



"Your Health is in Your Hands"



ANDREAS MORITZ

Datum: 31 juli 2012

Tekst: Andreas Moritz ©

Vertaling: Frank Bleeker

DISCLAIMER:

Dit is een vertaling van een Amerikaans artikel. Hoewel veel van wat betoogd wordt van toepassing is op de wereldwijde situatie, dienen we ons te realiseren dat sommige van de genoemde voorbeelden vooral betrekking hebben op omstandigheden in de Verenigde Staten.

Geen slachtoffer meer...

Wat je wint wanneer je kiest voor persoonlijke bekrachtiging

Beste vrienden,

Tot op de dag van vandaag is mijn Duitse nicht Rosalinde, die drie jaar geleden overleed na een leven vol complicaties als gevolg van een aangeboren hartafwijking, een van mijn belangrijkste leraren in mijn leven. Niet dat zij ooit alle informatie, die zou hebben kunnen gediend als een blauwdruk voor mijn leven met mij deelde, maar toch, de manier waarop zij zichzelf door enkele van de moeilijkste denkbare situaties heen voerde, loop als een ononderbroken draad door mijn leven als een constante geheugensteun en motivatie dat **"dit"** degene is die ik wil zijn".

Rosalinde werd in 1951 geboren in een heel klein dorpje in het zuidwesten van Duitsland, met een gapend gat in haar hart. Al snel nadat zij geboren was werd haar gezicht blauw en onderging zij haar eerste hartoperatie. Het gat was echter groot en de complicaties vereisten nog zes operaties gedurende haar eerste acht levensjaren. Als heel vroeg informeerden de artsen haar ouders dat zij de mogelijkheid moesten accepteren dat haar kansen om ouder dan tien jaar te worden uitermate klein waren en dat zij zouden moeten accepteren dat zij op elk moment, iedere dag, zonder enige waarschuwing zou kunnen overlijden. Er werd hen verteld dat Rosalinde zich op geen enkele manier druk mocht maken vanwege haar broze gezondheidssituatie.

Maar Rosalinde, die op dat moment erg broos en zwak was, besloot dat zij een vruchtbaar en bevredigend leven wilde leven. Zoals ieder meisje van die leeftijd droomde zij ervan, een speciaal mens te zijn, van het hebben van een eigen gezin, zelfs over het hebben van kinderen, ondanks dat de artsen haar ouders vertelden dat haar hartkwaal het nooit zou toelaten dat zij een kind ter wereld zou brengen.

Ondanks dat zij door de traumatische ervaringen ging van de ene hartoperatie na de andere en het feit dat zij maandenlang in het ziekenhuis moest doorbrengen, werd Rosalinde steeds

veerkrachtiger en werd er vastgesteld dat zij, net als de meeste andere kinderen, een echt bevredigend, volwaardig leven verdiende.

Rosalinde en ik werden al gauw dikke maatjes. We hadden zoveel gemeen. Net als zij was ik een erg ziekelijk kind. Ook ik had een zeer gecompliceerde hartafwijking, juveniele reumatoïde artritis, bloedarmoede, en leed aan frequent, onvoorspelbaar flauwvallen, niet wetend of ik daaruit weer wakker zou worden.

Maar in plaats van te klagen over onze vervelende omstandigheden gebruikten we de weinige energie die we hadden om kaartspelletjes te spelen, ons te verkleden om met elkaar 'te trouwen' (verzonnen huwelijksceremonie), doktertje spelen (zij behandelde mijn ziekte en ik die van haar – alles heel onschuldig), we verstopten ons voor onze ouders in geïmproviseerde tenten en speelden verstoppertje in huis. Rosalinde leerde piano spelen en ik luisterde met veel aandacht en plezier. Ik speelde gitaar en daar hield zij weer veel van. Vaak hadden we zo weinig energie om iets te doen en lagen dan samen op een bed en giehelden samen totdat we in slaap vielen.

