



Bevrijd... eindelijk!

Vorige levens & reïncarnatietherapie
Tweede Wereldoorlog

Marianne Notschaele-den Boer

Bevrijd... eindelijk!

**Vorige levens & reïncarnatietherapie
Tweede Wereldoorlog**

Marianne Notschaele-den Boer



Uitgeverij RHA Publishing – Zundert

Niets uit deze uitgave mag door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen, worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, uitgezonderd korte fragmenten die uitsluitend voor recensies mogen worden geciteerd.

Dit e-book in pdf mag je wel doormailen aan anderen, maar het is niet geoorloofd wijzigingen aan te brengen in bestaande teksten en/of lay-out of verhalen te kopiëren voor ander gebruik. Het copyright van *Bevrijd... eindelijk! Vorige levens & reïncarnatietherapie, Tweede Wereldoorlog* berust bij Uitgeverij RHA Publishing.

© Tekst, Marianne Notschaele-den Boer, mei 2019
© Gratis e-Book, Uitgeverij RHA Publishing te Zundert
© Bewerkte rechtenvrije foto's van Pixabay.com en foto's uit privébezit
© Coverafbeelding, foto Marianne Notschaele-den Boer, Birkenau 1996
ISBN 978 90 8209 1991
NUR 777

INLEIDING

Ieder jaar, vooral rondom 4 en 5 mei, dagen die in het teken staan van Dodenherdenking en Bevrijdingsdag, krijg ik als reïncarnatietherapeute e-mails met vragen als: 'Ik moet telkens zo huilen bij al die herdenkingen. Ik heb geen familie verloren tijdens die oorlog, ben ver na 1945 geboren. Hoe kan dat?' Of 'Ik heb last van nachtmerries over de Tweede Wereldoorlog. Waar komen die angstdromen vandaan?' En 'Ik voel me schuldig als ik naar de Dodenherdenking op tv kijk. Ben ik in die oorlog misschien een slecht persoon geweest, in een vorig leven?'

Soms hebben mensen een vaag vermoeden over een voorgaand oorlogsleven, soms komt die informatie als complete verrassing omhoog tijdens een therapieconsult. Vooral ook omdat gedacht wordt dat de periode tussen twee levens in relatief lang (honderden jaren) duurt, maar dat laatste is toch echt een misvatting. Je kunt tijdens de Tweede Wereldoorlog gestorven zijn en incarneren in diezelfde oorlogsperiode of vlak erna. En net zoals in ons huidige leven, is in ieder leven van alles mogelijk. Je kunt slachtoffer zijn geweest, dader, toeschouwer en van alles daartussenin.

Traumatische (sterf)ervaringen uit vorig levens kunnen worden getriggerd, wakker geroepen worden in ons

huidige onderbewustzijn, wanneer omstandigheden in het hier-en-nu lijken op oude situaties.

Voor een goede uitgebalanceerde verbinding tussen lichaam en ziel, is het de bedoeling dat je met je ziels-energie voor de volle honderd procent in *dit* leven, in je huidige lichaam, aanwezig bent. Maar soms is sprake van achtergebleven restjes energie in vorige levens, wanneer je bijvoorbeeld door een traumatische ervaring een stukje van jezelf, of anders gezegd van je (ziels)-energie bent kwijtgeraakt.

Als je optimaal je leven nu wilt leven en goed in je vel wilt zitten, is het van belang dat energielekken naar overwerkte oude ervaringen gedicht zijn. Daarom specialiseren reïncarnatietherapeuten zich in het afronden van oude trauma's, opdat alle zielsenergie meeverhuist van vorige lichamen en levens naar het huidige.

Niet goed begrepen traumatische ervaringen, sterfsituaties of abrupte overgangen van een leven in de Tweede Wereldoorlog naar opnieuw geboren worden, kunnen emotionele nawerkingen geven in het hier-en-nu. Bijvoorbeeld in de vorm van irrealistische angst-, schaamte-, schuld- en verdrietgevoelens. Emoties die niet meer passen in het heden, maar hoorden bij een vorig bestaan.

In *Bevrijd... eindelijk!* heb ik duidelijke praktijkverhalen gebundeld die gaan over reïncarnatietherapie en werken met herinneringen aan vorige levens, die eindigden in de Tweede Wereldoorlog. Misschien

herken je in die verhalen iets van jezelf, word je emotioneel geraakt of herken je een probleem waarmee je zelf zit.

Wil je een reïncarnatietherapeut raadplegen, kijk voor adressen van collega's bij jou in de buurt op websites zoals www.nvrt.nl en www.tasso.nl. Zoek een therapeut die bij jouw levensvisie past of waarmee je een goede klik hebt.

Verder tip ik in *Bevrijd... eindelijk!* diverse boeken van andere auteurs die ik de moeite waard vind om te lezen, omdat ze helder weergeven hoe traumatische ervaringen in de Tweede Wereldoorlog nog lang kunnen nawerken. Die boeken gaan weliswaar over personen die de oorlog meemaakten in hun huidige leven en die nu hoogbejaard zijn, maar de emotionele nawerkingen waar zij last van hebben/hadden zijn vrijwel identiek aan hulpvragen en problemen met betrekking tot vorige levens in oorlogstijd, waar cliënten mee komen in mijn praktijk reïncarnatietherapie.

De verhalen in dit e-book zorgen er hopelijk voor dat je ontdekt dat veel mensen een vorig leven in de Tweede Wereldoorlog hebben gehad, en dat zulke ervaringen thuishoren in het verleden. De oorlog van 1940-1945 is allang afgelopen, hoog tijd om er geen last meer van te ondervinden.

Marianne Notschaele-den Boer
Reïncarnatietherapeute
www.vorigelevens.nl



1. ONDERGEDOKEN

In mijn praktijk regressie- en reïncarnatietherapie werk ik vaak met hoog sensitieve personen die, om wat voor reden dan ook, vastlopen in hun huidige leven. Na gegeven consulten hou ik met sommige cliënten contact. Zo zie ik via Facebook, LinkedIn of Twitter hoe het (na verloop van tijd) met ze gaat. Ze krijgen relaties, kinderen, ander werk, starten een eigen praktijk, enz.

Altijd fijn om te lezen of horen dat het goed met ze gaat.

Zo zag ik via Social Media hoe het Jeanette Sjardijn verging nadat ze bij mij in 2014 was geweest voor een consult vorige levens. Ze heeft nu een bloeiende praktijk *Gevoelig Sterk*, waarin ze kinderen en ouders begeleidt. Ik herinnerde me dat ze haar afrondende schrijfopdrachten destijds mooi had verwoord. Daarom vroeg ik of ze over de consultervaring bij mij wilde vertellen en of ze haar vorige levensverhaal met anderen via mijn [Blog Vorige Levens](#) wilde delen. Hieronder vind je nogmaals haar verhaal.

Rusteloos, opgejaagd, onbegrepen

“Surfend op internet stuitte ik op de website www.vorigelevens.nl en de verhalen van Marianne. Ik wilde al langere tijd eens ‘iets’ met vorige levens doen, maar was hier ook wat huiverig voor. Een vorig leven is immers niet voor niets een vorig leven? Daarbij was mijn idee dat ik tijdens regressietherapie in een soort staat van hypnose gebracht zou worden. Dat idee vond ik veel te spannend, de controle verliezen...

Op de website van Marianne las ik over haar werkwijze, en dat zij het vermogen heeft om vorige levens van anderen waar te nemen. Na een telefoontje was ik overtuigd en bevestigd in mijn gevoel: deze warme vrouw kon mij verder helpen.

Punten waar ik op dat moment in mijn leven tegen aan liep, waren onder andere: last van wat 'onbestemde' gevoelens en angsten. Ik schreef Marianne: 'Ik kom nu op een punt dat ik écht mezelf zou willen zijn, maar weet ook niet goed wie dat is.... verklaarbaar vanuit dit leven waarin ik supergevoelig ben en dat daar als kind niet altijd ruimte voor was. Maar voor mijn gevoel is er meer'.

En: 'Ik voel me vaak opgejaagd, rusteloos, onbegrepen, eenzaam, voel prestatiedrang. Ik ben een sensitieve, rustige vrouw, maar ook een ondernemer, leider, initiatiefnemer. Ik voel heel veel aan, maar durf dit nog niet altijd te uiten of hier helemaal op te vertrouwen terwijl ik toch ook wel weer heel veel op gevoel en op mijn eigen wijze durf te beslissen. Omdat ik veel voel weet ik niet altijd goed wat van mij is of wat van een ander.

Er is veel wat mij raakt, vooral oorlogsverhalen; films of beelden raken mij zo dat ik er helemaal van streek door raak, vooral als het om kinderen gaat. Ik kan het huilen van kinderen bijna niet verdragen. Zeker als ik er echt verdriet bij voel, of onbegrip... Mijn eigen kinderen kan ik moeilijk loslaten (bijv. bij naar school gaan of naar de oppas).'

Toveren met woorden

Toen ik bij Marianne binnen stapte in haar rustige praktijkruimte voelde ik me meteen op mijn gemak. Samen spraken we wat en voordat ik het wist zaten we in een verhaal... Marianne gebruikte woorden die ik hier

en daar had gebruikt in mijn e-mail aan haar, en zinnen uit een vragenlijst die ik had ingevuld.

Ze kan met woorden 'toveren', mijn eigen woorden kregen een andere betekenis. Nu begreep ik de lading... We maakten samen een verhaal, het was niet zomaar een verhaal. Het was *mijn* verhaal, dit verhaal had ik beleefd... Het is het verhaal van wie ik was in mijn leven voor dit leven.

Oorlog

Het raakt, ik voel dat het klopt. Er komen beelden bij en sommige dingen *weet* ik gewoon. Heel zeker. Als ik thuis ga schrijven komt er ook een naam. Catharina, later noemde ik me Anna. Ben m'n naam aan gaan passen. Omdat mijn hele naam te gevaarlijk was? Ik vraag het me af, omdat ik Catharina niet Joods vind klinken. Een achternaam krijg ik niet duidelijk. Maar het begint met een naam. Wat voelt het heerlijk om deze vrouw een naam te geven... en zo gaat ze leven...

Dit is het verhaal van Catharina.

Ik word geboren - het jaartal dat in mij opkomt is 1906 - bij een lieve vader en moeder. Hardwerkende mensen in Duitsland. Ze hebben het o.k., er is niet te veel, niet te weinig. Ik heb een broer en een zus. Voor mijn gevoel een jongere zus. We leven een 'gewoon-gewoon' leven. Al zijn we niet echt 'dom' te noemen. Mijn ouders zouden meer kunnen dan zij doen en laten zien. Maar dat is nu eenmaal wat het is.

Mijn naam is Catharina. Ik ben een meisje, later een jonge vrouw die veel observeert. Ik heb mensen snel door, voel veel aan. Ik zie hoe systemen in elkaar steken. Hoe 'het' werkt.

Dan gaan mijn 'herinneringen' aan dit leven naar de tijd dat ik getrouwd ben en moeder van, voor mijn gevoel, drie jonge kinderen. De jongste is nog maar klein, of misschien wel net geboren.

Ik weet niet of ik deze man ben getrouwd omdat ik stapelverliefd op hem was. Als man is hij wel o.k., maar in onze relatie spatten de vonken er niet af. Er is veel spanning in huis. Mijn man snapt er voor mijn gevoel niets van. Ik zie het gebeuren, de onrust, hoe mensen verhaaltjes worden verteld, politieke spelletjes... Maar het zijn gevoelens, geen dingen die ik goed hard kan maken. Onbestemde gevoelens, ik ben bang voor wat er komen zal. Het is niet grijpbaar. Mijn man ziet dat anders. Hij heeft wat vurigs, een bepaalde agressie in hem. Vindt dat oorlog ook goed kan zijn. Vroeger kon ik begrip opbrengen voor dat 'stoere', dat mannelijke. Maar steeds vaker vind ik het vooral dom. Van oorlog komt alleen maar ellende, begrijpt hij dat dan niet? Hoe kan hij zo blind zijn? We hebben prachtige kinderen, een gezin. Hoe kan je in die spelletjes trappen? We vervreemden van elkaar. We hebben ruzie, ik ben boos, hij wil gaan, ga dan maar, weg van ons... Hij vraagt me of ik soms iets beter weet? We hebben het namelijk niet breed. Ik weet niets te zeggen hierop, maar wil dat hij bij het gezin, zijn kinderen blijft. Hij gaat... hij vindt dat dit iets groters is, een kans op beter.

De volgende dag is hij weg. Hij is gewoon gegaan! Ik ben er boos om, ook verdrietig. Wat voor een man doet zo iets? Zijn gezin in de steek laten? Wat een pijn en verdriet voor onze kinderen, toch zet ik mijn schouders eronder. Vanaf nu is het leven zwaarder. Ik kan het niet goed verwerken en blijf boos. God weet waartoe de vader van deze lieve kinderen in staat zal zijn? Hoe kan zo iets? Hoe bestaat het? Dit kan ik niet begrijpen, maar ik houd mijn emoties binnen en ga door.

Ondertussen is het steeds meer voelbaar. Ik haat het. Ik haat het dat mensen elkaar haten. Ik haat ruzie en haat oorlog. Hoe kunnen mensen, die in aard wel goede mensen zijn zich zo laten gebruiken? Hoe kunnen mensen de theorieën, ideologie (het woord idioterie komt meteen boven) aanhangen en verkiezen boven échte mensen? Alle mensen zijn gelijk. Waarom zien ze dat niet? Ik ben teleurgesteld in de mensen.

Ik ben voor een deel Joods. Dat was nooit een 'ding'. Nu opeens wel, voor mijn man toch ook. Hij wilde beter, meer aanzien. Ik ben en bleef toch Joods bloed hebben. Steeds meer werd mijn Joods bloed een ding. Ik ging mijn naam een beetje aanpassen, letten op mijn woorden. Voorzichter zijn in wat ik zeg.

Hoe moet het met mijn kinderen?

Nu maar flink zijn. Voor de kinderen. Ze moeten eten. Ik heb het zwaar. Ik kan ze maar net genoeg te eten geven. Soms ook niet. Dan huilen ze, dreinen ze. Ik kan dat niet

verdragen. Ik moet het redden voor hen. Maar dan die achterlijke ideeën. Zijn mijn kinderen nog wel veilig? Mensen verdwijnen, ik weet het. Ik voel en zie het gebeuren. God mag weten wat er met deze lieve onschuldige mensen gebeurt.

Sommige mensen vinden dat ik me aanstel. Steeds vaker voel ik dat mijn gevoel van onveilig zijn geen onzin is. Ik heb het gevoel dat ik alles in de gaten moet houden. Overleven.

Hoe moet dat nu met de kinderen? Ik wil ze dit niet aandoen. Ik wil de kinderen weghouden van geweld, haat en oorlog. Het zijn nog maar kinderen. Hoe kun je kinderen uitleggen wat volwassenen elkaar aandoen? Dat kan toch niet? Hun eigen vader heeft ze in de steek gelaten voor die klote oorlog. Een deel van hen... verraad, dat is het. Toch zeg ik de kinderen nooit iets naars over hun vader. Ik houd de man wie hij was voor hen in ere. Ik maak hem niet zwart voor hen.

Ik geloofde ooit in de liefde, ik was de dromer, de romanticus. Door de kinderen blijf ik liefde voelen, maar de wereld voelt bedrogen. Wie gelooft er nog in de liefde? De liefde voor elkaar? De medemens? De liefde die alles overwint? Het goede van ieder mens? Toch?

Wat een twijfels, ik ga kapot. De stress, het onveilig voelen, ik wil dat de kinderen niet meer naar buiten gaan. Ik wil ze bij me houden. De grote boze buitenwereld wil ik ze niet aandoen. Als een leeuw wil ik voor ze vechten en hen veilig houden in een hol... Het leven is zwaar zo. We kunnen niet genieten samen, we kunnen niet leven. Ik ben niet de moeder die ik wil zijn voor deze kinderen. Ik voel me gefaald hebben. KUT KLOTE oorlog!

Ik wil schreeuwen, van binnen schreeuw ik. Ik raak verscheurd. Ik huil, ik bid, kan dit niet een boze droom zijn? Kunnen we niet samen in slaap vallen en wachten tot dit overgaat?

Ik ben in paniek. Ik moet een beslissing nemen maar dat kan ik niet. Ik wil het niet, dit kan ik niet, het is onmenselijk, niet te doen voor een moeder. Maar de idioterie gaat door... een rassenzuivering wordt doorgezet. Misselijkmakend. Ik maak een plan met een bekende. Ik moet ervan overgeven. Ik breek, mijn hele lijf doet pijn. Ik kan dit niet aan. Mijn allesjes... de ander moet 'het' maar voor me doen. Ik kan ze niet weg zien gaan. Al heb ik wel een beeld van een meisje dat aan de hand van twee volwassenen weggaat. Een wollen (?) jasje, donker, een tasje, rood... het meisje kijkt verbaasd om. Ik laat haar in de steek... ik kan dit niet... het moet... de kans op leven... overleven, een beter leven voor hen... ooit? Die lieve, lieve kinderen, daar gaat al mijn liefde... mijn buik doet zo'n pijn, alsof de kinderen losgesneden worden van mij, zo voelt het. Ze blijft kijken, zal ik haar ooit terug zien, zal ik hen terugzien?

