

Hoe een Neanderthalerziel nu nog voelbaar is

De adem van een vorig leven



Kan pijn bij het ademen zijn oorsprong hebben in een vorig leven? Eef startte haar zoektocht naar verlichting van chronische longklachten. Dit leidde tot inzichten die uit de prehistorie kwamen. Bij reïncarnatietherapeute Marianne Notschaele ontdekte ze dat ze een vrouwelijke oermens was geweest. Dat verre verleden was nog steeds voelbaar in haar lichaam. Eefs verhaal laat zien hoe fysieke klachten verweven kunnen zijn met zielsherinneringen.

TEKST: MARIANNE NOTSCHAELE-DEN BOER

Eef (36), medewerkster in de Thuiszorg, heeft last van haar longen. Ze vertelt: “Ademhalen doet me al heel lang pijn. Mijn huisarts geeft me af en toe een antibioticakuur of puffers, dan gaat het weer een paar maanden beter. Op zijn advies ben ik naar een ademcoach gegaan. Die leerde me hoe ik beter, vanuit mijn buik, moet ademen. Ook ben ik bij een psychologe geweest voor gesprekken. Verdriet dat ik had weggestopt, had zich volgens haar vastgezet in mijn longen.” Huisarts, ademcoach, psychologe én alternatieve therapieën boden steeds tijdelijk verlichting, maar niets hielp blijvend. Tijdens een massage bij een voetreflexologe gebeurde er iets bijzonders. Eef: “Toen zij mijn voeten masseerde, gleed ik weg in een andere staat van zijn. Het was alsof ik in slaap viel, maar toch was ik wakker en alert. In mijn hoofd verschenen beelden. Ik zag mezelf veranderen in een kleine, grofgebouwde vrouw. Het voelde oeroud aan en het was alsof ik me in een bergachtig gebied bevond. Donkere wolken kwamen op me af en daarna werd alles zwart. De reflexologe keek er niet vreemd van op. Haar cliënten maken vaker gekke dingen mee als ze hun voeten masseert. Ze zei dat het longgebied op mijn voeten extra aandacht kan gebruiken. Aan alles voel ik dat het belangrijk is om te weten waar dit precies over gaat.”

Herinnering aan een oervrouw

Fysieke symptomen zoals pijnlijke longen, een piepende ademhaling of steeds moeten hoesten, kunnen wijzen op emotionele of energetische blokkades. Longen verspreiden levensenergie door het lichaam. Gezonde longen symboliseren vrijheid en de mogelijkheid om volledig te leven. Longproblemen wijzen op stagnatie van deze energie, op gevoelens van beperking of vastzitten in bepaalde levenssituaties. Eefs ademhaling doet pijn. Al ‘zolang ze zich kan herinneren’ haalt ze piepend adem. Welke zielsherinnering hoort daarbij? Welke ervaring waarin ze geen lucht meer kreeg, werkt nog steeds na? Gaat het om een vorig bestaan dat niet goed is afgesloten of emotioneel niet is verwerkt? Na het consult vat Eef het zo samen: “Naar aanleiding van de indrukken die ik had gekregen bij de voetmassage, vertelde Marianne over wat er in een vorig leven van mij was gebeurd. Om dit alles een plek te geven en om wat met mijn weggestopte gevoelens van verdriet te doen. Heel lang geleden, in prehistorische tijden, was ik een oermens. Ik was een kleine, gedrongen vrouw en sterk behaard. Bij anderen zag ik ook overal beharing. Ik had mijn gezicht en een deel van mijn lichaam wel eens in het wateroppervlak van een rivier zien spiegelen. Ik zag eruit als een grote mensaap met vrouwelijke trekken. Ik liep slungelig, aapachtig, maar wel rechtop. Soms liep ik bloot rond, maar meestal bonden we grote gedroogde bladeren vast aan ons lichaam om ons warm te houden. Het was vaak koud. Sommigen van onze groep droegen huiden van gedode dieren. We leefden in grotten, vlak bij een grote rivier. We aten planten en levende insecten, en doodden kleine en middelgrote dieren voor vlees. Ik zag rotsen en loofbomen. Eigenlijk had ik dennen of zo verwacht, maar die zag ik niet.

‘Ik zag mezelf veranderen in een kleine, grofgebouwde vrouw. Het voelde oeroud aan...’

