



Klankschalen (deel 2)

Verschillende reacties in de verzorgingshuizen en instituten

Maar hoe is het met hen die geen woorden hebben, of meer hebben, om expressie te geven aan hun gevoel of gedachten? Het brengt ons bij het werken in de zorg met de klankschalen.

Het is mogelijk dat door te luisteren als het ware een ander licht op bestaande problemen geworpen wordt en dingen zich onverwacht oplossen



Ik heb het nu over dementerende mensen in hun laatste levensfase. De makkelijkst waarneembare reacties op de klanken van de klankschalen zijn meestal de fysieke.

Om een sfeer te schetsen, denk aan oude klein geworden mensen met dunne armpjes en beentjes in bedden, soms met opstaande randen, zodat ze op rijdende kistjes lijken. Hen rest nauwelijks iets anders dan er te zijn en te wachten op het laatste moment van overgave. Om voor hen sessies te geven was voor mij een stap in een bijna onbekende we-



reld, de oudjes zijn soms zo ver weg, en toch zo dichtbij. Breekbaar en doorzichtig bijna. Delen van hun karakters zijn soms dominant uitvergroet, zo ook de liefde soms. Lang niet iedereen is in staat van harmonie of vrede!

Gevoel voor wat heilzaam is

Ik verbaasde me vaak hoeveel verontrustend lawaai er door allerlei apparaten gemaakt wordt in de instituten en verzorgingshuizen, ontworpen achter de tekentafels der efficiëntie. Hier en daar hangen ventilators boven de bakken met plastic struiken in gebouwen, die een permanente overheersende ruis veroorzaken, welke het onmogelijk maakt om zachte geluiden of stilte nog te horen. Lijkt me vreselijk om daaraan blootgesteld te zijn, dag en nacht. Maar gelukkig zijn er hier en daar wakkere begeleiders op de werkvloeren te vinden die wel meer gevoel hebben voor wat heilzaam is en wat niet. Meestal is het dankzij hen dat een klanksessie mogelijk wordt binnen een instituut of verzorgingshuis!

Tijdens de sessies met de dementerenden in de laatste levensfase worden de bedden en een enkele rolstoel rond de tafel met klankschalen gezet. Toen ik dit voor het eerst mocht meemaken had ik het gevoel af te dalen in de catacomben van een piramide waar beneden aangekomen in de gewelven, groepjes mensen hun laatste overgave mochten beleven. Meestal uit het zicht van de voortjagende wereld op zoek naar meer van alles.... Juist dán mooi om te zien hoe rust en overgave soms daar zijn in de fase van minder van alles. Misschien is vredeigheid wel het mooist en meest inspirerend om te ervaren, even te mogen delen. Sommigen raken in een sfeer van verwondering over hetgeen de schalen oproepen in het innerlijk. Want ook hier brengt de trilling die door de aanslag van de schaal ontstaat iets unieks bij de luisteraar in beweging wat niet door andere geluidsbronnen veroorzaakt kan worden.

Gevoel van eenwording

Het komt er dus op aan om goed en wakker, te voelen en te kijken naar wat er gebeurt in de levens van de luisteraars, immers zij spreken onze gewone taal niet meer. Jezelf onderwijzen is deel van het spelen voor anderen. Ook hier is het sommigen gegeven een onbeschrijflijk harmonieus gezang te horen. (niet voor niets is de Engelse naam voor klankschalen 'singing bowls', zingende schalen.)

Het is mogelijk dat door te luisteren als het ware een ander licht op bestaande problemen geworpen wordt en dingen zich onverwacht oplossen. De luis-



teraar ondergaat het bad van boventonen en onder-tonen. Verschillende malen 'zag' ik dat de dagelijkse dingen van wereldlijke aard zich verkleinen en dat innerlijke essentiële energie zich duidelijker manifesteerde en een gevoel van eenwording ontstond. Een ander, meer vergeten, niet alledaags deel van het mens-zijn werd aangeraakt.

Wat ik vaak waarneem als ik speel bij mensen met een verstandelijke beperking, dementerenden en stervenden, is juist een veel makkelijker houding naar overgave en verstillig. Het zijn die momenten waarop de strijdende mens even zijn strijd vergeet, met zichzelf, zijn groei of omgeving. Her-inneren aan het deel in zichzelf dat vrede of liefde kent. Met 'zichzelf' bedoel ik dan zijn meest wezenlijke deel, datgene wat het dichtst bij de oorsprong van 'het zelf' ligt. Bij sommigen van hen is de fase van nadenken, vragen aan de wereld stellen of redeneren al lang niet meer aan de orde. Het klinkt misschien ongewoon, maar juist voor deze groep is een vorm van communicatie en overgave via de schalen te ervaren.