Dit is toch ondraaglijk voor een moeder? O God in wat voor wereld leven we? Is er niet iets van hoop, geloof, liefde? Laat dat er zijn, voor mijn kinderen! Het voelt alsof mijn hart zojuist uit mijn lijf is gerukt en ik moet door. Eigenlijk leef ik niet meer. Ik moet door en me gaan verstoppen. Onderduiken. Overleven.

Wat haat ik dit. Een kind moet bij z'n moeder zijn. Wat heb ik gedaan? Ik word gek. Al die gedachten. En ik moet door. Ik heb niemand. Ik houd het maar binnen. Ik houd

me klein en stil. Ik ben er wel, mijn lijf, maar verder niets. Van binnen ben ik dood.

Opgejaagd - onderduiken

Er is geen ruimte meer voor mij. Ik word opgejaagd. Nergens is er plek. Nergens ben ik veilig. Waar moet ik me verstoppen? De oorlog, de haat, het is overal. Ik wil leven, maar het gaat niet. Het mag niet. Ik ben boos, ik kan hier niet tegenop, ik kan niet vechten. Het leven is zó oneerlijk. Het leven zelf is slechts voor sommigen van ons. Ik ben bang. Ik wil wel overleven. Het moet, ik moet dit doorkomen voor mijn kinderen. Tot het over is, verstopt ik me en dan vind ik ze weer. Ik heb geen rust tot dat zal gebeuren.

Ik ben bang, als ik voel dat het gevaar dichtbij is. Iedere keer als ik geschreeuw hoor, houd ik me stil en maak ik me nog kleiner. De laarzen. Het getik. Ik haal geen adem. Ik voel me als een bang klein kind, ik houd me stil en hoop met heel mijn hart dat het overgaat. Wat zouden ze met me doen? Ik hoef eigenlijk niet meer. Nee, ik moet, voor de kinderen. Mijn lijf doet zo'n pijn. Kleiner kan ik me niet maken. Mijn lijf doet zeer en is zwak, ik heb honger en dorst, maar ik voel dat niet echt meer. Ben wat licht in mijn hoofd. Niet echt meer aanwezig in mijn lijf. Geestelijk ben ik niets meer van wat ik ooit was. Op sommige momenten realiseer ik me dat en kan ik de ogen wel uit mijn kop janken. Maar ik doe het niet, het mag niet.

Ik wil het anders. Zou het nog kunnen? Zou ik nog bij de kinderen kunnen komen? Kon ik het anders regelen? Heb ik er wel goed aangedaan? Hoe kan ik dit ooit goed maken? Ik heb ze weggedaan... gepieker... ik heb hier eenmaal voor gekozen. Doorzetten. Het moet.

Ik voel de steenkoude, kale vloer. Ik druk me er nog harder tegenaan. Het is koud, maar ook dat kan ik niet écht meer voelen. Ik ben bang. Heel bang en voel dat het misgaat. Ik houd me stil, paniek, het komt dichterbij. Waar kan ik heen? Ik wil verdwijnen in deze kale, koude vloer.

Geschreeuw, gestommel, herrie, gesnauw. Ik ben doodsbang, maar laat het allemaal gebeuren. Een grote boze man, een soldaat die de deur van de kelderkast waar ik in zit opentrekt. Ik zit nog helemaal opgevouwen. Ik moet eruit. Er is haast. Ik kom amper omhoog. Het stijgt me direct naar mijn hoofd. In de hal lijkt ik van mijn stokje te gaan, ik struikel, wankel... een jonge soldaat aan mijn linkerkant pakt me bij mijn arm. Ondersteunt me als het ware. De grote boze man gaat het niet snel genoeg. Het zint hem allemaal niet. Ook niet hoe het verloopt met de mensen van wie het huis is... och, arme mensen.

Ik sta in de hal, verzwakt, en ik wankel. Buiten is het licht. Er staat een auto, een kleine legertruck voor de deur. Iemand houdt de deurflap ervan open. Ik zie de paar soldaten, jonge jongens, ('kinderen', denk ik bij mezelf). Behalve dan die ene grote boze man. Hij staat al buiten. Steekt iets op, een sigaret? Mompelt, nein, nein, vort...

zijn geduld raakt op. Ik voel me opgejaagd, maar ik kan niet... ik kan bijna niet op mijn benen staan.

Ik sta nu voor de deuropening, nog wel binnen. Voor de deur is een klein stenen trapje van ongeveer drie tredes. Een soldaat houdt de deurflap/klep van de auto open. Ik ruik de geur van de ochtend. Zie de mooie lucht. Ik probeer me uit te strekken, rechtop te komen. Wil de lucht inademen, een teug lucht in mijn longen laten stromen. Het ruikt goed, al mijn zintuigen doen mee... ik zie, hoor, ruik en proef de lucht... het leven? Iets in me zegt: 'waarom zet ik het niet op een rennen?' Zou ik dat nog kunnen? Nog voor ik echt goed in kan ademen, naar buiten kan stappen... KNAL!

Ik ben verbaasd, wat gebeurt er? Hij kijkt niet eens. Stond met z'n rug naar me toe. Was geïrriteerd. Mopperen, schelden op alles en iedereen. Geërgerd. Het ging hem niet snel genoeg. Hij heeft zich omgedraaid en geschoten. Zomaar... nog voor ik de drempel over was. Ik ben verbaasd. Wat? Wat is dit? Au. Ik besef het niet. Ik val, ik denk aan mijn kinderen, meine Kinder, meine leibe, liebe Kinder, gaat het door mijn hoofd, ik moet ze vinden, naar ze toe. Waar zijn ze?

En toch ga ik dood. Maar ik besef het niet. Ik zie het nu van een afstand. Ik voel me onrustig. Zoekende. Falend. Alleen. Nog een paar schoten. Er is ook nog iemand gevlucht. De soldaten gaan weg met de auto. Er is weer haast. De voordeur staat nog open en er liggen lichamen. Zomaar, overhoop geknald... ik lig daar ook.

Mijn lichaam ligt daar. In de hal, net voor de deur. Voor mijn gevoel is het in het jaar 1938.”

Liefde

“Na het consult bij Marianne en dit verhaal uitschrijven viel er zoveel op z’n plek. Opdat het afgerond kan worden.

In mijn huidige leven had ik me nog verbonden met het laatste moment waarop ik in leven was, toen. Ik mag nu weten dat het veilig is om die kast uit te stappen, dat ik me niet langer hoeft te verstoppen, de deur door naar buiten. Deze deur stond (letterlijk) nog open. De deur kan nu sluiten, het leven van nu gaat verder.

Bewust leven, genieten en liefhebben. Geloven in de liefde. Liefde overleeft... altijd!”

Jeanette Sjardijn-Brandse is moeder van drie prachtige kinderen. Ook nu heeft ze een groot hart voor kinderen. Nadat ze een aantal jaar als leerkracht in het basisonderwijs werkte, startte ze in 2011 haar praktijk *Kind & Kracht*, welke in 2015 tot *Gevoelig Sterk* werd omgedoopt.

Lange tijd vond ze haar gevoelig zijn lastig en stopte dat deels weg. Gelukkig is ze zich bewust geworden van haar eigen hoog gevoeligheid en de kracht daarvan. Tegenwoordig vindt ze het okay om helemaal zichzelf te zijn en zich te laten zien aan anderen.

Over *Gevoelig Sterk* zegt ze: “Mijn praktijk is speciaal voor ouders en kinderen van deze tijd. Het is mijn passie om kind én ouder te laten ervaren dat je als sterk gevoelig persoon, Gevoelig Sterk kan zijn. Ik startte als kinder- en oudercoach, maar al snel werkte ik steeds meer vanuit mijn gevoel en gebruikte ik mijn intuïtieve gaven. Kindermedium is de term die mij beter past. Met een eigen wijze van persoonlijke begeleiding, kom ik snel tot de kern.

Ouders komen bij mij wanneer het niet lekker loopt met hun kind. ‘Niet lekker in hun vel’, ‘onzeker’, ‘niet zichzelf’... Samen bekijken we wat er speelt en voelbaar is voor het kind. Wat speelt er op dit moment? Welke ervaringen zijn opgedaan en welke zijn blijven ‘hangen’ in het gevoelige systeem van het kind? Soms speelt er ook een ervaring vanuit een vorig leven. Samen ronden we af en maken we ruimte. Ruimte om jezelf te kunnen en dŭrven zijn. Juist mét het gevoelig zijn. Zodat ouder en kind weer samen genieten!”

De website van Jeanette Sjardijn: www.gevoeligsterk.nl



LEESTIP

Betty. Een Joodse kinderverzorgster in verzet (non-fictie)

Auteurs Esther Göbel en Henk Meulenbeld

Uitgeverij Gibbon, 2016

Thema's: overleven, emoties, bonding, kinderen, nawerkingen ervaringen verzetswerk met kinderen tijdens de Tweede Wereldoorlog.

Met moed, charme en mazzel redde de 18-jarige Joodse Betty Goudsmit-Oudkerk tijdens de Tweede Wereldoorlog Joodse kinderen, toen ze als kinderverzorgster werkte in Amsterdam. Uit de crèche tegenover de Hollandsche Schouwburg (deportatie-punt) liet ze, samen met anderen, kinderen ontsnappen om onder te duiken. Betty's levensloop (voor, tijdens en

na de oorlog) is opgetekend door Esther Göbel en Henk Meulenbeld.

Betty, na de oorlog 21 jaar oud, stortte zich op haar werk en een nieuwe relatie, ze wilde niet herinnerd worden aan de oorlogsperiode waarin ze haar vader, moeder en andere familieleden verloor. Ze legde de focus op trouwen en kinderen krijgen, zorgen, verzorgen en niet meer praten over alles wat ze in oorlogstijd had meegemaakt. Pas op hoge leeftijd erkende Betty Goudsmit-Oudkerk dat ze moeite had gehad zich in haar latere leven te hechten aan haar eigen kinderen en kleinkinderen.

Zich niet te veel hechten aan wie haar lief was, kwam voort uit vele verdrietige ervaringen tijdens de periode in de oorlog dat ze in de crèche werkte. Van kinderen moest je daar immers 'zo afstand kunnen doen'.



2. ANGSTIGE KINDERDROMEN

Is jouw kind moeilijk te troosten na een nachtmerrie of paniekaanval? Niet alle jonge kinderen hoeven direct professioneel geholpen te worden door coaches of therapeuten. Ouders en verzorgers kunnen veel zelf, ook daar waar het angstdromen betreft die aan oorlog gerelateerd zijn.

Laatst sprak ik een aardige vrouw aan de telefoon, moeder van een zoontje van vier jaar oud. Op aanraden van een andere therapeut was ze bij mij terechtgekomen. Ze begon met: "Ik moet bij u zijn. Mijn zoontje heeft last van een vorig leven."

Oh, dacht ik, is dat echt zo? Zelf maar even checken, want lang niet iedereen moet daadwerkelijk bij mij zijn voor therapie. Soms past een collega beter bij een cliënt wat betreft type persoon of probleem. Niet elke moeder hoeft meteen met haar probleemkind naar een (reïncarnatie)-therapeut te rennen. Ik vroeg naar wat er aan de hand was.

Neergeschoten

Ze vertelde dat haar zoontje last had van paniek-aanvallen. Tijdens het telefoongesprek kreeg ik als vanzelf enkele paranormale indrukken, die betrekking hadden op de situatie. De doorverwijzing van de andere therapeut naar mij, was op zich geen gek idee geweest. Er speelde inderdaad iets op het gebied van een vorig leven, een sterftrauma dat nog niet goed was afgerond. Het 4-jarige jongetje was in zijn voorgaande leven een volwassen mannelijke soldaat geweest in de Tweede Wereldoorlog. Op het einde van dat leven was de soldaat onverwacht in de rug geschoten en aan die schotwond overleden.

Toen ik dat kort samengevat aan de moeder vertelde, zei ze dat haar zoontje vanaf zijn geboorte - in zijn huidige leven - op zijn rug een grote rode vlek had. Ze noemde dit 'zijn aardbeivlek'. De vlek zat precies op de plaats van

de oude schotwond. Uit wat ze verder vertelde, maakte ik op dat de paniekaanvallen van haar zoontje werden *getriggerd* door hedendaagse situaties die samenhangen met de oude traumatische oorlogservaring.

Troosten

Natuurlijk had ik moeder en zoontje voor een consult naar me toe kunnen laten komen. Ze was speciaal doorverwezen. Maar toen ik haar liet praten merkte ik eveneens dat ‘werken met vorige levens voor haar kind’ niet helemaal haar ding was. Daarom zei ik: “Je kunt je zoontje zelf ook helpen. Wil je dat proberen?” Na ons gesprek was ik er zeker van dat ze haar paniekerige kind zelf kon kalmeren, zonder hulp van een therapeut gespecialiseerd in vorige levens.

“Ken je het boek van Carol Bowman, *Wie was mijn kind?* Daarin staan nuttige tips en adviezen voor ouders als het aankomt op kinderen en hun problemen met vorige levens.” Aan de andere kant van de lijn hoorde ik een vrolijke schaterlach. Ze zei: “Dat boek hebben meer mensen me aangeraden, maar ik heb dat nog steeds niet gelezen. Dat ga ik nu dus wel doen! Staan in dat boek misschien tips hoe ik hem kan troosten? Als hij huult na zo’n paniekaanval, dan krijg ik hem haast niet stil.”

Ik kreeg ineens een ‘aha’-ingeping toen zich in mijn hoofd een beeld vormde van een moeder die zich liefdevol over haar kind heen boog. Er was iets met de manier waarop. “Hoe troost je hem?”, informeerde ik. “Ik benader hem meestal van achteren en pak hem

beschermend vast. Ik knuffel hem stevig in een poging om hem rustig te krijgen.”

Normaalgesproken een prima manier om te troosten. Maar, omdat het jongetje in zijn vorige leven was gestorven na een ‘aanval van achteren’ en in zijn rug was geschoten, was dit nou net het verkeerde moederlijke gebaar. Door hem van achteren te benaderen, raakte hij nog veel meer in paniek omdat dit op onbewust niveau deed denken aan een dodelijke aanval. Daarom tipte ik: “Als je zoontje de volgende keer weer in paniek raakt, benader hem dan eens van voren. Of pak hem voorzichtig van achteren vast bij zijn schoudertjes en draai zijn gezichtje naar je toe. Zak door je knieën, breng je hoofd op gelijke hoogte met het zijne en zeg een paar keer op rustige toon tegen hem: ‘Je bent nu bij mama, je bent veilig’. De ziel van je kind zal dit begrijpen. Hierdoor zal je zoontjes paniekgevoel verminderen”.

De vrouw bedankte me, ze zou het gegeven advies gaan opvolgen. Wat ze zei aan het begin van het telefoongesprek, klopte. Ze moest bij mij zijn, haar zoontje had last van een vorig leven. Toch pakte haar gesprek met mij anders uit dan ze verwachtte.

Ik was blij dat ik haar op deze manier kon helpen. En zij was blij, omdat ze gesterkt werd in het feit dat moeders (en vaders, en verzorgers) veel meer kunnen doen voor hun kinderen dan ze zelf denken.

Het universum stuurt een heleboel mensen de goede kant op, net zoals doorverwijzers in het hulpverleners-circuit. Maar bij zo’n doorverwijzing je paranormale intuïtie gebruiken, kan best handig zijn.

Kinderen en nachtmerries

Ons brein verwerkt tijdens het slapen allerlei zaken die we ooit meemaakten. Of dat nu om recente of oude(re) ervaringen gaat. Terugkerende nachtmerries bij jonge kinderen - hysterisch huilen, diep slapen, nauwelijks wakker te krijgen - bevatten nogal eens fragmenten uit vorige levens. Dankzij die angstige dromen verwerken kinderen pijnlijke en verdrietige situaties, uit bijvoorbeeld een recent vorig leven, via hun slaap in het huidige leven. Omdat het nu veilig is om die opgepote emoties uit het verleden te doorvoelen en los te laten. Ouders of verzorgers vinden zulke heftige nachtmerries beangstigend omdat het lijkt alsof ze hun kind op een dergelijk moment niet kunnen bereiken of niet wakker kunnen krijgen.

Een moeder vertelde me, dat ze zelf keihard mee ging gillen en schudden aan haar dochttertje, uit pure onmacht. Ze had geen idee waarom haar kind zo bang was wanneer het gilde in haar slaap. Er was toch niets ergs gebeurd? Nee, niet in haar dochters jonge leventje nu, misschien wel in een ervaring in een andere tijd.

Vurige draken of vlammenwerper?

Zo was een ander jong meisje angstig voor draken-plaatjes, afgebeeld bij sprookjesverhalen. De vuurstraal die uit de neusgaten van die draken kwam, joeg haar enorme angst aan. Nachtmerries waren het gevolg. De werkelijke angstige ervaring zat hem in een vorig leven.