Het gebied deed me denken aan de Dordogne in Frankrijk, waar ik als tienjarige op vakantie ben geweest. Met mijn pa en ma bezocht ik toen meerdere druipsteengrotten. Ook gingen we toen naar een tentoonstelling over holbewoners, die gehouden werd in een grot waar in het Stenen Tijdperk echte oermensen hadden geleefd. In die grot stonden etalagepoppen met dierenvelen aan. Alles zag er nep uit. Mijn pa ging buiten de grot aan een rotsrichel hangen, om me aan het lachen te maken. Hij maakte oe-oe-apengeluiden en deed of hij naar beneden ging vallen. Ik was oprecht bang dat hij in het ravijn zou storten of in de rivier, die diep onder ons stroomde, terecht zou komen. Ik weet nog dat ik keihard begon te huilen en dat ik in die grot bang was dat er zomaar brand zou uitbreken. Dat sloeg nergens op. Ik vroeg aan mijn pa hoe het kon, dat die grotten niet op dezelfde hoogte waren als de rivier. Hij legde toen uit, dat die rivier misschien ooit wel op dezelfde hoogte had gestroomd, maar dat door eeuwenlange erosie de rivier rotsen uitsleet en dat zo het ravijn gevormd werd. Totdat ik bij Marianne was geweest, had ik geen idee waarom ik als kind zo bang was in die grot. Maar ook dat hield verband met mijn leven als oermens.”

Vuur

Eef: “De boombladeren verkleuren van groen naar bruin. De warme dagen zijn voorbij. Ik verzamel gevallen blad, dat we drogen. Met die gedroogde bladeren maken we vuur. Hoe we dat moeten doen, hebben we geleerd van

‘Het vuur komt onze kant uit!’

Waar moeten we heen?’



een lange, dunne vrouw die er op een dag plotseling was. Ze liep rechtop, zag er anders uit dan wij. In vergelijking tot onze groep had ze weinig tot geen haar op haar lijf. Eerst waren we bang voor haar, maar dat veranderde. Voordat zij er was, hadden we het altijd koud. Daarna niet meer, want zij deed voor hoe we met een harde, glanzende zwarte steen - die je bij de rivierbedding kon vinden - moest slaan op een bronskleurige steen. Met de vonkjes die ontstaan moet je droog blad aansteken en daarna kleine takjes erop leggen, steeds meer, tot het vuur groter wordt en krachtig brandt. Dat lukt niet altijd, want vuur maken is moeilijk en duurt lang. We mogen de vuursteen alleen gebruiken binnen in onze grot. Daar is het droog en staat geen wind. Vuur is gevaarlijk. Op een dag ben ik bij de rivieroever eetbare beestjes aan het zoeken tussen kiezels. Ik heb twee kleine kindjes. De een, een jongetje, dribbelt overal naartoe. Hem houd ik goed in de gaten. De ander, een klein meisje, kan nog niet zelfstandig lopen. Zij klemt zich met haar kleine handjes vast aan mijn lange rugharen. Ik communiceer met ze door armgebaren en gromgeluidjes. We stoten klanken uit en slaken kreten. We grommen naar gelang de situatie. Hard, zacht, kort, lang, lief, boos, vragend, gebiedend.

Op de terugweg naar onze grot komen donkergrijze rookwolken onze kant op. In de verte hoor ik angstige kreten, die klinken als ‘weg, weg!’ Als ik dichterbij onze grot kom, zie ik struiken en bomen in brand staan. Ik schrik en zet het op een rennen. Weg hier! Het jongetje sleur ik mee aan zijn arm. Het meisje klemt zich steviger vast op mijn rug. In paniek klauter ik omhoog via rotsen. Dat gaat langzaam, één kindje op mijn rug, de andere heeft zich intussen met zijn armen en beentjes om mijn middel geklemd. Het vuur komt onze kant uit! Waar moeten we heen? Voor ik beseft wat er gebeurt, zet ik mijn voeten verkeerd neer op een hoog punt. Ik wankel en dreig te vallen. Het jongetje laat los. Ik hoor hem krijsen als hij de diepte in valt. Mijn meisje voelt zwaar aan op mijn rug. Ik glijd uit, grijp een dikke boomwortel vast. Mijn kindje gromt van angst. Haar handjes klauwen in mijn hoofdhaar. Zware, grijze lucht omhult ons. Overal rook! Ik kan niet meer ademen, ik piep en hijg. Dan laat ik de boomwortel die ik vast probeerde te houden los en vallen we de diepte in. Ik hoor een doffe, krakende klap als we neerkomen op een plat stuk rots. Ik lig boven op mijn kleine meisje. Daarna wordt het stil.”

Zielsherinnering, sleutel tot genezing

Nog altijd draagt Eef die traumatische ervaring mee in haar huidige lichaam. Zolang ze pijn voelt tijdens het ademen, is het voor haar op onbewust niveau nog steeds alsof ze niet dood is gegaan. Doordat ze in die oude vluchtervaring blijft steken, hoeft ze niet onder ogen te zien dat zowel zij als haar beide kindjes omkwamen en blijft ze weg van pijn en verdriet. De ziel van de Neanderthaler-vrouw ontsteeg wel het dode lichaam, maar miste het overzicht van wat precies gebeurde. Wanneer Eefs longen nu piepen en ze geen lucht meer krijgt, voelt het voor haar (onbewust) aan alsof ze zichzelf en haar kinderen nog steeds in veiligheid kan brengen. Ze is zagezegd blijven steken in