De belangrijkste les die ik van Rosalinde leerde was, dat zij zich nooit een slachtoffer voelde; ik heb haar nooit horen klagen, over hoe moeilijk het leven voor haar was, nooit! Niets kwam haar gemakkelijk aanwaaien, maar haar geest was sterk. Ze besloot uiteindelijk om verder te studeren en een universitaire graad te halen en dat lukte. Na haar studie ging ze terug naar huis en leidde verscheidene jaren een opleidingsinstituut. Kort daarna werd ze verliefd op een jonge man en zij trouwden. Haar man wist van haar ernstige hartaandoening en dat ze hem waarschijnlijk geen kinderen kon schenken. Ook was er altijd het risico van een hartaanval.

Maar Rosalinde accepteerde niet dat zij geen eigen gezin kon stichten en tegen het advies van haar arts in koos ze ervoor zwanger te raken. Ze schonk het leven aan een prachtige dochter en daarna, in de volgende vier jaar, aan nog twee dochters. Zij werd een fulltime moeder en voedde haar drie prachtige, gezonde kinderen op, totdat zij zelfstandig genoeg waren om hun eigen levens te leiden.

Rosalinde had al haar dromen waargemaakt en was nu zover om haar broze, breekbare lichaam te verlaten. Zij verliet haar aardse bestaan zoals ze het begon: ziekenhuis in, ziekenhuis uit, vele maanden lang. Toen ik haar man vroeg hoe ze hiermee was omgegaan zei hij: "ze heeft nooit geklaagd".

Ik deel dit alles met je omdat Rosalindes leven mij werkelijk heeft geïnspireerd en dat zou het jou misschien kunnen. Echte levensverhalen kunnen helpen een deel van ons leven te overzien, dat anders misschien voor ons verborgen en ontoegankelijk blijft. Hoe vaak voelen wij ons niet het slachtoffer ergens van – gefrustreerd omdat wij om een of andere reden de touwtjes niet in handen hebben, misschien mokkend door wat iemand anders deed of tegen ons zei, of naliet iets te doen? Hoe vaak kiezen we ervoor om het glas als half leeg te zien in plaats van half vol? Hoeveel mensen geven anderen de schuld, zoals onze ouders, kinderen of leraren, omdat zij ons het leven zuur maken? Hoeveel mensen geven de overheid de schuld voor het vernietigen van onze economie en onze bestaansmiddelen? Hoeveel mensen geven zelfs het weer de schuld als we eens een rottag hebben – te heet of te koud; te nat of te droog? Het lijkt wel alsof wij zo veel te klagen hebben in ons leven en zo weinig om

dankbaar voor te zijn. Wanneer echter ziekte of een ramp toeslaat, kunnen we eraan herinnerd worden dat er veel meer is om dankbaar voor te zijn dan dat er redenen zijn om te klagen.

Het leven is zodanig ontworpen dat wij in de richting gestuurd worden die we moeten nemen; waar wij van ons pad afwijken, volgen soms ontberingen en moeilijkheden. In plaats van het gevoel ontkracht te worden door het optreden van obstakels of teleurstellingen, kunnen we net zo goed kiezen om te geloven dat deze belemmeringen en ontsporingen eigenlijk goed voor ons zijn, zo niet een zegen. Je zou kunnen denken dat een omweg in je leven 'verspilling van energie' is, maar je zou die omweg ook kunnen beschouwen als een mogelijkheid om jezelf beter te leren kennen en waar je met je leven naar toe gaat. Van het gebaande pad af zijn kan je soms desoriënteren en verwarren, maar het daagt je creatieve geest uit om nieuwe en andere wegen te ontdekken om weer 'thuis' te komen, in je hart, want je hart is je *echte* thuis.