Het meisje was in de periode van de Eerste Wereldoorlog, in een eerder leven, een jonge soldaat geweest. In dat leven kwam de soldaat om in de loopgraven door de nieuwste uitvinding in die tijd: de vlammenwerper!

Relatief onschuldige sprookjesdraken nu, herinnerden het meisje vaag aan een dodelijke situatie in vroegere tijden.

Veilig gevoel

Als ouder/verzorger doe je er meestal goed aan, een kind bij het wakker maken na een nachtmerrie, ervan te verzekeren dat het 'in het hier en nu' is. Veilig. Thuis. Bij die en die. Benadruk zoveel mogelijk voorwerpen waar het kind nu van houdt, zoals speelgoed dat op dat moment in de buurt ligt, of andere voorwerpen in de slaapkamer. Kaderen in dit huidige leven zorgt voor rust. Troosten, dat doe je op je eigen manier. Houd van je kind. Omarm het, geef het liefde, een knuffel, een kus. Doe gewoon je best! Pas als je er zelf echt niet meer uitkomt, kun je altijd nog hulp van anderen inschakelen.

Dit artikel verscheen eerder in ParaVisie juli 2018 onder de titel 'Mijn kind heeft last van een vorig leven'.



3. HARDCORE BOMBARDEMENT

Puber Ferry heeft 'schijt aan iedereen'. Hij breekt alles af, slaat overal tegen aan, vecht in de buurt. Hulpverleners zien het niet meer met hem zitten. Zijn moeder is wanhopig. Dagelijks schalt hardcore muziek uit de luidsprekers van zijn muziekinstallatie. Het liefst 'knalt hij iedereen overhoop'.

Ferry vocht in de Tweede Wereldoorlog, maar had nog steeds niet door dat hij in zijn vorige leven al was

gestorven. Werken met reïncarnatietherapie - en een beetje creativiteit van mijn kant - liet hem inzien hoe dat in elkaar zat.

Ferry (13) stapt de praktijkruimte binnen in het bijzijn van zijn moeder. Met een zwarte baseballpet achterstevoren op zijn hoofd weigert hij zijn dikke winterjack uit te trekken. Hij kijkt me uitdagend aan met een 'wie doet me wat' blik. Als ik zeg dat hij gerust zijn jas kan aanhouden, gaan zijn tot dunne streepjes geschoren wenkbrauwen vragend omhoog. Even zie ik een aarzeling in zijn donkere ogen. Hij houdt zich groot. Zorgvuldig ritst hij zijn jack dicht, tot en met de kraag. Vanwege de kou buiten staat de centrale verwarming in het vertrek hoog. Ik ben benieuwd hoelang hij zijn jas aanhoudt.

Als moeder en zoon gaan zitten, zeg ik terloops dat mensen soms passende kleding aanhebben. Coltruien of sjaaltjes bij nekproblemen, stevig dichtgeknoopte jassen ter beveiliging... Ferry schrikt, kijkt snel de andere kant op en steekt zijn handen diep weg in de zakken van zijn jack. Quasinonchalant hangt hij achterover, balancerend op twee van de vier stoelpoten.

Vechten om te winnen

Zijn moeder steekt van wal. "Hij is al een jaar aan de Ritalin en heeft vijf hulpverleners en vier verschillende scholen versleten. Niemand wil hem meer hebben, het gaat finaal verkeerd met hem."

“Ja”, beaamt Ferry met enige trots, “ik heb schijt aan iedereen”.

“Vanaf zijn tweede jaar breekt hij alles af, slaat overal tegenaan, vecht in de buurt.”

Vragend kijk ik naar Ferry voor een aanvulling.

“Ja, eigenlijk win je pas als je iemand doodt”, zegt hij op serieuze toon.

Ik glimlach om de weloverwogen pauze die hij inlast; ik kan me voorstellen hoe hij voorgaande hulpverleners tot wanhoop bracht. Ogenscheinlijk babbel ik oppervlakkig verder. Mijn ‘voelsprietten’ staan op scherp, die van hem ook.

Eens informeren wat hij interessant vindt. Zijn liefste bezit blijkt zijn stereotoren te zijn, overigens tot grote ergernis van ouders en burens. Dagelijks schalt hardcore muziek uit de luidsprekers van zijn muziekinstallatie. Zoals hij zelf zegt: “Gaaf! Volumeknop open en super-woofers voor extra bas. Keiharde ‘booms’ vind ik het mooist.”

Omdat ik niet op de hoogte ben van hardcore vraag ik of hij de volgende keer een cd meeneemt om me bij te scholen. Bij rockmuziek van Bruce Springsteen & The E-Street Band ben ik blijven steken. “Een watje”, volgens Ferry.

Onhandig zie ik hem aan de rits prutsen van zijn jack. Kleine zweetdruppeltjes staan op zijn voorhoofd, de baseballpet krijgt een duwtje naar achteren, de kraag van zijn jack wordt een klein stukje opengeritst. We gaan vooruit...

“Wat zijn je favoriete televisieprogramma’s?”

“Films waarin ze elkaar allemaal doodschieten.”
Talkshows waarin personen elkaar vechtend te lijf gaan vindt hij niks. “Da’s allemaal nep want je ziet nooit bloed”.

“Welke computerspellen vind je leuk?”

“Als je lekker mensen kan neerknallen en opdrachten kan voltooien.”

Respect

Wanneer ik vraag wat hij werkelijk wil, voor zichzelf, wordt hij verlegen. Met een roder wordend hoofd slaat hij zijn ogen neer. “Ik wil dat anderen respect voor me hebben, dat ik niet zoveel negatiefs in me heb.”

Zijn moeder vult aan: “Het is jammer dat bijna niemand die lieve kant van hem ziet, die heeft hij wel.”

Dat ben ik met haar eens. Ferry heeft een goede, lieve binnenkant maar de uitstraling naar buiten toe is zo verhard dat niemand een kans krijgt tot hem door te dringen. We besluiten de negatieve houding en uitstraling aan te pakken zodat anderen hem aardiger kunnen vinden en hij zichzelf kan respecteren.

Het laatste halfuur spreek ik met Ferry alleen. Zijn jack hangt inmiddels halfopen. We gaan dieper in op zaken waar hij bang voor is.

“Ik was bang dat Bin Laden en Saddam Hoessein naar Nederland zouden trekken. Het lijkt me toring als er een bom of tank op me afkomt of dat mijn stereo wordt gejat. Die leiders denken dat ze alles kunnen winnen.”

Ferry wantrouwt meer mensen. “Als iemand er vreemd uitziet, dan is het de vijand. Pas maar op, dan trek ik mijn mes.” Nog banger is hij voor zichzelf. “Ik mag niet de verkeerde kant op gaan, ik mag mijn leven niet vergooien.”

Gezien zijn vele oorlogsachtige opmerkingen, informeer ik hoe hij over het Nederlandse leger denkt.

“Hoe denk jij over in dienst gaan?”

“Je denkt toch niet dat ik me kapot laat schieten!”

Over verdrietige gevoelens wil hij het eerst niet hebben. Vooruit dan maar. Een klein voorbeeldje. De laatste keer dat hij van school wegliep en niet meer terug wilde. Hij was zo boos op een leraar die hem beschuldigde van iets wat hij niet had gedaan, dat hij opstapte. “Ik dacht: laat die eikel kapotgaan. Ik wou alles kapot schoppen. Het maakte me niet meer uit, ik had ze terug willen pakken omdat ze mij kwaad hebben gedaan. Maar ik durf nooit iets terug te doen want dan zeggen ze dat ik het gedaan heb.”

Verdrietig vanbinnen, boos vanbuiten. En bijna niemand die de binnenkant van Ferry ziet.

Bij de volgende afspraak heeft Ferry de beloofde cd met hardcore muziek meegenomen. Hij vertelt dat hij nog steeds van school af is, maar dat hij een baantje heeft gevonden in een timmerwerkplaats. Terwijl ik me afvraag hoe het bij 13-jarigen gesteld is met de leerplichtwet, vertelt hij enthousiast: “Ik mag de hele dag met een koptelefoon op spijkers schieten met een

pistool. Er wordt met lucht geschoten. Vet, man! De hele dag keiharde muziek op en maar schieten.”

Bam!

Wanneer hij de cd opzet om mij te laten horen hoe hardcore klinkt, dank ik stiekem de hemel op blote knieën dat mijn naaste burens tweehonderd meter verderop wonen. De ‘muziek’ doet ramen en deuren trillen in hun sponningen, de vloer dreunt mee, mijn lichaam ook. We dreunen bijna het vertrek uit. Ik slik, dat is heftig! De praktijkruimte vult zich met een luid monotoon *Bam! Bam! Bam!* Ferry glundert van oor tot oor en schreeuwt daarboven uit: “Kei vet, hè!”

Na een minuut of vijf roep ik hem toe: “Wat hoor je nou in die muziek?”

Plotseling zet hij de cd-speler af en zegt: “Goh, daar heb ik nog nooit over nagedacht.”

Samen luisteren we opnieuw, het volume aangepast zodat we elkaar nog net kunnen verstaan. Ik hoor slechts een hoop ondefinieerbare instrumenten door elkaar, hard gedreun en af en toe een man die iets onverstaanbaars roept in het Engels.

Ferry beweegt en schokt zijn lichaam op de maat van het lawaai en schreeuwt: “Boem! Boem! Boem! Een hele serie V-1’s of V-2’s! Boem! En nou hoor ik iemand gillen. Iemand gilt! Au, au, au! Boem, boem! Een formatie vliegende bommenwerpers, en nou hoor ik een klok. Iemand zingt *Time keeps on ticking*.”

Dat laatste wordt inderdaad gezongen, gekrijst is een beter woord. De rest is aan de gang in Ferry’s hoofd.

Ik zet het geluid zachter en blijf doorvragen wat hij hoort, voelt, ziet, denkt, weet. Dankzij dit ‘supergave’ auditieve beginnetje ervaart Ferry een vorig leven in Duitsland dat zich afspeelt aan het einde van de Tweede Wereldoorlog. Terwijl hij vertelt over wat daar gebeurt, dreunt op de achtergrond hardcore mee, zij het nu op een acceptabeler volume. Alsof in de verte een bombardement gaande is: boem, boem, boem... dat langzaam dichterbij komt.

Vorig leven

Ferry vertelt dat hij een Duitse jongen is van 16 of 17 jaar oud. “We zijn begonnen met die rotoorlog, maar ik weet niet eens waar het precies over gaat.” Hij zat op kantoor en had net zijn eerste baantje als bediende. “Ik heb schijt aan die oorlog.”

In eerste instantie heeft hij niets te maken met oorlog voeren of militaire dienstplicht. Hij is te jong en heeft bovendien een lichamelijke handicap. “Haha, slim van me, om een blind oog te hebben.”

Maar bij een ineens stortend ‘Derde Rijk’ moet iedere bruikbare jongen meevechten aan het front, dus ook deze jongen.

“Ik weet niet eens waar ik ben. Je hoort overal die laarzen. Ik moet meevechten, iedereen neerschieten. Ik moet meedoen aan iets waar ik geen zin in heb.”

Kogels vliegen hem om de oren. Hij houdt zich staande doordat hij zichzelf wijsmaakt: “Het maakt me niets uit

om bij de vijand te sterven. Het doet me niks. Ik bang, nee hoor!”

Hij weet niet waar hij zich precies bevindt. Is het Duitsland, Polen? Ergens in een grote stad met te weinig schuilkelders voor iedereen. Weg van thuis, dat weet hij wel, en op de vlucht. Overal rennen soldaten. Duitse troepen zijn op de vlucht voor de Russen en zoeken een veilig heenkomen tijdens een hevig luchtbombardement. Vrouwen, kinderen, mannen, sommige soldaten nog jonger dan hij, zoeken gillend en krijsend een plek om te schuilen.

“Duizend bommen vallen om me heen. Er sterven mensen, een heleboel huizen scheuren en storten in. Ik moet hard rennen, opletten dat ik niet struikel over de brokstukken... Ik moet blijven hollen, maar ik ben zo moe. Mijn benen kunnen niet meer... ik hoop dat ik droom. De lucht is rood, overal brandt het. Overal bommen!”

Als Ferry zich concentreert op wat er precies gebeurt in dat leven, ontdekt de piepjonge soldaat dat een rondvliegende bomscherf in zijn rug terechtkomt. “Gewoon door mijn bekpakking heen! Rood overal, dat is van mijn bloed.”

De jonge soldaat sterft tijdens het bombardement. Het laatste wat hij met ‘overleven’ verbindt is vluchtgedrag en het gedreun om hem heen: bam, bam, bam!

Abrupt zet ik de cd af. Opeens is het stil, doodstil. Ferry haalt diep adem en zegt: “Wauw!”

Blijven doorrennen

Stukje bij beetje komen details over dat leven naar boven. Daarna leg ik hem uit hoe het in elkaar zit met vorige levens, want daar had hij eerder geen belangstelling voor. Eerst de basisbegrippen over reïncarnatie, doodgaan en weer opnieuw beginnen. Dan over sterven. Als sterven niet helemaal gaat zoals het hoort, bijvoorbeeld totaal onverwacht door een plotselinge bomscherm, blijft die jonge soldaat als het ware doorrennen, net zolang tot hij begrijpt dat dat leven afgelopen is.

Zolang Ferry dat nog niet beseft, kan hij denken dat dreunende herrie om hem heen en op de vlucht zijn, verbonden is met leven. Net zoals hij onbekende mensen als 'de vijand' ziet of 'schijt heeft aan iedereen', terwijl hij eigenlijk oorlog voeren bedoelt.

In eenvoudige taal bespreken we overeenkomsten tussen Ferry's gedrag en de vluchtende jonge soldaat, daarna verschillen tussen dat leven en zijn huidige leven. "Luister nu nog eens naar die cd", zeg ik, terwijl ik de volumeknop verder opendraai en hetzelfde stuk opnieuw laat horen. Zijn mond valt open van verbazing. "Hè, hoe kan dat nou? Ik hoor helemaal geen bommenwerpers meer, alleen bas."

Een betere opmerking kon hij niet maken. Het bombardement was voorbij.

Na deze sessie had Ferry nog enkele consulten waarbij zijn winterjack netjes aan de kapstok hing. Het soldatenleven vond hij de keer erop niet meer interessant. Wel hadden we gesprekken over hoe zijn gedrag aan te passen en over het hoe en waarom van geboren worden in een bepaald gezin. Ter afronding van de therapie leek het hem 'vet' opnieuw (symbolisch) geboren te worden. Kon dat ook? Net als sterven in vorige levens?

Hergeboorte

Omdat ik voorzag dat het er best eens luidruchtig aan toe zou kunnen gaan, stelde ik voor te wachten tot het een mooie warme dag was, dan konden we dat buiten doen. En zo kroop Ferry op een zonnige voorjaarsdag - buiten op het gras - in een groot stuk rekbare tricot (die de baarmoeder voorstelde en waarin ik een grote knoop draaide als symbolische navelstreng). Op eigen kracht mocht hij zich uit deze tricot baarmoeder werken om 'opnieuw' geboren te worden.

Terwijl de vogeltjes floten in de bomen werkte hij zich luid krijsend, schreeuwend en schoppend uit de tricotstof naar buiten. Ondertussen gilde hij: "Bij mijn moeder schopte ik ook zo hard toen ik in haar buik zat!"

Na deze heftige 'bevalling' lagen op het gras gekleurde ballonnen voor hem klaar, vooraf door hem in kleur en aantal gekozen, die gevuld moesten worden met zijn nieuwe levensadem. Enthousiast blies hij ze op, knoopte hij ze dicht en gooide ze omhoog. De wind nam een aantal ballonnen mee tussen de bomen op het gras.

"Wat wil je het liefst doen met die ballonnen?"

“Meenemen naar huis kan niet. Ik wil ze allemaal kapot-stampen, voor elke bom een ballon.”

En zo geschiedde. Luid knallend trapte Ferry alle opgeblazen ballonnen kapot, bij iedere ballon een wens roepend. Krachtige, positieve affirmaties.

Op dat moment stapte hij pas echt zijn huidige leven binnen.

Ferry laat tegenwoordig zijn goede binnenkant zien aan de buitenwereld. Negatief gedrag is grotendeels verdwenen. Naar school is hij helaas niet meer teruggegaan, maar hij vond plezierig werk.

Wat zijn moeder (en waarschijnlijk de burens) lange tijd verbaasde, was dat haar zoon van de ene op de andere dag niet meer taalde naar keiharde muziek. De rust keerde terug in huis. Ferry had het werken met vorige levens prima begrepen: zijn hardcore bombardement was afgelopen.

In 2011 kwam ik de moeder van Ferry tegen op een dorpsjaarmarkt. Ze ‘kon me wel knuffelen’, zei ze, ‘want het ging nog steeds goed met hem’.

Hardcore Bombardement verscheen als artikel, in gewijzigde vorm, eerder in het boek ‘Diehards in de war’ (2009) en in het spirituele maandblad ‘Spiegelbeeld’ (2004).



4. WEL OF GEEN NEUSCORRECTIE

Cliënte Myrthe kwam bij me in de praktijk omdat ze een neuscorrectie overwoog. Ze wist niet zeker of ze de operatie bij een cosmetische kliniek durfde laten uitvoeren en besprak met mij de voors en tegens, en haar angsten.