Wezenlijke subtiele veranderingen waar te nemen
In een verzorgingshuis voor dementerenden hoorde ik een verzorgster zeggen dat een mevrouw waarschijnlijk niet kon blijven zitten gedurende de sessie, omdat ze dat nooit deed, een en al onrust. Juist deze mevrouw wilde ik uitnodigen en voor haar spelen. Toen ze zat begon ik meteen en zij bleef een uur lang

op haar stoeltje zitten. Na de sessie zocht ik haar op en zij sprak haperend in flarden: "meneer, eigenlijk zou iedereen, u doet goed werk.....". De zinnen waren niet compleet, niet af, zij kwam even in de wereld en ging weer weg. Maar zij heeft even rust gekend, een beleving gehad én heeft expressie gegeven aan haar gevoelens.

De verzorger, verpleger of andere betrokkenen van de dementerende kunnen wezenlijke veranderingen waarnemen. Het is het beste als de groepsleiding nauw betrokken is bij de sessie. Zij merken subtiele nuances in het gedrag van de ander omdat ze hun cliënten beter en langer kennen. Het effect van de klankschalen vindt plaats op zowel het fysieke, emotionele als in het energetische gebied van de luisteraar. Mocht je zelf eens in de gelegenheid zijn een sessie mee te maken met bewoners in een verzorgingshuis, probeer dan je aandacht stilletjes te richten op het proces dat de luisteraar, de cliënt ondergaat. Ook voor jezelf is dat fijn!

Als verzorgende kan het makkelijker worden om over je eigen dagelijkse grenzen heen te kijken en te luisteren naar de innerlijke bewegingen die 'de stille mens' maakt. Een houding vinden in jezelf om te aanvaarden dat er een wereld is die je met je fysieke oog en oor niet kunt waarnemen, maar wel invloed heeft op het leven. Immers, stilte roept andere dingen op. Net zoiets als de subtiliteit van zuurstof, onzichtbaar maar erg nodig en werkend in de levensprocessen. Zo is de energetische wereld actief en kunnen we soms zien waar bijvoorbeeld doorstroming is, weerstand, overgave, verstillig of harmonie...

Belevingservaring

In een van de woonhuizen van Woon-Werkgemeenschap Bronlaak wordt met bijzonder resultaat regelmatig een klanksessie georganiseerd voor rust en ontspanning. Ik vroeg Leonie, werkzaam als begeleidster, of zij een beschrijving kon geven van hoe zij samen met de bewoners zo'n avond beleefde.

"De dagstructuur vervaagt lichtjes en we bereiden ons al voor, om te vertragen. Het ritme en de dagelijkse snelheid van taken, verantwoordelijkheden en gedachtestromen lijken al op een wat zachter niveau aanwezig te zijn, in vergelijking met een uur geleden. Het licht in de gezamenlijke huiskamer wordt gedempt en de bewoners worden voorbereid op wat er gaat komen. Een tijd van rust en bezinning, samen met Paul Vens, zijn gitaar en zijn klankschalen. Wanneer Paul arriveert, zitten we met 3 begeleiders en 6 bewoners aan de grote tafel te wachten, omringd door kaarslichtjes en een rustige ambiance. Er lijkt een licht mystieke sfeer te heersen.





Paul wordt begroet en een bewoner kijkt vol observatie en eerbied naar de gitaarkoffer die ligt te rusten op de grond, naast de grote tafel, waaraan wij allen zitten. Hij raakt de sloten aan en aait de gitaarkist. Paul begroet de bewoner en laat hem het proces ervaren van het samen openen, van de gitaarkoffer. Met een glimlach en zittende houding kijkt de bewoner aandachtig waar Paul en de gitaar vervolgens heengaan. Paul gaat aan de tafel zitten en ook deze bewoner kijkt vol spanning en bewondering toe. De sessie begint met gitaarspel.

Gedachten vertragen zich

Ik merk bij mezelf dat mijn drukte van de dag en gedachten zich vertragen. Op de achtergrond beginnen te raken en ik word me bewust van mijn ademhaling en de voeten in mijn schoenen, hoe deze de grond raken. Ik voel me al vrij snel tijdens dit gitaarspel wegdrijven.... verstillen.... en ontspannen. Het voelt alsof ik begin te dagdromen en ik sluit mijn ogen en keer meer bij mezelf naar binnen, terwijl ik me toch bewust ben van de gebeurtenissen

om mij heen. Mijn oogleden trillen en ik voel dat mijn oogleden meer gaan hangen alsof ik in een diepe genezende trance verkeer.