Als we klagen en ons slachtoffer van de omstandigheden, situaties of mensen zijn, zijn we eigenlijk ontheemd, als vluchtelingen, en leven we zeker niet in ons hart. We zijn op de vlucht, erop hopend dat iemand ons onderweg zal helpen, ons onderdak en beschutting zal geven, voor ons zal zorgen of die dingen voor ons zal doen waarvan wij geloven dat we ze zelf niet meer kunnen doen.

Echter, slachtoffer zijn is een illusie, zelfs als je geboren bent met een gapend gat in je hart. Je zult obstakels tegenkomen in je leven. Wanneer je ze overwonnen hebt, zul je er alleen maar sterker en wijzer van worden, net als Rosalinde deed. Zij weigerde gewoon een 'nee' als antwoord. Het enige woord dat in haar woordenboek voorkwam was 'ja'!

Het verhaal van Rosalinde dient voor mij als een dagelijks gebed of een herinnering dat, wanneer ik 'nee', of 'ik kan dat niet', of 'dat is moeilijk', of 'ik heb weer een probleem', kies ik ervoor slachtoffer te zijn. Maar het moment waarop ik 'ja' zeg, of 'dat kan ik', of 'ik zal mijn best doen', of 'er moet een uitweg zijn', dan ben ik geen slachtoffer meer. We kunnen zeker ons eigen struikelblok zijn als we ervoor kiezen om te focussen op wat *niet* werkt in het leven. Op dezelfde manier kunnen we onze eigen besluiten ten aanzien van zulke ervaren ergernissen en ontberingen gemakkelijker maken, als onze eigen sterkste troef, als we elke omweg durven te accepteren en deze steeds in ons eigen voordeel gebruiken.

Dingen laten gebeuren in plaats van wanhopig proberen om dingen te herstellen, of je "ontdoen" van wat niet werkt, staat de energie en passie toe om een leven vol onbegrensde mogelijkheden te leven.

We hebben in ons leven slechts de beschikking over een bepaalde hoeveelheid energie. Die energie gebruiken om al je problemen op te lossen is één manier om je leven in te vullen, maar dat zou je leeg en futloos kunnen maken; die energie spenderen aan wat je opwindt geeft veel meer voldoening en plezier – en het gaat moeiteloos; en meestal verdwijnen de eerder ervaren problemen als vanzelf. We hoeven niet tegen het duister te vechten als we alleen maar het licht aan hoeven te doen.

Natuurlijk, er zijn bijkomende voordelen van het slachtoffer-zijn in het leven. Andere mensen zouden medelijden met je kunnen krijgen, zodat je aandacht krijgt, of misschien zelfs wel liefde.

Maar bemind worden is niet echt bevredigend, tenzij je ook van jezelf houdt – en jezelf respecteert om wie je op een bepaald moment bent. Medelijden hebben met jezelf, omdat je ziek bent en bepaalde taken en verantwoordelijkheden niet hoeft te verzorgen bijvoorbeeld, kan het voordeel hebben van een eenvoudiger dagelijks leven, maar het is ook een valkuil waaruit niemand je kan helpen bevrijden, behalve jijzelf.

Rosalinde weigerde te geloven dat zij niet, net als anderen, een goede opleiding kon volgen. Sterker nog, ze blonk uit en ontving een speciale onderscheiding voor het feit dat zij een uitmuntende studente was. Ze wilde haar eigen kinderen opvoeden en dat deed zij ook. Zij verliet deze wereld met grote eer en een vol hart, ondanks dat er een groot gat in zat.

Net als het leven van Rosalinde zal jouw leven ook niet perfect zijn; het zal bezaaid zijn met gebreken en tekortkomingen, maar je kunt nooit verliezen, als je ervoor kiest om *al* je ervaringen te accepteren en te omarmen. Dat is de ware betekenis van persoonlijk kracht en die is slechts een hartslag verwijderd.

Met mijn warmste wensen,

Andreas

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Andreas Jansen'. The signature is fluid and cursive, with the first name 'Andreas' written in a larger, more prominent script than the last name 'Jansen'.