Myrthe wilde bij mij haar angsten voor de neusoperatie op een rij zetten om daarna definitief een besluit te

nemen: wel of geen operatie. Een vriendin had haar naar mij verwezen omdat ik ook coaching werk doe. Er was niet gesproken over reïncarnatietherapie.

Al pratend vertelde ze dat ze vanaf haar kinderjaren extreem angstig was hoewel daar eigenlijk geen reden toe was. Myrthe was bang dat haar ouders zomaar op een dag weg of dood zouden zijn, dat ze alleen over zou blijven. Dat vriendinnen haar opeens zouden haten, dat jongens in een relatie 'er toch wel achter zouden komen wie ze echt was'. Ze ging weinig uit, bang als ze was dat iedereen op haar lette vanwege haar grote en lelijke neus.

Met die neus was trouwens helemaal niets mis; Myrthes neus zag er normaal en goed uit in verhouding tot de rest van haar gezicht.

Poolse jongen

Toen ze tijdens het consult in een ervaring terechtkwam die al deze facetten van haar angsten bezat, schrok ze ontzettend. Herbeleving van een vorig leven als jongen in de jaren dertig/veertig van de vorige eeuw was wel het laatste waarop ze zat te wachten of wat ze verwachtte. Herinneringen aan een leven als Poolse jongen, die net als zijn Joodse ouders, vervolgd en opgepakt werd vanwege hun anders zijn, hun geloof. Hij raakte zijn ouders kwijt, ze stierven voor zijn ogen. Hijzelf stierf van de honger, opgesloten in een getto.

Ondanks de angstige en verdrietige herinneringen die spontaan bovenkwamen, voelde Myrthe zich na afloop van deze sessie voor het eerst van haar huidige leven kalm en rustig worden. Blij, niet langer zo angstig. Ze mocht dan als Joodse jongen gestorven zijn, haar ziel had alles doorstaan en zoals ze zei 'ik ben er weer of nog steeds, als Myrthe'.

De Joodse jongen was vaak door zijn ouders gewaarschuwd om niet op straat te komen, want zeiden ze 'aan je neus zien ze meteen dat je Joods bent'. Joods zijn, betekende in Myrthes herinnering: ouders en familie kwijt raken en zelf jong sterven.

Begrip geeft rust

Plannen voor de neuscorrectie gingen in de ijskast, nu ze wist waar haar tot dan toe vreemde angsten vandaan kwamen.

Myrthes geestelijk leed verdween, niet als sneeuw voor de zon, maar geleidelijk aan omdat 'alles op zijn plek viel'. Niet begrijpen waar wanhoop, verdriet of angsten mee samenhangen kan meer zielenpijn teweegbrengen dan inzicht verkrijgen in pijnlijke oude situaties. Snappen hoe iets in elkaar zit, beseffen dat de ziel de dood overstijgt, geeft ruimte en schept nieuwe mogelijkheden.



De cliëntcasus 'Myrthe' komt ook voor in het boek 'Zeker Weten... Er is leven na de dood!' (2018, auteurs Han Kuik & Titus Rivas), in een interview met Marianne Notschaele-den Boer over haar werk als reïncarnatie-therapeute.

[Meer over dit boek, klik hier voor het blogartikel.](#)



5.
BEVRIJD... EINDELIJK!

Onze ziel kan lang problemen ondervinden van trauma's die zijn opgedaan in oorlogstijd. De Tweede Wereldoorlog eindigde weliswaar in 1945, maar voor mensen die toen stierven en daarna opnieuw incarneerden, is *díe* oorlog soms nog steeds niet voorbij. Ze hebben last van angst- en gedragsstoornissen, schaamte- en schuldgevoelens, maar

weten niet dat die gevoelens samenhangen met situaties uit een vorig leven in oorlogstijd.

Vorige maand liep ik een kledingzaak binnen in Breda. Eigenaresse Thérèse begroette me enthousiast en zei: “Weet je dat ik laatst zó aan je moest denken! Er was hier ’s nachts ingebroken en een deel van de winkelvoorraad was weg. Het alarm was afgegaan, de politie kwam erbij. De volgende ochtend stond ik hier in de zaak na te trillen op mijn benen. Ik dacht terug aan wat ik in therapie bij jou had geleerd. Tegen mezelf zei ik: ‘Gewoon doorademen Thérèse! Ze hebben alleen spullen van je gestolen, de Tweede Wereldoorlog is allang voorbij!’ Ik was een week van slag, een inbraak meemaken is verschrikkelijk! Maar ik was er gelukkig best snel overheen.”

Tien jaar geleden volgde Thérèse een therapietraject bij me. Ze was toen al eigenaresse van deze boetiek, had relatieproblemen en stond onzeker in het leven. Ik herinner me dat één van haar toenmalige angsten was, dat ze haar dameskledingwinkel van de ene op de andere dag zomaar zou kwijtraken. Een irreële angst, want de zaken liepen meer dan goed.

Thérèse vertelt me nu, dat ze na haar scheiding eindelijk weer sterk in haar schoenen staat. Ze is inmiddels enkele relaties verder en aan het daten met leuke mannen.

“Zeg,” begin ik, “ik ben bezig met een artikel voor Para-Visie over vorige levens, reïncarnatie en oorlog. Mag ik jouw ervaring daarin zetten?”

“Ja, best, maar ik heb de geluidsopnamen van die sessies na een tijd weggegooid. Heb jij nog aantekeningen?”

“Denk van wel. Als ik ze vind, verwerk ik ze in dat artikel, goed?”

“Leuk! Jij had toch ook een leven in de Tweede Wereldoorlog gehad? Zet je dat er ook in?”

“Doe ik,” beloofde ik haar.

Le Marais, Parijs

Ik ben in Nederland geboren en getogen. In het leven voorafgaand aan mijn huidige leven was ik een Frans, Joods meisje dat eind 1943 naar Auschwitz werd gedeporteerd. Dat leven eindigde zo akelig en abrupt op jonge leeftijd, dat ik daar nog lang last van had... in mijn leven nu.

Als Nederlands kind, dit keer met katholieke ouders, was ik bang voor mannen die gekleed gingen in legergroene jassen. Zag ik een politieagent in uniform, met een pet op zijn hoofd, of hoorde ik marcherende laarzen, dan ging mijn hart als een razende tekeer en kromp ik geschrokken in elkaar. Honden vond ik lief, maar wanneer een herdershond dichtbij kwam en aan me wilde snuffelen, deinsde ik naar adem happend achteruit.

Op de middelbare school sprak ik zonder enige moeite vloeiend Frans, tegelijkertijd weigerde ik pertinent rijen Duitse woordjes te leren. De docent die het vak gaf was

heus een aardige man, maar als ik hem op een bepaalde toon Duits hoorde spreken voelde ik me misselijk worden. Die taal klonk me zo boos in de oren dat ik het angstig vond.

Op 16-jarige leeftijd bezocht ik tijdens een vakantieweek de Joodse wijk *Le Marais* in Parijs. Daar gebeurde iets bijzonders toen ik er rondliep. Vanuit het niets wist ik plotseling zeker dat ik daar vroeger gewoond had, in een ander leven. De sfeer in de straten was vertrouwd. De buitenkant van de hoge smalle herenhuizen die ik zag, kwamen me bekend voor. Alsof ik de weg goed kende, liep ik een parkje in, *Place des Vosges*. Ineens wist ik dat ik daar als klein Frans meisje vaak gespeeld had onder toezicht van een in het zwart geklede gouvernante. Ik zag haar voor me, alsof het gisteren was. Geuren die me tegemoetkwamen vanuit een Joodse bakkerij deden mijn ogen tranen. Mijn hart maakte een vreugdesprongetje.

Een kort moment voelde ik me (weer) thuis. Ik werd blij van wat ik zag en voelde, het kwam me allemaal zo bekend voor! Het immense verdriet dat me direct daarna overviel kon ik niet echt plaatsen.

Pas jaren later, toen ik begin dertig was, bleek het verdriet dat ik daar ook in Parijs voelde tijdens die vakantieweek, te passen bij pijnlijke herinneringen aan datzelfde vorige leven.

Als kind van Joodse ouders maakte ik in Parijs een razzia mee. In het gedrang tussen Joden die in onze wijk werden opgepakt, raakte ik mijn ouders kwijt. Met

onbekenden werd ik op transport gezet, om nooit meer thuis te komen.

Paniekaanval bij het horen van een voorgelezen gedicht

Als beginnend regressie- en reïncarnatietherapeute 'herkende' ik in 1994 op een dag iemand uit mijn vorige leven, dat in Auschwitz was geëindigd. Tijdens een gezondheidscongres zou een psychologe, die vaktechnisch uitstekend bekend stond, een workshop geven. Ik was van plan veel op te steken van wat ze zou gaan vertellen. *So far so good*, het was super interessant. Maar midden in wat ze vertelde, droeg ze plotseling een gedeelte voor uit een Duits gedicht. Ik schrok!

Voor mijn geestesoog zag ik haar veranderen in de man die ze in haar vorig leven was geweest. Meer oorlogsherinneringen drongen zich op vanuit mijn onderbewuste. Heden en verleden liepen door elkaar. Het horen van de Duitse woorden slingerde me regelrecht terug naar beelden en gevoelens uit de Tweede Wereldoorlog, die ik tot dat moment goed had weten te onderdrukken. Een onbeheersbare angst kwam vanuit mijn tenen omhoog. In plaats van de volwassen therapeute die ik was, voelde ik me weer een klein Joods meisje worden. Mijn ademhaling ging zo snel dat ik begon te hyperventileren. Alle indrukken duizelden me, ik viel flauw en klapte tegen de grond. De psychologe kon ik niet meer los zien van de Duitser die ze ooit in de oorlog was geweest.

Ook zij was gestorven aan het einde van de Tweede Wereldoorlog en opnieuw geïncarneerd, net als ik. Ik werd geboren in 1960, zij in 1950. In het concentratiekamp waren we elkaar in ons beider vorig bestaan een paar keer tegengekomen.

Gelukkig vond ik na deze paniekaanval een collega-therapeut die me hielp bij de verwerking van mijn oude (oorlogs)emoties, zoals de angst die ik als klein meisje voelde toen de razzia in Parijs begon en het verdriet dat ik in het kamp voelde, omdat ik mijn ouders kwijt was geraakt. Mijn rare angst - wie valt er nou flauw tijdens een congres bij het horen van een mooi gedicht? - kreeg een plek in het verleden. Daarna kon ik me weer goed richten op mijn huidige leven.

Spirituele groei door haat en liefde

In mijn praktijk reïncarnatietherapie werkte ik tussen 1994-1998 veel met cliënten en hun vorige levens die eindigden in de Tweede Wereldoorlog. Niets is immers toeval, ik moest nog het nodige leren over hoe oorlog kon naverken, voor mezelf en anderen.

Met oudere cliënten die als kind de Tweede Wereldoorlog meemaakten, deed ik regressietherapie; ik werkte met hen in 'dit leven'. Ze vonden steevast dat ik ze zo goed begreep, terwijl ik toch te jong was om 'hun oorlog' meegemaakt te hebben. Ze wisten niet dat ik die Tweede Wereldoorlog op een andere manier had ervaren, in een recent vorig leven.

Jongere cliënten waar ik mee werkte, ondervonden op andere wijze hinder van de oorlog 1940-1945. Zij hadden last van vorige levens die zich bijvoorbeeld in die periode hadden afgespeeld. Zij hadden te maken met naweeën van traumatische gebeurtenissen. Razzia's. Onderduik. Weggevoerd worden en omkomen in kampen. Het ging om een groot scala aan verschillende soorten vorige levens. Als gewone burger, verzetsstrijder, kampgevangene, dwangarbeider, soldaat, parachutist, piloot, tankbestuurder, deserteur. Levens als slachtoffer, dader, toeschouwer en van alles daartussenin.

Naarmate ik meer en andere vorige levens van mijzelf onder de loep nam, kreeg ik beter zicht op oorzaak en gevolg door levens heen. Op mijn persoonlijke zoektocht naar waarom juist die ene psychologe met dat gedicht me zo had gevloerd, kwam aan het licht dat ik haar ziel al in andere lichamen in voorbije levens had ontmoet.

Onze (ziels)relatie was op zijn zachtst gezegd niet altijd even aardig geweest. Haat. Liefde. Strijd. Macht. Ik had haar het hoofd afgehakt in een Griekse tempel, zij mij een keer vergiftigd in de Incatijd. In de middeleeuwen had ik haar als beul gemarteld tot de dood erop volgde, zij was een keer mijn moeder en wurgde me als huilbaby. Samen hadden we in oude tijden in Egypte als priesteressen op een mysterieschool lesgegeven, maar we verloren ons daar in een paranormale machtsstrijd in plaats van kennisoverdracht aan medepriesteressen te geven.

Kortom, door haar nu opnieuw tegen het lijf te lopen onder andere omstandigheden dan in voorgaande levens (ik therapeute, zij psychologe) werd ik min of meer gedwongen om te werken aan spirituele groei. Zij triggerde bij mij vorige levens waar ik nog van kon leren. Bij haar riep ik eveneens oude zaken wakker, want ze vond mij, hoorde ik via via, een vreselijk irritante vrouw, terwijl we elkaar nu toch echt nauwelijks kenden of spraken.

Dankzij deze hernieuwde ontmoeting leerde ik mijn schaduwkanten kennen, de zwarte-bladzijden-vorige levens, die ik voorheen kundig onder het tapijt wist te vegen. Levensinzichten die ik wel degelijk nodig had om bij mijn hedendaagse talenten te komen.

Die winkel is mijn leven!

Thérèse, waar ik dit hoofdstuk mee begon, was 41 jaar toen ze tien jaar geleden bij mij in therapie kwam.

Op dat moment was ze een onzekere vrouw met relatieproblemen. Vanaf haar twintigste jaar runde ze helemaal zelfstandig een succesvolle dameskledingzaak, maar ze liet zich op privégebied door man en familieleden kleineren en de wet voorschrijven. Thérèse vroeg zich af of ze wel durfde te gaan scheiden, want wat als? Wat zouden haar man en familie, vrouwen die bij haar kleding kochten, of andere ondernemers daar wel niet van zeggen? Om na te denken over haar toekomst ging ze tijdelijk alleen wonen, vlakbij haar winkel. En toen werd ze bang, heel erg bang.

In één van de therapiesessies, zo vond ik terug in haar dossier, vertelt ze: “Ik ben bang om over de tong te gaan bij anderen. Bang dat ze me de grond intrappen. Bang om afstand te moeten doen van mijn winkel.”

Ze kreeg pijnlijke steken in haar hart als ze eraan dacht dat ze haar zaak zou kunnen kwijtraken. Ze voelde zich verdrietig, wanhopig en machteloos. “Als ik ga scheiden is er geen ruimte meer voor mij. Straks is alles ineens afgelopen. De winkel is mijn levenslijn! Alle jaren heeft de winkel me overeind gehouden. Ik kan er geen afstand van doen. Straks wil mijn man de zaak van me afpakken. Van hem kan ik nooit winnen.”

We deden een visualisatie. Ik vroeg Thérèse om zich een bioscoopzaal voor te stellen waarin ze naar een film kon kijken die met haar angsten te maken had. Ze zat denkbeeldig nog maar net op de roodgekleurde pluchen stoel in de zaal, toen de ‘film’ begon. In zwart-wit.

“Ik zie een vrouw achter een toonbank. Dat ben ik. Ze heeft een doek om haar haren.” Het jaartal dat bij de film hoorde, was 1934. “Ze verkoopt levensmiddelen. Koffie, thee, suiker. Ze draagt een ouderwetse jurk met een schort ervoor. Ze verkoopt van alles, doet ook de inkoop. Het gaat om een familiebedrijfje in Duitsland.” In de visualisatie liet ik Thérèse de film een stukje vooruit spoelen. “Crisistijden, 1938. We zijn Joods. Het is stil in de winkel. Het is moeilijk om vrolijk te zijn. Als ik de inhoud van de kassa moet tellen, word ik er depressief van. Er komen nauwelijks klanten. Niemand durft nog langs te komen. Ze roddelen over me omdat ik Joods ben. Ik ruim op, maak schoon, maar ik verkoop

niets. Nadat ze de etalageruit van onze winkel 's nachts hebben ingegooid en van alles wegnamen, vind ik het moeilijk om nog op de been te blijven. Ik ben moe, kan niet goed meer nadenken. Hoe moet het verder met de zaak?"

Als ik de notities nalees, staat er dat de ouders van de vrouw weggevoerd zijn, zijzelf ziek werd en stierf aan een longontsteking. Of dat in gevangenschap van een kamp gebeurde is niet helder.