Paul pakt een stokje met een gevilt balletje erop en raakt hiermee een klankschaal aan. Ik merk dat mijn ogen weer zwaar voelen en glijd vrij snel weer terug in mijn diepe ontspannen staat, iets dieper nog dan de keer ervoor. Nu voelen niet enkel mijn ogen en oogleden zwaar, loom en ontspannen, ook mijn kaak, mijn mond, mijn nek, schouders en rug lijken zich meer en meer te ontspannen. Het voelt alsof het gewicht van mijn lichaam afglijdt en ik dingen die ik niet kan benoemen aan het loslaten ben.... Er klinken hoge geluiden en lagere klanken en ik voel mijn aandacht met deze vibraties meevloeien. Het lijkt en voelt alsof er verschillende bewustzijnslagen in mijn wezen worden aangeraakt waarbij de hogere klanken me weer wat omhoog brengen en laten vibreren in mijn bewustzijn en de diepere klankschalen mijn bewustzijn meer lijken te verdiepen. Ik ervaar dat het spel van diepe en hoge vibraties en klanken in



mijn bewustzijn lijkt te dansen, op een speelse en accepterende wijze. Het voelt alsof het in een maat, of ritme gebeurt, waar ik meerdere keren verschillende bewustzijnslagen mag aanraken, begroeten en ervaren.

Helende reis naar binnen

Het bijzondere hierbij is dat tijdens die helende reis naar binnen, mijn aandacht nog steeds aanwezig is, in het hier en nu en ik nog steeds een verbinding voel met de bewoners en begeleiders die aanwezig zijn. Ook deze verbinding met de bewoners lijkt zich meer te verdiepen en ik voel dat een bewoner naast mij zijn hand in mijn open hand legt. Ik voel me begroet en geaccepteerd op zielsniveau en er komt een gevoel van diepe vrede en dankbaarheid en verbinding in mij omhoog. Liefde voor alles wat leeft en ademt. Deze verbinding met de bewoners lijkt zich meer en meer te verdiepen naarmate de klankschalensessie vordert.

Tijdens het tweede deel ervaar ik dat ik nog sneller en dieper in een verdiepende beweging kom alsof ik in een hypnotische diepe trance ben, waarbij er verschillende staten van bewustzijn begroet worden en ik me nu geraakt voel door een universele, accepterende energie, waarin alles samenkomt en het puur vredig vertoeven is. Ik wil hier blijven en bemerk in mijn bewustzijn dat ik mijn lichaam zie en er naast lijkt te staan en dat ik de anderen kan zien zitten en het geheel nog wel meemaak. Het voelt voor mij alsof ik vanuit een andere dimensie de sessie meemaak, de vibraties komen meer binnen en ik voel me transparant openend voor de energie die hieruit voortkomt. Er volgt weer gitaarspel waarbij ik mezelf weer in mijn lichaam voel afdalen in een ander trillingsniveau. Voor ik het weet voeg ik me weer bij de dagelijkse routine en bevind ik me weer in mijn begeleiderrol, met als toetje nog een vleugje



aanwezigheid van mindfulness in mijn geest en lichaam. Elke stap die ik nu zet, voelt als vrede."

Opvallend bij deze groep vind ik, dat Leonie en de andere begeleiders de sessie zo intensief 'voorleven'. Het gevolg zou kunnen zijn dat juist daardoor de hele groep bewoners vaak bijzonder subtiel en stil in de ontstane sfeer en overgave meegaat. De gezichtsuitdrukkingen laten stilte, tevredenheid, liefde en geluismomenten zien. Het is zo goed om op deze manier samen te zijn, deze sfeer te delen als groep.

Eenvoud

Zelf leerde ik de bijzondere werking van de klankschalen via een bevriende pater kennen. Hij zei me: "Wat ik de ander niet met woorden kan zeggen, kan ik wel met de klank van deze schalen." Dit was voor mij het verblijdend antwoord op vragen die ik had als muzikant. Het moment was daar om deze klankschalen te gaan ontdekken en een nieuwe weg te vinden om ook mijn boodschap verder te kunnen uitdragen. Ik ervoer deze sferen onder andere tijdens de sessies die ik mocht ervaren bij de pater. Nu ervaar ik ze regelmatig zelf tijdens klankschalensessies. Via de muziek van de schalen nodig ik de ander uit tot die innerlijke sferen. Vreugde is mijn deel wanneer ik het gevoel heb dan non-verbaal toch werkelijk met de ander te communiceren. <

www.paulvens.nl

Met medewerking van:

Herman Verheijen, muzikant & onderwijzer, Yvonne Kerkhof: praktijk Hartbalans, Wilma van Hoof: praktijk Solange, Yvonne van Oostrum: Muzikant, Lea van den Bergh: doktersassistente, Bronlaak: Kaspar Hauser Cursus Huis, Nellie de Groot: Norbertushof Gennep, Jeannette Rutten: Norbertushof Gennep, Hugo Tijssen: Ik-ontwikkel met kunst; dat werkt!, Leonie Vervoort: begeleidster Bronlaak, Sara van Stempvoort: rouw en verliesbegeleider