de rookwolken die haar omhulden, zonder te beseffen dat het leven van de prehistorische vrouw eindigde. Nu Eef zich dit vorige leven durft te herinneren, kan ze millennia later de paniek en het verdriet eindelijk doorvoelen en afsluiten. Haar huidige longen moeten zich gaan realiseren dat er nu niets aan de hand is. Pijnlijk en piepend ademen behoort tot het verleden. Eef zegt: “Bizar. Hoe meer ik erover praat en over opschrijf, hoe minder pijn ik voel bij het ademen. Het kalmeert me en het lucht me op. Ook snap ik waarom ik van nature zo gemakkelijk omga met dementerende ouderen in mijn werk. Vaak kunnen zij zich slecht verstaanbaar maken, grommen ze of slaken ze kleine kreetjes. In tegenstelling tot mijn collega's in de zorg, snap ik meestal meteen wat ze bedoelen. Hun gegrom en dierlijk aandoende kreten lijken op hoe Neanderthalers vroeger met elkaar communiceerden.”

Geschiedenis en taal

Tijdens de periode waarin Neanderthalers in de Franse Dordogne leefden, was het landschap anders dan nu. Het was een koude steppe met uitgestrekte graslanden, afgewisseld met bossen en grotten. De rivier de Vézère speelde destijds een belangrijke rol, omdat het water en voedselbronnen bood. Neanderthalers gebruikten natuurlijke schuilplaatsen zoals grotten en rotsrichels, gevormd door erosie en ijsstijden. Lang werden deze oermensen in onze moderne tijd gezien als primaten die alleen konden grommen en schreeuwen. Echter, recent wetenschappelijk onderzoek suggereert dat ze waarschijnlijk een complex communicatiesysteem hadden dat vergelijkbaar was met menselijke spraak. Wetenschappers gebruikten CT-scans om 3D-modellen van gevonden schedels te maken. Ze ontdekten dat het binnenoor van oermensen geschikt was voor het waarnemen van frequenties die cruciaal zijn voor spraak. Bovendien was het bereik aan geluiden dat ze konden horen bijna gelijk aan die van moderne mensen. Dit wijst erop, dat ze gevoelig waren voor een breed scala aan geluiden. Daarnaast tonen studies aan dat ze mogelijk medeklinkers gebruikten, wat een kenmerk is van een geavanceerde taal. Dit betekent dat hun communicatie verder ging dan alleen grommen en schreeuwen. Ook hadden de Neanderthalers een goed ontwikkeld emotioneel bewustzijn. Archeologisch onderzoek wijst erop dat ze zorgzaam waren voor hun kinderen en sociale banden hadden binnen hun groepen. Ze verzorgden zieke kinderen maanden tot jaren en besteedden extra aandacht aan hun graven, wat wijst op een sterke emotionele verbondenheid. Ze kregen kinderen en voedden hen op binnen kleine, hechte gemeenschappen. Vaardigheden werden spelenderwijs geleerd en aan elkaar doorgegeven.



‘Nu Eef zich dit vorige leven herinnert, kan ze eindelijk de paniek en het verdriet doorvoelen en afsluiten’

Natuurlijke evolutie of hulp van buitenaf?

Was vuur maken in het Stenen Tijdperk het gevolg van een normaal evolutieverloop? Eef sprak tijdens de regressie over een lange dunne vrouw, die van ver kwam. Een vrouw die er anders uitzag dan zij en die niet behaard was. Ze leerde de groep holbewoners hoe ze vuur moesten maken: door met keiharde steen op ijzerhoudende steen te slaan, zodat vonken ontstonden. In de Dordogne waren Neanderthalers de vroege bewoners (van 400.000 tot ongeveer 40.000 voor Chr.). Cro-Magnons arriveerden later. Beide groepen overlaptten elkaar korte tijd. Genetisch bewijs suggereert dat Neanderthalers en Cro-Magnons kruisten. Had de Neanderthalervrouw een vrouwelijk wezen gezien, ‘dat van ver kwam’ (van buiten onze aarde?) of bedoelde ze gewoon een soortgenoot van een andere oermensgroep of afkomstig uit een ander gebied? Het blijft gissen hoe de oermens lang geleden op het idee kwam om vuur te maken.

Eefs verhaal laat zien, dat heling niet altijd alleen in het heden gezocht hoeft te worden, maar ook in de diepe lagen van onze ziel. Zolang een oud trauma onbewust aanwezig is, kan het zich blijven manifesteren in het lichaam en voor klachten zorgen. Diepgewortelde onaffe herinneringen en niet goed verwerkte emoties, kunnen zich uiten als fysieke symptomen. Voel jij je soms beperkt in je ademhaling, je energie of je vrijheid, zonder duidelijke medische oorzaak? Wat zou jouw ziel zich nog kunnen herinneren als je durft te luisteren? Heling kan beginnen via herinneren, al is de herinnering nog zo oud. •