Kristal Nacht

Met behulp van een nieuwe visualisatie liet Thérèse zo veel mogelijk zorgen en problemen los die bij de Joodse vrouw en haar winkel in oorlogstijd hoorden. De angst om 'na haar scheiding geen winkel meer te bezitten omdat ze toch niet van haar man zou kunnen winnen', gold niet de scheiding van haar huidige man. Van Hitler kon de Joodse vrouw niet winnen. Nadat ze gescheiden werd van haar Joodse ouders, liep het slecht af met iedereen die ze liefhad. Het familiebedrijf moest ze afstaan. De boetiek met dameskleding nu, waarvan Thérèse de enige wettelijke eigenaresse is, zou ook na een eventuele 'scheiding' van haar man, van haar blijven. Angsten om 'over de tong gaan, afstand te moeten doen van de winkel en dat straks alles ineens afgelopen zou zijn', hoorden bij de Tweede Wereldoorlog.

De nachtelijke inbraak die Thérèse onlangs meemaakte, wierp haar een kort ogenblik opnieuw terug in de tijd. Het deed haar onbewust terugdenken aan de nacht dat

het Duitse levensmiddelenbedrijf bestormd werd door onverlaten die hun etalageruit ingooiden, spullen vernielden en wegnamen. Deze nacht (9-10 november 1938) ging later de geschiedenisboeken in als de *Kristal Nacht* ofwel 'Nacht van het gebroken glas'. Nazi's organiseerden een actie tegen de Joodse bevolking in Duitsland en Oostenrijk, waarbij Joden en hun bezittingen werden aangevallen. Veertienhonderd synagogen werden in brand gestoken, ruim zeventuizend winkels en bedrijven vernield. Huizen, scholen, begraafplaatsen en ziekenhuizen moesten het ontgelden. Het was de brandweer verboden om de branden te blussen. Zesennegentig Joden werden die nacht op straat vermoord.

Dit keer kon Thérèse gelukkig onderscheid maken tussen toen en nu.

Vlak voordat ik haar gedag zei, zei ze: "Je had me in therapie geleerd op mijn grenzen te letten. Zo'n inbraak was een goede waarschuwing om me wakker te schudden, want ik was dat bijna vergeten."

Wie is er fout?

In oorlogstijd is lang niet alles zwart-wit te beredeneren in een vijand en een onderdrukte partij. Daders kunnen hulpvaardig zijn, slachtoffers onaardige besluiten nemen, afhankelijk van keuzes die gemaakt worden om in leven te blijven, te overleven.

In mijn praktijk ontmoette ik een cliënt die last had van overmatige schuld- en schaamtegevoelens. De man in

kwestie durfde in de onderneming waarvan hij filiaal-manager was, amper aan personeelsleden te vragen of ze iets voor hem wilden doen. Voortdurend was hij bang 'dat zijn bevelen anderen zouden afschrikken'.

In het leven voorafgaand aan zijn leven nu, was hij in de Tweede Wereldoorlog SS'er geweest, hoog in rang. Zonder wroeging deelde hij orders uit en liet Joden oppakken voor deportatie. Dat voorgaande leven had nog steeds impact op zijn tegenwoordige manier van doen en leidinggeven.

Toen we tegenover elkaar zaten in mijn praktijk zagen we elkaars innerlijk. Ik was geen Joods meisje meer, hij geen SS'er. In onze nieuwe incarnaties konden we elkaar gewoon de hand schudden, in alle vrijheid.

Er bestaan geen foute mensen, wel mensen die keuzes maken die verkeerd kunnen uitpakken. 'Fouten' die een andere keer, in een opvolgend leven, gecorrigeerd kunnen worden. Alle ervaringen in levens vormen ons geweten en laten ons (ziels)bewustzijn groeien.

Bevrijdingsdag vieren

Oorlogen, waar ter wereld en wanneer dan ook, worden gekenmerkt door angst en verdriet, verlies voor alle betrokken partijen. Oorlogsleed is verschrikkelijk en emotionele gevolgen werken lang na. Langer dan de meeste mensen denken of voor mogelijk houden. Als reïncarnatietherapeute weet ik als geen ander hoe cliënten zich kunnen bevrijden van emotionele trauma's uit hun verleden(s) opdat ze nú goed in hun vel komen te zitten.

Herinneringen aan vorige levens leren ons dat reïncarnatie bestaat en dat onze ziel voortleeft. Ieder nieuw leven biedt nieuwe kansen om ons te bevrijden van oude ballast en om spiritueel te groeien.

Hoe langer het geleden is dat een oorlog voorbij is, des te meer we begrijpen dat *iedereen* in een specifieke oorlogsperiode slachtoffer was van geweld en onderdrukking.

Herdachten we direct na de Tweede Wereldoorlog eerst alleen omgekomen soldaten die vochten tegen de vijand, in een later stadium volgde begrip en herdenking voor andere groeperingen: omgekomen burgers, Joden, homoseksuelen, Sinti, Roma, gevangenen die stierven in interneringskampen in Nederlands-Indië. Pas sinds kort is er bij nationale oorlogsherdenkingen in Nederland aandacht voor omgekomen NSB'ers en Duitse soldaten, die het leven lieten terwijl ze Nederlanders hielpen in oorlogstijd. Soms zijn we generaties verder voordat we ons realiseren wie allemaal slachtoffer was van oorlogsgeweld.

Ik hoop dat we met zijn allen op een dag het begrip reïncarnatie omarmen en ontdekken dat vorige levens reëel zijn, dat ieder van ons wel eens een leven in oorlogstijd heeft gehad. Lang geleden, kortgeleden, als slachtoffer, dader of iets ertussenin. Dat we op den duur beseffen dat liefde tonen voor elkaar belangrijker is dan conflicten uitvechten en elkaar doden.

Onze ziel is onsterfelijk, we leven voort, in nieuwe lichamen, in andere levens, in andere tijden. Met oorlog

voeren hebben onszelf te pakken in plaats van 'de vijand'.

Reïncarnatietherapie werkt bevrijdend

Sommige mensen zitten nog steeds vast in oude rollen en patronen. Met behulp van reïncarnatietherapie kunnen vorige levens - die nog steeds ongemerkt voor problemen zorgen - emotioneel afgerond worden, opdat mensen zich los kunnen maken van oude ballast. Als het om vorige levens in oorlogstijd gaat, geldt: je kunt je ervan bevrijden!

Ieder jaar op 4 mei, Dodenherdenking, ben ik om 20.00 uur twee minuten stil. Op Bevrijdingsdag, 5 mei, vier ik dat ik er nog steeds ben, of weer ben. Dat ik met mijn ziel in dit huidige lichaam in alle vrijheid leef en dat die Tweede Wereldoorlog waarin ik zelf een rolletje had als kind, wat mij betreft definitief voorbij is.

Bovenstaand artikel verscheen eerder in het spirituele maandblad ParaVisie, april 2018: 'Reïncarnatie, vorige levens & WOII, Eindelijk Bevrijd!'



6.
BLACK OUT IN VOL LICHT

Cabaretier/acteur Paul (43) geloofde niet direct in het bestaan van vorige levens, maar wilde met behulp van gesprekstherapie en geleide meditaties – ook onderdeel van regressie- en reïncarnatietherapie – wel meer inzicht verwerven. Wat voor persoon was hij nu echt? Hoe stond hij in het leven?

De eerste visualisatie die ik met hem deed (onder lichte trance, ogen gesloten), verliep perfect. Beeldend, kleurrijk en vol symboliek. Bij de afronding ervan reageerde Paul ineens kribbig op mijn voorstel 'om naar een mooie plek van licht en overzicht te gaan'. Zijn adem stokte. Hij kreeg het zichtbaar koud en begon te bibberen. Hij opende zijn ogen en zei: "Ik wil stoppen met deze visualisatie".

"Hoezo"?

"Ik vind het genoeg voor deze keer. Ik heb geen zin in al dat softe gedoe met naar Het Licht gaan."

Iedere zielsenergie kent de heerlijke rustgevende plek van overzicht, tussen twee levens in. Een andere sfeer, dimensie, vaak Het Licht genoemd. Een plek om bij te komen, uit te rusten, op te laden.

Cliënten blokkeren nooit zomaar. We beëindigden de visualisatie op een andere manier en ik vroeg daarna of Paul een kop koffie wilde.

Vervolgens gingen we gewoon in gesprek. Daarbij informeerde ik losjes: "Wat irriteerde je zo aan al dat licht?"

Paul vertelde dat hij laatst midden in een van zijn theatervoorstellingen een black out had gekregen. Totaal onverwacht. Op het podium, voor een volle zaal. "Er ging die avond van alles mis met het licht. "Ik ben bang geworden dat het nog een keer gebeurt."

Die avond dat het misging, bewoog Paul zich in zijn solo-cabaretprogramma veelvuldig in de volgspot. Hij was goed op dreef en het publiek in de zaal reageerde

enthousiast. Mensen lachten om zijn grappen, én op de juiste momenten. Alles verliep uitstekend, totdat een nieuwe, onervaren technische medewerker fouten maakte met de beweegbare volgsport. Op een aantal momenten in de show moest de licht-assistent Paul ‘vol in het licht zetten’. Dit ging niet als gepland. De felle bundel geel licht uit de volgsport kwam niet terecht op de cabaretier, maar net naast hem op andere plekken op het podium.

Paul schrok daarvan, stamelde, raakte zijn tekst kwijt en begon te hyperventileren. Paniek maakte zich van hem meester. Hij bleef stokstijf staan op het podium. Een minuut of vijf. Minuten die uren leken te duren. Hierna lukte het nauwelijks de draad van de voorstelling weer op te pakken.

Paul: “Het ging mis met die volgsport. Die lichtbundel zwakte eerst links en daarna rechts over het podium. Opeens raakte ik volkomen in paniek. Ik wilde vluchten, van het toneel af. Het was vreselijk! Ik wist niet meer wat ik moest zeggen en raakte mijn tekst kwijt. Ik kreeg een enorme black out. Even ging voor mij alles op zwart, daarna kwam ik weer bij. Gelukkig kon ik overeind blijven staan, maar het voelde alsof ik doodging. Vanaf grote hoogte keek ik op mezelf neer. Ik zag me staan op dat podium, een klein en nietig mannetje. Het was alsof ik uit mijn lichaam trad. Ik was doodsbang.”

Terwijl hij vertelde, luisterde ik extra goed naar zijn taalgebruik. Door die focus zag ik vanwege mijn paranormale gevoeligheid losse beeldfragmenten die

zich aaneenregen tot een complete gebeurtenis: een ervaring in een vorig leven.

Wachttorens, hekken, prikkeldraad, een concentratiekamp. Tweede Wereldoorlog. Een magere, kale man rende voor zijn leven. Buiten. Donker. 's Avonds laat of 's nachts. Geen maanlicht. Een kampgevangene probeerde te ontsnappen uit de hel. Hij kroop onder prikkeldraad door, struikelde, zette het op een rennen. Behalve deze beelden 'hoorde' ik mensen hard roepen naar de vluchtende man. Ze wilden dat hij bleef staan, maar hij rende door. Ineens was daar een heen en weer zwalkende felle lichtbundel, vanaf een van de wachttorens. De voor zijn leven rennende gevangene werd 'gevangen in het zoeklicht' en neergeschoten. Hij stierf ter plekke, 'vol in het licht'.

Zulke beelden zien en geluiden horen 'in mijn hoofd' - aan de hand van specifiek taalgebruik van een cliënt - is meestal eenvoudiger dan de verkregen informatie terugkoppelen naar de cliënt. De ene keer is zorgvuldige uitleg voldoende, dat iemand weet hoe een gebeurtenis in een vorig leven zich verhoudt tot het heden, in overeenkomsten én verschillen. De andere keer heeft een cliënt schrijf- en/of tekenopdrachten nodig om zo'n traumatische gebeurtenis in het verleden alsnog emotioneel af te sluiten. Weer anderen willen de ervaring in het vorig leven zelf 'herinneren' en 'voelen', bijvoorbeeld door in lichte trance terug te gaan naar de situatie. Van alles is mogelijk zolang het maar in het belang van de cliënt is.

Ik wist dat Paul niet zozeer in vorige levens geloofde. Toch probeerde ik hem in het kort uit te leggen wat ik zag. En wonder boven wonder begon hij het te beseffen, dat een felle lichtbundel van een beweegbare volgspot op het podium in zijn huidige leven niet hetzelfde is als een zoeklicht vanaf een kampwachttoren in een voorgaand leven.

‘Vol in het licht staan’ hoeft niet dodelijk af te lopen, net zomin als in een visualisatie een mooie lichtgevende plek opzoeken.

Kom je als regressie- of reïncarnatietherapeut een keer een cliënt tegen in therapie die weigert zich te laven aan stralend licht, zoek dan samen met hem of haar uit wat erachter zit.

Dit artikel verscheen eerder in gewijzigde vorm in het spirituele maandblad ParaVisie, juli 2016.



7. RIJ-ANGST

Henk (40) heeft na zijn gewone rijbewijs, zijn 'groot rijbewijs' gehaald om in vrachtwagens te mogen rijden. Maar sinds hij dit felbegeerde document in zijn bezit heeft, durft hij plotseling de weg niet meer op. Met diverse hulpverleners voerde hij gesprekken om zijn rij-angst te overwinnen en zijn zelfvertrouwen te vergroten. Daarover zegt hij: "Ik ben nu goed op weg. Rijden in een vrachtwagen komt wel weer, ik heb

vertrouwen in de toekomst. Ben rustiger geworden. Maar, ik wil toch weten welk vorig leven erachter zit.”

In een gewone auto rijden vormt geen probleem voor hem, maar zodra hij de cabine van een grote vrachtwagen in stapt en wil vertrekken, ‘klapt hij dicht’. Henk: “Als het druk op de weg is, breekt het zweet me uit.” Hij vindt zijn angst vooral vervelend ‘omdat hij zoveel druk van buitenaf voelt, op zijn borst’.

Henk is een voorzichtig man, ‘wil niemand in gevaar brengen’ als hij in een vrachtwagen rijdt. Op zich vindt hij het een prettig gevoel, zitten in de vrachtwagen-cabine. “Je zit hoog en droog. Ze laten je de ruimte.” Andere uitspraken die hij doet: “Ik zeg vaak ja, om de vrede te bewaren”... “Want als je direct nee zegt, dan vallen ze je aan.”

Met wat ik aan paranormale beelden opvang, in combinatie met Henks taalgebruik, puzzelen we beeldherinneringen aan het juiste vorige leven bij elkaar.

Tankbestuurder

Henk is een militair. “Ik zit in een tank, hoog en droog. Ze laten me de ruimte want ik ga voorop”. In zijn tank rijdt hij voor een colonne jeeps uit. Hij maakt met zijn tank deel uit van de Amerikaanse troepen, de Geallieerden, die ‘vrede wil brengen’ in Europa. Nu hij in Normandië is, doet hij mee om Duitse troepen terug te dringen. Hij let goed op, op de weg, voor zover hij dat

kan vanuit zijn tank, die wat weg heeft van een kleine donkere vrachtwagencabine. “Ze kunnen je zo aanvallen.”

Met ‘ze’ bedoelt de militair de vijand. Op de vlucht geslagen soldaten verdedigen zich onverwacht, de vijandelijke troepen zijn zich aan het terugtrekken.

Als het ineens ‘erg druk op de weg is’, verliest hij het overzicht. Plotseling weet hij niet meer wat er allemaal gebeurt. “Een heleboel herrie. Er gebeurt iets en ik krijg het warm, heet! Ik kan niet weg, er niet uit. Vuur overal. De tank ligt in de vernieling”. Of de tank op een mijn is gelopen of anderszins is bestookt met granaten of iets dergelijks, wordt niet duidelijk. Wel dat de tank niet meer vooruit kan, in brand staat en dat de militair ‘niet meer weg kan’. Zijn lichaam zit bekneld tussen verwrongen plaatstaal, zijn borstkast is in elkaar gedrukt. Hij sterft in de tank.

Henks herinneringen aan een vorig leven als tankbestuurder werden getriggerd op 5 mei, enkele dagen nadat hij zijn ‘groot rijbewijs’ in zijn bezit had gekregen en ermee op Bevrijdingsdag in een gloednieuwe vrachtwagencombinatie op de snelweg reed.

Het was druk, hij moest goed opletten. Bij het passeren van een colonne jeeps en een tank, die op weg waren naar een bevrijdingsmanifestatie in de regio Arnhem, voelde hij een rare druk op zijn borstkast. Een druk die hem beangstigde, het klamme zweet brak hem uit. Hij

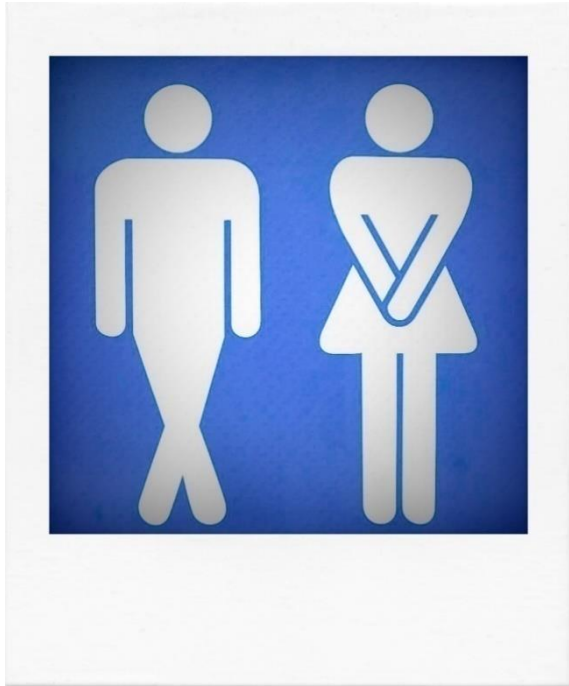
zou toch geen hartaanval krijgen? Daarna durfde hij de vrachtwagen niet meer in.

Verschillen benoemen

Henk zal af en toe tegen zichzelf moeten zeggen, dat hij bij het inklimmen van zijn vrachtwagencabine in een totaal andere situatie verkeert dan die van de Geallieerde tankbestuurder. Hij stapt nu in vreedstijd in een gloednieuwe vrachtwagencabine, niet in een tank, ook al is het druk op de weg.

Files zijn tegenwoordig aan de orde van de dag, maar hij zal echt niet zomaar 'aangevallen worden' door andere automobilisten. Zijn vrachtwagen zal niet meteen in de vernieling liggen, hij zal het niet zomaar ineens weer benauwd krijgen op de borst. Die vreemde druk op zijn borst, die hij eerder niet kon plaatsen, hoorde bij het beknelde zitten in zijn laatste levensmoment. Platgeperst tussen staalplaat. Ook het overmatig zweten, een herinnering aan de hitte van het vuur (brand in de tank), hoort bij de oorlogssituatie.

Deze achterliggende oorlogsoorzaak van zijn rij-angst was verhelderend voor Henk. In de meeste gevallen is dan voor cliënten nog therapeutisch nawerk nodig om geblokkeerde emoties vrij te maken. Echter, Henk had inmiddels al zo veel hulpverleners geraadpleegd om zijn zelfvertrouwen op te krikken, dat zijn angst sneller verdween dan ik dacht. Hij was al goed op weg.



8.
NIET DURVEN PLASSEN IN HET OPENBAAR

Saskia (51) heeft een probleem. “Een plastoestand”, zoals ze het zelf noemt. “Als ik van huis weg ben, moet ik een wc in de buurt hebben.” Een dagje onbezorgd shoppen is er niet bij. Voortdurend denkt ze tijdens het winkelen: “Ik voel dat het niet goed gaat. Waar moet ik nou plassen?”

Boodschappen halen doet ze razendsnel, want: “Ik moet opschieten, anders hou ik het niet vol. Ik ben bang dat ik het nergens kan doen want in de stad zijn er geen bomen.” Saskia verbaast zich erover dat andere mensen zonder problemen van openbare toiletten gebruik durven te maken. “En ik zou willen dat het niet zo opvalt als ik naar de wc moet.”

Ik vraag: “Als er in de stad bomen zouden zijn, zou je het dan achter een boom doen?” Geschrokken antwoordt ze: “Nee joh, dat doe je toch niet! Stel je voor dat anderen me zien. Dan geneer ik me dood. Zelfs als ik voel dat het niet goed gaat, houd ik het op. Al klap ik zowat.”

Ze wil met een consult bereiken ‘dat ze zich minder zorgen maakt over het plassen als ze van huis is.’

Regressie naar een jeugdervaring

Ik vraag aan Saskia of ze haar ogen wil sluiten voor betere concentratie en of ze hardop haar eigen uitspraak kan herhalen: “Ik voel dat dit niet goed gaat. Waar moet ik nou plassen?” Dat doet ze, maar ze wordt zenuwachtig. “Ik voel meteen mijn blaas.” Haar hoofd voelt zwaar, haar maag trekt samen.

Ik vraag of ze deze gedachte en bijbehorende gevoelens mee terug in de tijd kan nemen, naar een andere plek en situatie. Wat is dan het eerste waaraan ze denkt?

“Ik voel me niet prettig, net of ik heen en weer schommel.” Ze voelt zich duizelig worden en zegt: “Ik lig in een reisiwg, ik denk dat ik een week of zes oud ben.

Zo'n plastic reiswiegje. Het schommelt heen en weer. Ik ben buiten in de natuur. Rechts loopt mijn moeder, links iemand anders. Mijn moeder is er constant mee bezig. Zij denkt de hele tijd: als ik maar niet moet plassen. Ze voelt zich niet lekker, niet happy. Ze houdt het heel lang op, ook al loopt ze onrustig. Ze geneert zich ervoor om achter een boom te moeten plassen. Ik voel me als baby duizelig, ik ben er even niet."

Ik vraag of Saskia het gevoel 'ik ben er even niet' en 'als ik maar niet moet plassen' opnieuw in een andere ervaring wil plaatsen, een ervaring verder terug in de tijd, een ander leven.

Situatie in een concentratiekamp

Ze ziet zichzelf gehurkt zitten. Als meisje. Een jaar of zes, zeven? "Ik heb een ouderwets jurkje aan. Ik zit tussen andere mensen. Grote mensen, volwassenen. Onbekenden. We zijn op transport gezet. Een treinwagon. Tweede Wereldoorlog." Het zijn maar fragmenten, losse beelden. Ze wil plassen, *moet* plassen! Ophouden duurt al zolang. Net zoals het onderweg zijn met de trein.

Haar moeder is ze kwijtgeraakt aan het begin van de treinreis. "Ik ben een net meisje. Plassen zomaar doe je niet. Je houdt het op. Zolang mogelijk. Al klap je zowat." Daar waar het meisje eindelijk aankomt, bij barakken, ergens buiten, kan ze niet meer.

Wc's zijn er niet. "Er zijn geen bomen om het achter te doen." De omgeving is kaal, modderig van de regen. Vies. Ze hurkt, laat alsnog alles lopen. Schaamt zich. "Ik

heb steeds aan mijn moeder gedacht, ik dacht, dan gaat het misschien over.”

Saskia als baby in haar huidige leven, gedachten opvangend van haar moeder. Saskia in een voorgaand leven, als meisje in een concentratiekamp. In beide gevallen koppelt ze op onbewust niveau aan elkaar: ‘plas ophouden’ hoort bij ‘leven’. Nog in leven zijn in het kamp, en opnieuw leven als baby.

Gedachtenkoppelingen losmaken

Soms hoeft je geen lang therapietraject te doorlopen of diep in de ellende te duiken van een oorlogsleven om een dagelijks plasprobleem op te lossen.

Dankzij deze opkomende beeldfragmenten begrijpt Saskia dat een deel van haar plasprobleem bij het verleden hoort. Gedachten van haar huidige moeder, die bang was achter een boom te moeten plassen en zich geneerde. Gedachten van het meisje in het kamp, dat hoopte dat ze niet hoefde te plassen. Het meisje dacht aan haar moeder, verzette haar aandacht. In het kamp waren geen bomen om haar behoefte achter te doen. Als net meisje schaamde ze zich, dat ze alles liet lopen. Beide keren legde (de ziel van) Saskia de koppeling: *van huis gaan = een wc nodig hebben = me schamen*.

Maar in het heden zijn de omstandigheden anders. Saskia is volwassen, ze is vrij om te gaan en staan waar ze wil. Vrij om te plassen wanneer ze wil. Plassen is een natuurlijk lichaamsproces, niet iets om je voor te

schamen. Een boom opzoeken in de natuur om je achter te verschuilen is praktisch, openbare toiletten in de stad zijn op veel plekken, al dan niet tegen betaling, beschikbaar. Van huis gaan betekent dus ook: op tijd een wc kunnen vinden. Dat lucht op!

Dit artikel verscheen eerder in een verhalenrubriek op de website www.vorigelevens.nl



9.
OLAF, DE KOK

Met vriendin/collega regressie- en reïncarnatietherapeute Willemijn Luijendijk sprak ik vaak over wat wij samen grappend *De Notschaele Methode* zijn gaan noemen. Mijn manier van werken: via helderziende waarnemingen in combinatie met teken- en schrijfopdrachten emotioneel onaffe vorige levens van cliënten afronden.

Willemijn raakte door schrijfp opdrachten die ik cliënten meegeef naar huis, geïnspireerd. Tegenwoordig laat ze cliënten in haar praktijk (www.hier-en-daar.nl) ook regelmatig verslag doen van wat ze tijdens regressie-sessies hebben meegemaakt. Een vorig-leven-verhaal uitschrijven op papier of uitwerken op de computer is namelijk extra verhelderend voor cliënten.

Femke (33) was cliënte bij Willemijn. Ze schreef na afloop van een sessie haar verhaal op. In overleg met Willemijn e-mailde ze mij met de vraag ‘of ik dit misschien een keer kon gebruiken voor in een boek?’ Dat moment is nu aangebroken.

Uitspraken over eten

Femke: “In de tijd dat ik Willemijn sprak, had ik een burn out en praatte ik er met haar over. Mijn burn out kwam onder andere door nare ervaringen in mijn kindertijd die ik niet had verwerkt en die steeds als herinneringen terugkwamen. Ik vertelde Willemijn dat boze mensen mij altijd erg raakten en ik niet tegen onmacht kon. Ik kon snel van slag raken en dichtklappen. Dan kreeg ik een bonkend hart, was een en al adrenaline. Ook bij dominante mensen voelde ik mij nooit op mijn gemak; ik was er altijd bang voor.

Na wat praten met Willemijn vertelde ik dat de Tweede Wereldoorlog grote indruk op me maakte. Verhalen over concentratiekampen raakten mij altijd erg, zeker als het ging over marteling en de onmacht van de

gevangenen. Kleine andere dingen die ik vertelde, bleken er ook mee te maken te hebben. Schepte ik eten op, dacht ik altijd: 'snel het eten ook op het andere bord doen, anders krijgt die ander niks'. Kleine taakjes die ik deed, moesten altijd snel gebeuren. Ik was bang dat ik te traag was, ergens dacht ik dat dat grote gevolgen zou hebben. Zo voelde dat voor mij. En als ik een dag van huis ging, lette ik er altijd op dat ik eten bij me had. Nergens voor nodig, maar anders voelde dat onveilig. Willemijn bood mij toen aan om een sessie te doen en heeft mij op een hele prettige, vertrouwde manier geholpen.

De klachten die ik had zijn verminderd. En ervaar ik wel die klachten als ik weer in aanraking kom met een dominant persoon, dan weet ik nu waar dat vandaan komt en nemen de klachten ook meteen af."

Willemijn voegde via e-mail toe: "Als Femke een boterham smeerde, moesten alle plekje's op de hele boterham bedekt zijn met smeersel. Het moest overal gelijk zijn, 'want anders leden er mensen honger'. En na het douchen wilde ze zich altijd heel snel aankleden, anders kreeg ze het koud."

De ene cliënt schrijft een verhaal in de ik-vorm, de andere cliënt in de hij/zij-vorm. Dat geeft wat meer afstand. Dit is per cliënt verschillend, net wat past. Idem dito wat betreft het schrijven in 'de verleden tijd' of 'in het heden'. Femke beschreef het leven van Olaf, de man die ze in haar vorige leven was geweest.

Olaf

Femke: “Olaf, wat een goede man! Hij is lief, romantisch en hartstochtelijk. Alles wat hij doet, doet hij met liefde. Niet voor niets heeft hij daarom het hart van een traditionele, volle Jodin weten te veroveren. Het was lastig haar te krijgen, want in eerste instantie keurden zijn schoonouders het niet goed.

Olaf was maar een halve Jood, en bezocht de synagoge nauwelijks. Hij had een andere, veel modernere opvoeding dan zij gehad. Josalyne was trouw aan haar geloof, en ontzettend traditioneel. In die zin waren ze het tegenovergestelde. Maar hun liefde voor elkaar was groot. En dat zagen haar ouders. Zij zagen ook hoe integer, hoe behulpzaam, en hoe goedaardig Olaf was. En al met al zwichtten ze voor de intense liefde tussen die twee. Door een traditionele Joodse bruiloft was hun grote liefde eindelijk bezegeld.

Maar wie was die Olaf? Olaf was lang, een beetje mager, had donker kort haar en een kort baardje. Hij was een beetje knokig omdat hij zo mager was, liep wat naar voren gebogen en had hele lieve, warme ogen. Iedereen hield van hem, omdat hij zo lief was, hardwerkend, en altijd het goede met je voor had. Deed geen vlieg kwaad! Daar stond hij echt bekend om, en dat leverde hem vaak zonder dat hij dat wilde voordelen op.

Zo had hij een groot netwerk aan goede contacten en boden velen hem diensten aan, omdat Olaf hen ook hielp met van alles. Of dat nou klussen was, een ruilhandeltje, eten... Ja, die Olaf kon niet stilzitten. Altijd

in de weer, bezig met klusjes en leuke gesprekken voeren. Niks doen vond hij verspilde tijd.

Restaurant

Iets voor anderen doen, deed hij graag. Daarom vond hij het heerlijk om als kok in de keuken te staan. Dan kon hij anderen laten genieten van wat hij daar maakte, daar bloeide hij van op! Zelf genoot hij er ook van om te koken, dat was echt een van zijn passies. Die passie voor koken had hij geërfd van zijn ouders. Die kookten graag Israëlish of Jordanisch. Uit die omgeving kwam hij zo ongeveer. Tenminste, voor zover hij wist was hij volbloed Nederlands omdat hij hier al (bijna?) zijn hele leven woonde. Het eten dat hij maakte was anders dan wat men in de rest van de omgeving maakte, en dat maakte het extra speciaal.

Het restaurant was een tikkeltje somber ingericht. Wit, donkere balken, donker interieur. Het was er donker, maar de vele kaarsen maakte het simpel ogende restaurantje knus en intiem. Velen voelden zich er thuis.

Gezin

Ja, Olaf vond zijn vrouw Josalyne werkelijk fantastisch. Zij was alles voor hem, zijn hele leven. Hij vond haar prachtig, zowel vanbinnen als vanbuiten. Ze was ook mooi: slank, donkerbruin gekruld lang haar, donkere ogen, een fijn gezicht en heel lief ook. Soms wat temperamentvol, maar dat paste perfect bij hem.

Samen hadden ze drie kinderen. Twee jongens en een meisje. Wat was die Olaf trots!

Mensen vonden Olaf echt geweldig. Maar niet iedereen. Zo waren er de Duitsers, en andere Jodenhaters. Ze maakten hem en zijn gezin het leven zuur. Tussen 1935-1940 werden de ruiten van zijn restaurant enkele keren ingegooid met stenen. Er werd ingebroken in zijn restaurant, de kassa werd leeggehaald, en er kwamen steeds minder gasten. Ze durfden niet meer, of mochten niet meer vanwege de Jodenhaat.

Het gezin had er onder te lijden. Zeker omdat zij zich niet meer zo veilig voelden in hun huis. Ze woonden namelijk recht boven het restaurant. Hun woondeel was klein en donker, maar er was plaats genoeg om er te leven. Kleine slaapkamertjes, vervallen, maar een knusse, gezellige woonkamer. Een keuken was er niet, want die hadden ze al in het restaurant. De badkamer was enorm simpel. Het was meer een klein hok met een gootsteen en een wastobbe. Ze waren tevreden met wat ze hadden. Verder was het een hecht gezin, heel liefdevol. En dat telde het meeste.

Oorlog

Tja, die oorlog ging er komen. En Olaf was als de dood. Hij wilde met alle macht zijn gezin beschermen. Maar vluchten zat er niet in. Ze konden niet weg, niet schuilen, en eerlijk gezegd zagen ze dat ook niet helemaal gebeuren. Ze wilden gewoon blijven waar ze waren. Zo konden ze nog een beetje andere Joden helpen en blij

maken. Bijvoorbeeld dat die dan stiekem in het restaurant konden eten als die mensen iets te vieren hadden, of voor stiekem overleg. Er vonden geregeld gesprekken plaats over hoe men kon vluchten, elkaar ongezien kon helpen, onderduiken, of in sommige gevallen ging het over verzet. Prettig vond Olaf dit niet omdat hij niet wilde dat zijn gezin iets zou overkomen. Maar het was o.k., want zo kon hij iets voor een ander betekenen.

Ineens stonden daar de Duitsers voor de deur. Er was waarschijnlijk razzia, want het gezin had zich in de kelder verstopt. Daar tussen al het eten (of wat er nog aan eten over was). De kelder was niet heel diep, met schuine planken; als hefdeur kon die dicht. Maar de Duitsers liepen recht af op de kelder. Alsof ze wisten waar het gezin zich verstopt had.

Ruw werden ze getrapt en geslagen. Meekomen, riepen de harde stemmen boos! Olaf probeerde zijn gezin te beschermen. Liever kreeg hij de klappen. Snel mochten ze hun spullen pakken. Een paar kleine koffertjes en weg waren ze.

Ze liepen naar een groot plein, vlak bij waar een treinstation stond. Ze waren niet de enigen. Er stond een hele massa mensen met koffers, dikke jassen (hoewel het niet zo koud was), klaar voor vertrek. Rondom de massa mensen stonden Duitsers in donkere pakken. Ze zagen er eng uit. En dat waren ze ook. Eentje gooide een knuffel van een kind weg, zo naar de buitenring van de mensenmassa. Een plek waar je niet mocht komen. Het kind rende wanhopig zijn knuffel achterna en werd

beschoten. Dood. Grote stilte, afgrijzen, en in die korte stilte ook gillende mensen; een intense angst ging over het plein heen. Het was menens. Iedereen was op het ergste voorbereid.

Concentratiekamp

Samen gingen ze de trein in. Opgehokt. Maar ze waren als gezin samen. Daar was Olaf zo dankbaar voor. Het was lastig met de kinderen, want de jongste bijvoorbeeld kon nog niet goed staan en lopen. Die moest steeds vastgehouden worden, huilde veel, etc. Hij was nog zo klein! In de trein was geen eten. Geen toilet, wat een drama. Alleen een emmer met water, die er erg vies uitzag.

Ja, samen waren ze nog een beetje veilig. Maar dat zou niet lang duren. Alleen dat wist Olaf nog niet. Na heel wat uren in de trein stapten ze eruit. Meteen chaos, geen idee wat hij moest doen. Hij probeerde zo hard hij kon zijn familie te beschermen, zijn lieve vrouw, maar het lukte niet. Met geweld werd hij gescheiden van zijn vrouw en kinderen. Ze stonden ineens heel ver uit elkaar. Hij was alleen, en zij waren daar. Beschermen kon niet, een afscheid was niet geweest, wat een drama was het.

De vrouwen en kinderen dropen af. Hij was nu alleen, helemaal alleen. Hij herkende nog wel wat andere mannen die uit zijn vroegere buurt kwamen, maar zijn gezin was hij kwijt. Dat deed hem zo'n pijn! Geen idee of hij ze nog zou zien. Wat een intense angst voelde hij. Die angst was er ook omdat die Duitsers zo eng en gemeen

waren. Ze waren gewelddadig, schreeuwden. Ze vroegen naar mannen met bepaalde beroepen. Ook naar timmermannen en zo. Olaf stak zijn hand op, omdat hij in zijn normale leven goed kon klussen. Dit was zijn redding, dacht hij. Wist hij veel.

Hij moest bij een andere groep mannen gaan staan en die groep vertrok. Haren werden afgeschoren, andere kleding. En ineens zat hij binnen in een barak. Bij andere mannen. Gelukkig waren ze aardig en had hij nog een beetje afleiding. Mogelijk zat hij in Sachsenhausen. Daar zou hij niet meer uitkomen.

De barak was in eerste instantie afschuwelijk omdat het gewoon niet meer dan een hok was. Koud, vochtig, van hout, te veel mensen, en geen warmte van matrassen of dekens. Toch was het op een gegeven moment fantastisch om er te zijn. In de barak zelf hoefde hij niet te werken, waren er minder enge Duitsers, en kon hij zich in een hoekje wegstoppen. Dit werd zijn veilige nest. Behalve dan als ze zomaar ineens binnen kwamen stormen of als ze andere gemene streken uithaalden. Overdag was hij hard aan het werk om het kamp uit te breiden. Het bouwen van gebouwen, muren, graven. Van alles.

Na maanden hard werken, kapotgaan, ontstond er een positieve verandering in zijn werk. Hij mocht in de keuken gaan werken. Dat kwam omdat hij een goed netwerk had opgebouwd. De andere mannen gunden hem deze betere baan. En ook omdat hij natuurlijk oorspronkelijk kok was. Dit was zijn redding!

Toch was het koken hier wel anders dan hij gewend was. Dagelijks koken, met ingrediënten die nauwelijks te benoemen waren als eten. Het leek wel slootwater. Olaf vond het zo erg dat hij smerig eten moest maken en uitdelen. Continu klagende mannen. En ook continu vechtende mannen. Ze vochten voor een beetje eten wat nauwelijks eten te noemen was, zo vies en min was het. Hoe hij zijn best ook deed, er was niet genoeg eten, het was vies, weinig voedingswaarde... De druk lag hoog. De Duitsers waren beesten. Hij was zo intens bang als ze binnen kwamen lopen in de keuken, schreeuwden. Ze deden zo gemeen, zonder dat je echt iets verkeerd deed. En hij deed steeds zo hard zijn best!

Sommige medegevangenen waren ook gemeen. Ze stalen eten, waren egoïstisch. Ze hoorden toch bij dezelfde goede groep? Bij de slachtoffers! Bij de andere Joden en gevangenen! Hoe konden ze zo alleen aan zichzelf denken! Olaf zou het nooit snappen. Maar hij moest oppassen, anders haalden ze streken met hem uit en dat wilde hij niet. Zelfs de 'goeien' waren slechteriken geworden.

Hij vond het verschrikkelijk dat hij ook een slechterik werd. Eten moest stelen, brutaal moest zijn naar andere gevangenen toe. Soms moest vechten. Dat paste totaal niet bij die lieve Olaf. Hij heeft eens iemand moeten slaan om zelf te overleven. Vreselijk vond hij dat. Dat gevoel ging echt diep. En altijd die honger, hè. Hij kreeg zo weinig te eten! Als hij onder zijn vuile kleding keek, herkende hij zichzelf niet meer. Zo mager dat hij was! Zijn voeten waren stuk, hij droeg geen schoenen meer.

De meesten niet. En wie wel wat aan zijn voeten droeg, kon het niet eens schoenen noemen. Hij was vies, stonk, was bruin van de smerigheid. Gelukkig kon hij in de keuken zich soms nog een beetje wassen. Maar dat durfde hij niet goed, want als ze zagen dat hij dat deed, of dat hij stiekem wat van dat eten pakte, dan was hij de Sjaak. Dan werd hij geslagen op zijn rug. Dan moest hij op de bok en kreeg hij stokslagen. Een ware marteling, waarbij iedereen toekeek hoe je helemaal kapotging. En dat was serieus waar wel eens gebeurd. Gelukkig overleefde hij dat net, dankzij de hulp van zijn lieve vrienden. Anders was het echt niet gelukt te blijven leven.

In de keuken waar hij werkte waren zijn medegevangenen niet altijd even aardig. Een Jood had de leiding over de keukenafdeling waar hij werkte, maar dacht eigenlijk vooral aan zichzelf. Hij was hard, sloeg anderen en was gemeen. Gelukkig waren wat andere mannen uit de keuken wel aardig. Dit waren zijn maten. Zijn gezin was hij kwijt, dus dit was zijn nieuwe gezin. Dat pas prettig, dan was hij minder alleen.

Maar die Duitsers, die deden zijn maten pijn. Letterlijk en figuurlijk. Het was gruwelijk om steeds aan te zien. En al die angst, emoties, uitputting. Iedereen draaide door. Of het werden zombies. Wat hij eigenlijk ook al geworden was. Of ze raakten buiten zinnen. En dat gebeurde dus met Olaf. Een Duitser nam een van zijn maten te grazen. Hij had niet eens wat gedaan! Olaf had het niet meer. Hij brak, ging kapot vanbinnen. Zich inhouden kon niet meer, lukte niet. Woest, met de

schamele krachten die hij nog had, schold hij die Duitser uit. Met stemverheffing, boze woorden, op een nette, rechtvaardige manier. Hij was er klaar mee, hij moest iets doen! Want Olaf was een en al rechtvaardigheid. Maar de Duitser niet. Hij pakte Olaf en schopte en sloeg hem helemaal kapot met gereedschap of iets dergelijks. Ook dit overleefde Olaf. Alleen dat was niet genoeg. Hij werd meegenomen naar een hok, zo klein, twee vierkante meter of zo. Hij werd geboeid bij handen en voeten.

Het was hier donker. Nu was hij echt alleen. Niemand om mee te praten. Niemand kon hem helpen. En alles deed pijn. Hij had wonden, letsel, kneuzingen, alles. Ook al overleefde hij dit op het moment zelf, zijn verwondingen waren ernstig. Niks genas omdat zijn lichaam op was. Hij had pijn, was radeloos, emotioneel een wrak. Het was op, helemaal op. Langzaam raakte hij bewusteloos.

Ongeveer twee dagen na de martelgang verliet zijn ziel zijn kapotte lichaam. Wat een opluchting was dat. Geen pijn meer, geen vermoeidheid. Een en al vreugde omdat hij weer bij zijn familie was. Want zijn gezin was er al niet meer. Die waren kort na aankomst in het kamp vermoord. Hij was weer samen, compleet, en hij kon eindelijk weer vol liefde genieten.”

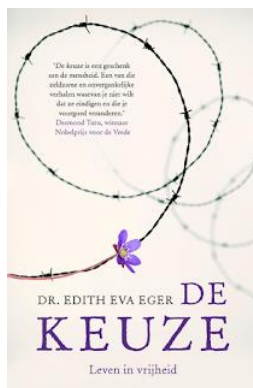
Verschillen tussen toen en nu

Femke maakte een lijstje met overeenkomsten en verschillen tussen haar huidige leven en het vorige leven als Olaf. Bij de overeenkomsten stond o.a.: “bang voor

autoritaire mensen, bang het nooit goed te doen, ook al doe ik zo hard mijn best, groot rechtvaardigheidsgevoel, onzekerheid over te weinig eten te krijgen en het koud krijgen, bang om 'gepakt' te worden, voor anderen op willen komen, slecht kunnen opkomen voor mijzelf, houden van koken, voor mensen willen zorgen, anderen geen pijn willen doen, confrontaties vermijden”.

Bij de verschillen noteerde ze o.a.: “ik zit nu niet in een concentratiekamp, ik hoef geen angst te hebben, er is geen oorlog, niemand haat mij om wie ik ben, wat ik doe is wél goed, ik hoef niet bang te zijn voor anderen, ook niet voor dominante mensen, ik ben gelijk aan anderen, hier is geen rassenscheiding, ik mag opkomen voor mijzelf, kritiek van anderen hoef ik me niet zo aan te trekken, ik mag doen wat ik wil, ik mag zijn wie ik ben, en ik hoef mij niet anders voor te doen”.

Femke: “Olaf had een zwaar leven. Het was niet eerlijk dat de Duitsers hem zo haatten terwijl hij zo lief en aardig was. Hij deed zo zijn best. Maar ik, Femke, hoef dat niet zo te ervaren. Ik ben wie ik ben, en voor nu is het niet logisch dat er mensen zijn die mij nu haten. Ik hoef ook niet bang te zijn voor andere, dominante, mensen. Ik kan zijn wie ik ben en dat mag. Hoewel Olaf andere mensen onbedoeld pijn heeft gedaan, is het voor nu niet verboden om tegen mensen in te gaan. Ik mag mijn grenzen aangeven. En soms moet ik mensen pijn doen om voor mijzelf te kunnen zorgen. Ik mag mensen uitschelden, ik mag boos worden. Gewoon, als het echt moet.”



LEESTIP

De Keuze, Leven in vrijheid (non-fictie)

Edith Eva Eger

Uitgever Lev/Bruna, 2018

Thema's: overleven na concentratiekampervaringen, verder leven zonder wrok, trauma's, beperkende gedachten en slachtofferschap achter je laten.

Edith Eger: "Maar ik was nog niet vrij."... "Misschien betekent vooruitgaan ook wel teruggaan naar het verleden".

Edith Eva Eger was pas 16 jaar oud toen ze in 1944 naar Auschwitz werd gedeporteerd. Haar ouders werden meteen naar de gaskamer gestuurd; zij en haar zusje overleefden ternauwernood het kamp.

In *De Keuze* deelt ze haar eigen oorlogsherinneringen en cliëntverhalen. Jarenlang hielp Edith als psycholoog in

haar praktijk cliënten bevrijden van beperkende gedachten en heftige trauma's waarin zij zich gevangen voelden.

Het boek bevat goede voorbeelden van *triggers*, hoe een kleine situatie (een geur, een beeld, een geluid) iemand jaren later terug kan werpen in herbeleving van oude kampsituaties (sirenes, uniformen, plaspauzes op het werk, autoritaire houding van iemand, sportevenement, film zien van een danseres). Overleven was voor Edith jarenlang wegstoppen van herinneringen en gevoelens, maar dat helpt niet.



10. SPELENDERWIJS TRAUMA'S VERWERKEN

Re-enactment & vorige levens.

Op een dag zapte ik met de afstandsbediening langs de tv-kanalen. Opeens zag ik een groepje Nederlandse volwassen mannen spelen dat ze soldaten waren die zich in het strijdgewoel bevonden van het Ardenner-offensief (Tweede Wereldoorlog).

Niet zomaar spelen, maar zo echt mogelijk! Gehuld in de juiste uniformen, compleet met bijpassende vervoersmiddelen zoals motoren, vrachtwagens en tanks.

‘Soldaten’ verscholen zich achter opgestapelde zandzakken. Nep dode soldaten lagen op de grond, in de vorm van strobalen met een uniform aan en besmeurd met nepbloed.

Een enthousiaste fotograaf, [Roger Cremers](#), maakte geheel in stijl foto's met een camera uit de jaren '40 van de vorige eeuw, gekleed in een leren journalistenjack uit die tijdsperiode.

Ik had wel eens gehoord dat historische spektakels werden nagebootst, maar dat dit re-enactment werd genoemd, wist ik op dat moment nog niet. Dit was de eerste keer dat ik zo'n documentaire zag op tv.

Re-enactment is het naspelen of uitbeelden van historische gebeurtenissen, meestal op de plek waar deze oorspronkelijk plaatsvonden, door deelnemers in historisch kostuum. De authenticiteit van aankleding van de deelnemers (kostuums/gebruiksvoorwerpen) is niet altijd even strikt als bij de ooit echt gebeurde historische gebeurtenissen. Deze demonstraties worden vaak gehouden voor publiek dat komt kijken, om recreatieve en educatieve redenen.

Re-enactment is van alle tijden

Re-enactment is niet nieuw. In de Romeinse oudheid voerden cavalerie-eenheden al toneelveldslagen op, die gingen over belangrijke, eerdere overwinningen.

In de middeleeuwen deed men hetzelfde met ridder-toernooien, en sinds de 19^e eeuw in de VS met veldslagen van indianenoorlogen. Ook de Amerikaanse Burgeroorlog wordt nagespeeld met cavalerie-soldaten

voor publiek, dat in grote aantallen komt kijken. Mensen spelen oorlogen na variërend van Vikingenstrijdtonelen, de Napoleontische oorlog, de 80-jarige oorlog tot en met de laatste twee wereldoorlogen.

Speltherapie

Natuurlijk kun je zeggen, ‘soldaatje spelen’ zit in iedere jongen of man. Maar wat als deze acterende personen door hun huidige toneelspel als vanzelf situaties uit hun voorbije levens spelenderwijs kunnen verwerken? Dan hebben ze geen therapeut nodig. Het leven zelf is therapie.

Door actief/lichamelijk bezig zijn met acteren en oorlogsgevechten naspelen, verwerken mensen ook - zeker zij die niet in reïncarnatie geloven maar wel vorige levens hadden in oorlogstijd - onverwerkte trauma's uit eerder meegemaakte oorlogen.

Ze leren niet via reïncarnatietherapie onderscheid maken tussen verleden en heden, maar ronden onaffe ervaringen uit het verleden af door hedendaagse reenactment of bijvoorbeeld dankzij hun sociale contacten op oorlogsforums op internet. Daar kun je je intensief, soms zelfs obsessief, bezighouden met diverse oorlogsonderwerpen.

Online vechten

Er zijn speciale forums te vinden op het web over het leger, gevechtsvliegtuigen, tanks, soldaten, invasie,

bunkers, concentratiekampen, holocaustslachtoffers, wo-I, wo-II, recentere oorlogen, enzovoort.

Neem maar eens een kijkje op:

[Forum Documentatiegroep 40-45](#)

[Forum Tweede Wereldoorlog](#)

[Stiwot Forum](#)

[Bunkers Tweede Wereldoorlog](#)

[Traces of War](#)



1996 - Barbro Karlen (l) en Marianne Notschaele (r)

11.

BARBRO KARLEN: VORIG LEVEN ALS ANNE FRANK?

In 2016 vroeg iemand me of ik het 35 minuten durende filmpje [*The full reincarnation story of Anne Frank*](#) kende. Het was alsof ik met deze vraag twintig jaar terug in de tijd werd geworpen. Nee, dit filmpje - waarin de van origine Zweedse Barbro Karlen (in 't Engels) vertelt over haar vorige leven als Anne Frank en de invloeden daaruit op haar huidige leven - kende ik niet; Barbro Karlen kende ik wel.

In 1996 waren we allebei te gast in het toen populaire tv-programma [*Tineke & de Paranormale Wereld*](#) (RTL4) in een speciale uitzending over reïncarnatie, Atlantis en de Tweede Wereldoorlog. Bovenstaande foto is destijds

gemaakt door iemand uit de Hilversumse studio's, ik kreeg 'm na de tv-uitzending toegezonden.

[Barbro Karlen](#) (1954) vertelt in *The full reincarnation story of Anne Frank* hoe ze haar jeugd jaren beleefde. Al op jonge leeftijd schreef ze boeken, die in Zweden werden uitgegeven. Tot haar vijftiende jaar zag ze bij vlagen beelden uit haar vorige leven. Regelmatig had ze last van angstige dromen. Voor haar gevoel liepen er steeds twee levens door elkaar, dat van haar en dat van iemand die Anne heette.

Barbro's ouders veronderstelden dat opmerkingen van hun dochtertje op jonge leeftijd ("Ik heet Anne, geen Barbro") op fantasie berustten, maar nadat ze een bezoek brachten aan het Anne Frank Huis in Amsterdam begonnen ze daar toch aan te twijfelen.

Angst voor mannen in uniform

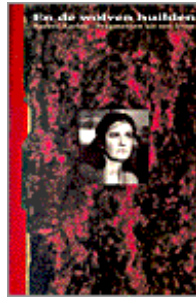
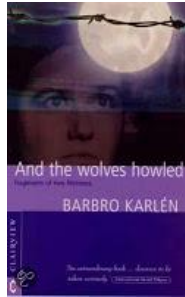
In het genoemde filmpje (uit 1998, 1999?) legt Barbro Karlen zelf duidelijk en in chronologische volgorde uit hoe haar flashbacks en herinneringen 'aan de vorige keer' in elkaar staken.

Tegen haar 16e-17e levensjaar verdwenen de meeste herinneringen. Zoals ze zelf zegt, 'herinnerde ze zich toen slechts dat ze herinneringen had gehad'. Barbro trouwde op haar 18e, kreeg een kind, scheidde van haar partner, voedde haar zoon alleen op, met hulp van haar moeder. Rond haar 23e waren er tien boeken van haar gepubliceerd in Zweden, maar ze kon er niet van leven. Daarom koos ze voor een opleiding/baan bij de bereden

politie. Ze hield van paardrijden, kon die dure hobby niet zelf bekostigen en dacht met deze opleiding/baan meteen over haar angst voor mannen met uniformen heen te komen. Een angst, die nog voortvloeide uit haar vorige leven in de Tweede Wereldoorlog (soldaten). Eenmaal werkzaam bij de bereden politie, escaleerde het op haar werk. Een vervelende situatie met twee personen triggerde opnieuw haar herinneringen aan haar vorige bestaan en ze kreeg weer last van nachtmerries die ze al in haar jeugdjaren had. Pas toen begon ze zich zaken af te vragen met betrekking tot reïncarnatie, vorige levens en karma.

Ze schreef de roman *And the wolves howled/En de wolven huilden*. De boodschap die ze met dit boek wilde uitdragen was niet per sé dat ze een vorig leven als Anne Frank had gehad, maar meer dat onaffe, traumatische gebeurtenissen uit haar vorige leven als Anne nu nog nawerkten, en ze wilde uitleggen waarom bepaalde situaties haar nú overkwamen.

Ze wist heel goed dat ze nu als ziel opnieuw in een ander lichaam was begonnen. “I'm the one to make my own choices now”, zegt Barbro Karlen dan ook in het filmpje.



Van het korte gesprek dat ik met Barbro Karlen had, toen we naast elkaar zaten om in de make up te worden gezet in de RTL4-studio in 1996, voorafgaand aan de tv-uitzending, herinner ik me dat ze ontzettend eerlijk was. Serieus, integer, rustig. Iemand met een prettig energieveld/aura. Nergens voelde zij de behoefte anderen te vertellen of te bewijzen dat ze Anne Frank was geweest in een eerder leven.

Redactieleden van het tv-programma spraken wel de hele tijd over 'hoe bijzonder het wel niet was om de reïncarnatie van Anne Frank in de uitzending te hebben'. Sensatie levert kijkers op. Een goede kennis van Barbro Karlen had haar overgehaald om in dit Nederlandse tv-programma voor één keer wel haar verhaal te doen. Omdat het in Nederland was, had ze 'ja' gezegd, maar wat haar betreft hoefde die tv niet. Voor mij hoefde die tv ook niet, daarin konden we elkaar een hand geven. Andere collega's mochten wat mij betreft mijn media-rol zo overnemen, maar op de een of andere manier lukte dat niet en reclame maken voor het mooiste vak van de wereld, reïncarnatietherapie, dat wilde ik natuurlijk wel.

Ik vertelde Barbro Karlen dat ik reïncarnatietherapeute was en vroeg of ze van plan was meer herinneringen aan haar vorige leven(s) op te halen. Ik kon haar in dat geval een therapeut in Zweden aanraden. Heel stellig zei ze, 'nee'. Ze had meer dan genoeg spontane herinneringen en nachtmerries gehad en 'wilde die deur naar het verleden toe dichthouden'.

Wel of geen Anne Frank?

De redactie van *Tineke & de Paranormale Wereld* hield zich trouwens niet aan met mij gemaakte afspraken. Ik zou in die uitzending niets hoeven te vertellen over mijn eigen (Joodse) vorige leven in de Tweede Wereldoorlog want ik was te gast als reïncarnatietherapeute, niet als 'slachtoffer met een dramatisch verhaal'. Toch werd er expliciet wél naar gevraagd. Ook werd me tijdens de uitzending ineens gevraagd wat ik vond van 'dé reïncarnatie van Anne Frank', terwijl ik op dat moment niets wist van Barbro Karlen behalve dat ik haar een paar minuten ervoor gesproken had in de tv-studio.

Thuis heb ik nog een dvd liggen met een kopie van de uitzending erop; mijn antwoord ging in de richting van 'al zou ze geen Anne Frank zijn geweest in een vorig leven, dan had ze toch zeker een vorig leven gehad ten tijde van de Tweede Wereldoorlog dat er op leek'.

Opnieuw 'onderduiken'

Toen ik in 2016 aandachtig het YouTube-filmpje *The full reincarnation story of Anne Frank* bekeek en ik Barbro

Karlen zag en hoorde vertellen, ook over de ontmoeting die ze had gehad met Buddy Elias, een neef van Anne Frank (hij overleed in 2015), dacht ik, ja, ik geloof dat wat ze vertelt, juist is. En dat wat ze vertelt ook exact past in wat reïncarnatietherapeuten leren over 'de stervens-V': situaties en gebeurtenissen uit een onverwerkt, recent vorig leven zie je gespiegeld terug in het huidige leven. Onze ziel zoekt automatisch naar mogelijkheden om oude, pijnlijke ervaringen af te ronden.

Anne Frank wenste vurig dat haar dagboeken zouden worden uitgegeven, in Barbro Karlens leven werden haar schrijfsels op jonge leeftijd gepubliceerd. Er zijn overeenkomsten die spiegelen qua leeftijd: op de leeftijd waarop Anne stierf, vervaagden bij Barbro de herinneringen, en overeenkomsten wat betreft verhuizingen naar een ander land. Anne verhuisde van Duitsland naar Nederland, waar ze moest onderduiken. Barbro verhuisde van Zweden naar Amerika, waar ze al jaren leeft zonder veel ruchtbaarheid te geven aan waar dat precies is.

Reacties van sceptici

Barbro Karlen kreeg na die bewuste *Tineke en de Paranormale Wereld*-uitzending in Nederland, en ver daarbuiten, veel boze - met name Joodse - sceptici over zich heen. Ik durfde in dat programma al te zeggen dat reïncarnatie bestond en dat ik in de Tweede Wereldoorlog een Frans Joods meisje was geweest, maar zij durfde iets ongehoords te beweren, namelijk dat ze Anne Frank was geweest.

De reacties die ik ontving, waren van positief (brieven van mensen die blij waren dat het onderwerp reïncarnatie en vorige levens behandeld werd) tot extreem negatief. In andere tv- en radioprogramma's werd ik kort daarna belachelijk gemaakt. Vorige levens waren absolute nonsens. 'Alleen echte Joden hadden het recht op de Holocaust, geen mensen die meenden zich een vorig leven te herinneren als Jood(se)'. De haatbrieven en doodsbedreigingen aan mijn adres waren nog niets vergeleken bij wat Barbro te verduren kreeg.

In 1999 verhuisde zij naar California in de Verenigde Staten. Niemand die nog wat van haar hoorde. In betrekkelijke stilte bekwaamde ze zich daar verder in de ruitersport. In 1997 verhuisde ik van Dongen naar Zundert. Bijna had ik het gehad met een praktijk reïncarnatietherapie.

Natuurlijk heb ik van die tv-ervaring geleerd, ben ik er wijzer van geworden, heb ik daarna zelf vorige levens kunnen afronden die hier nog mee te maken hadden, maar het duurde jaren voordat ik de publiciteit weer durfde op te zoeken met een onderwerp als reïncarnatie. Ik bleef wel als reïncarnatietherapeute werkzaam en verlegde mijn focus naar boeken schrijven over reïncarnatietherapie. Dat voelde een stuk veiliger.

Barbro Ask-Upmark, lezing in Los Angeles, California

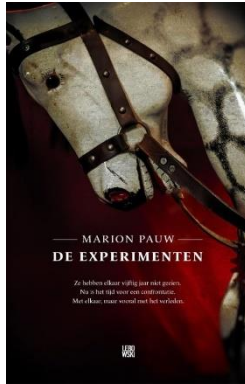
Op Nieuwjaarsdag 2016 wenste ik, dat ik 'het paranormale weer zou oppakken in mijn leven'. Dat

lukte. Ik ontmoette ineens mensen die ik twintig jaar lang niet had gezien of gesproken; contacten die in 1996 stopten, werden hersteld, weer opgepakt en voortgezet.

Wie weet is het nu, ruim twintig jaar later, een betere tijd om dezelfde boodschap over te brengen daar waar het vorige levens, reïncarnatie en karma betreft. Het bestaan van reïncarnatie, het hebben van vorige levens, het waarnemen van entiteiten... er is intussen meer wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Dat kinderen spontaan herinneringen kunnen hebben aan hun vorige levens wordt normaler gevonden. Gelukkig maar.



Op 23 januari 2016 gaf Barbro Ask-Upmark voor het eerst sinds jaren een lezing over Anne Frank in Los Angeles, California. Toeval? Synchroniciteit? - © Foto: Jackey Swidler Love.



LEESTIP

De Experimenten (roman)

Marion Pauw

Lebowski Publishers, 2019

Verhaal: Vijftig jaar lang hebben ze elkaar niet gezien of gesproken. Maar nu is Alma ziek en dit weekend is er niemand anders om voor haar te zorgen dan haar stiefdochter Charlie. Zodra Charlie, die als kind Charlène heette, terug is in het huis van haar jeugd, weet ze weer waarom ze het al die jaren voorgoed heeft verlaten. En dan begint de breekbare oude Alma te vertellen: over hoeveel mensen er in een kolenwagon pasten. Over de honger die ze had, de experimenten die ze meemaakte in blok 10 van Auschwitz.

Kan Alma's getuigenis in de laatste dagen van haar leven de verwijdering tussen stiefmoeder (Alma) en stiefdochter (Charlène/Charlie) kleiner maken?

Aan bod komt: problematiek van de 2e en 3e generatie (Joodse) oorlogsslachtoffers, haperende communicatie tussen moeder, dochter en kleindochter, overlevingsstrategieën na de oorlog, kamp-verschrikkingen, blok 10 Auschwitz, black-outs en *shockmomenten*.

Marion Pauw heeft de testimonials van de *Shoah-foundation* goed bekeken voordat ze begon met het schrijven van haar roman begon. Historisch juiste informatie verweven tot een gemakkelijk leesbare roman.

VERDER LEZEN OVER VORIGE LEVENS & WOII

[Roman 'Morgan, een liefde' van Bas Steman - vorig leven Tweede Wereldoorlog, parachutist](#)

[Vliegangst – o.a. vorig leven parachutist WOII](#)

[Aangehechte \(oorlogs\)energie en verwarde personen](#)

[Artikel 'gevechtspiloot WOII' - Titus Rivas](#)

[Militairen en spiritualiteit - Michel van der Pols](#)

[Karine Harkema Lichtwerk – een oorlogsleven 'dat ze liever niet had willen hebben'](#)

[Maarten Oversier - reïncaratietherapie en WOII](#)

[Boek 'Diehards in de war'- Marianne Notschaele](#)



WIE MAAKTE DIT E-BOOK ?



[Marianne Notschaele-den Boer](#) (1960) is sinds 1993 werkzaam als regressie- en reïncarnatietherapeute en auteur van vele boeken en artikelen over werken met inzichten uit vorige levens en reïncarnatie(therapie).

Interview (2019) met Marianne in weekblad *Vriendin*, [klik hier.](#)

[Blog Vorige Levens](#)

www.vorigelevens.nl

e-mail: rhapublishing@gmail.com

BOEKEN VAN MARIANNE NOTSCHAELE

Klik op de afbeeldingen van de boekcovers voor meer informatie



YOLO? Reïncarnatie! Reïncarnatietherapie en vorige levens (2018)

Gratis e-book



Ik loop je astraal voorbij! (2017)

Paranormale verhalen over leven en dood, reïncarnatie en vorige levens

Gratis e-book



Liefs uit... oud-Egypte (2016)

Reïncarnatieverhalen die betrekking hebben op het oude Egypte en Soe-merië, vorig levens, tips & tricks

Gratis e-book



***Ben jij een koekje van eigen deeg?* (2014)**

Verhalen over vorige levens in verschillende landen, met bijpassende koekjesrecepten
Gratis e-book



***Past Lives* (2014)**

Engelstalig. Verschillende reïncarnatieverhalen over vorige levens
Gratis e-book



***Reïncarnatieverhalen, Lang zullen we leven!* (2013)**

Ankertje, uitgave van AnkhHermes. Cliëntverhalen reïncarnatietherapie
Papieren boek + digitaal verkrijgbaar oa. bij bol.com



***Een kat heeft negen levens, een mens...* (2013)**

Verhalen van diverse auteurs over reïncarnatie en vorige levens naar aanleiding van een verhaalwedstrijd, samengesteld door Marianne Notschaele

Gratis e-book



***Vintage Life* (2012)**

Verhalen over vorige levens in relatie tot mode, vintage, retro, schoenen, accessoires, kledingkeuze

Gratis e-book



***Lichte zeden onder de zoden* (2011)**

Clïëntverhalen reïncarnatietherapie over relaties, liefde, erotiek, misbruik, zwangerschap, elkaar kennen uit vorige levens

Papieren boek, verkrijgbaar bij o.a. bol.com



***Hé, waar ken ik je van?* (2010)**

Cliëntverhalen reïncarnatietherapie over relaties, elkaar (her)kennen uit vorige levens

Papieren boek, verkrijgbaar bij o.a. bol.com



***Ik was eens...* (2009)**

Verhalen van cliënten uit de praktijk reïncarnatietherapie

Papieren boek, verkrijgbaar bij o.a. bol.com



***Diehards in de war* (2009)**

Verhalen over vorige levens in oorlogstijd, van cliënten uit de praktijk reïncarnatietherapie

Papieren boek, verkrijgbaar bij o.a. bol.com



***Waarom Esther geen Robinson werd* (2006)**

Verhalen uit de praktijk regressie- en reïncarnatietherapie. Procestherapie en vorige levens

Papieren boek, bijna uitverkocht, nog enkele exemplaren verkrijgbaar via bol.com of tweedehands online



***Koen de Wolkenvlieger* (2002)**

Prentenboekje voor jonge kinderen. Over bedplassen en nachtelijke vliegdrömen. Tekst en idee Marianne Notschaele, tekeningen Hilbert Bolland



***Boodschappenmeisje, een paranormaal avontuur – bijzondere inzichten en levenslessen uit verleden, heden en toekomst* (2001)**

Roman voor volwassenen over toekomstvisioenen, het einde der tijden, vorige levens en paranormale ervaringen

Papieren boek, bijna uitverkocht. Indien niet meer verkrijgbaar via bol.com, dan aub tweedehands aanschaffen online

[Klik hier voor directe link naar bol.com – aankoop beschikbare boeken van Marianne Notschaele](#)

Marianne Notschaele werkte ook mee aan de volgende boeken van ander auteurs (o.a. door middel van interviews over reïncarnatietherapie en werken met vorige levens)



Zeker weten... er is leven na de dood! (2018)

Auteurs Titus Rivas en Han Kuik

Hoofdstuk met daarin een interview dat Hank Kuik had met Marianne Notschaele over haar werk als reïncarnatietherapeute



Van ziek zijn word je beter, luisteren naar een verborgen boodschap (2018)

Auteur Ellen Scheffer

Hoofdstuk met daarin een bewerkt interview dat de auteur had met Marianne Notschaele over reïncarnatietherapie en werken met vorige levens (blz. 112—122)



***Vrijheid om te worden wie je bent, inspirerende verhalen over leven in vrijheid* (2017)**

Auteur Esther Jacobs

Hoofdstuk, geschreven door Marianne Notschaele, over reïncarnatie, vorige levens en de Tweede Wereldoorlog, met cliëntcase (bl. 35-46)



***Mensen en machten, een journalistieke kijk op reïncarnatie, séances en geestverschijningen* (2011)**

Auteur Frank van der Meijden

Hoofdstuk, met daarin een gedeelte uit een interview dat de auteur had met Marianne Notschaele over vorige levens (blz. 136 – 143).



ParaVisie Magazine

Voor het spirituele maandblad *ParaVisie* schrijft Marianne Notschaele sinds 2016 iedere maand een nieuw verhaal over paranormale ervaringen, vorige levens en/of reïncarnatietherapie.