



KNALLEN!

Praktijkverhalen reïncarnatietherapie
Vorige levens in oorlogstijd werken lang na

Marianne Notschaele-den Boer

KNALLEN!

Praktijkverhalen reïncarnatietherapie

Vorige levens in oorlogstijd werken lang na

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.

Dit e-book in pdf mag je 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 'Knallen!' berust bij Uitgeverij RHA Publishing

© Foto cover: madeliefje, Berkan Küçükü, Pixabay, 2024

© Inhoud/tekst - Marianne Notschaele-den Boer, mei 2025

© Gratis e-book, Uitgeverij RHA Publishing te Zundert

© Foto's uit privébezit, rechtenvrije foto's gemaakt met AI

© Cover, Marianne Notschaele-den Boer

NUR 727

INHOUD

Inleiding

1. Vuurwerk
2. Lisa moet knallen
3. Alsmaar doorgaan
4. Schrikdraad
5. Mark - Heinrich
6. Tatoeages

Wie maakte dit e-book?

INLEIDING

Reïncarnatietherapeuten helpen hun cliënten bij het ontrafelen van wat er in het verleden in een vorig leven precies gebeurde; ze brengen een duidelijke scheidingslijn aan tussen toen en nu. Daardoor kunnen oude, onaffe ervaringen alsnog worden begrepen, emotioneel verwerkt en afgerond. Dit werkt verhelderend, inzichtgevend én probleemoplossend.

Traumatische ervaringen uit voorbije levens in oorlogstijd werken soms lang na. Hoe? Dat lees je in dit gratis e-book 'Knallen!'

De verhalen 1, 2, 3, 4 en 6 schreef ik eerder voor het maandblad ParaVisie. Verhaal 5 komt uit een van mijn eerste boeken: 'Waarom Esther geen Robinson werd'.

Marianne Notschaele-den Boer

www.vorigelevens.nl



1. VUURWERK

Iedere jaarwisseling kom ik mensen tegen met extreme angst voor vuurwerk. Ze vragen me of hun angst verband houdt met vorige levens. Dat kan, maar buitenproportionele angst voor vuurwerk kan net zo goed kortgeleden zijn ontstaan of te maken hebben met andere vervelende ervaringen.

Hevige angst voor vuurwerk kun je met gangbare middelen bestrijden. Oordopjes indoen, hoofdtelefoons opzetten, tegen het lawaai. Afleidend muziekje erbij. Donkere bril dragen tegen te felle lichtflitsen. Een (homeopathisch) kalmeringstablet slikken om paniek-

aanvallen te voorkomen of onderdrukken. Uit de buurt blijven van fanatieke vuurwerkafstekers. Tijdens de jaarwisseling naar een vuurwerkvrije zone toegaan. Huisdieren binnenhouden; ze door het jaar heen alvast laten wennen aan harde en onverwachte geluiden; er bestaan speciale geluidsopnames voor.

Minder bekend: onverwerkte angstige momenten uit het verleden aanpakken bij regressie- en reïncarnatietherapeuten. Teruggaan naar herinneringen aan ‘explosieve situaties’ in het verleden.

Extreme angst voor vuurwerk kan verminderen en zelfs totaal verdwijnen als de achterliggende angst in oude situaties (jeugd, vorige levens) nu alsnog emotioneel wordt verwerkt en afgerond. Trauma's in vorige levens die bol stonden van controle-verlies en plotseling sterven, kunnen namelijk in navolgende levens angsten en paniekaanvallen veroorzaken.

Reïncarnatietherapeuten helpen cliënten bij het verwerken van die gebeurtenissen en laten hen begrijpen dat angstige vuurwerksituaties misschien wel erg lijken op ontvlambare situaties in vroegere tijden, maar dat er veel meer verschillen zijn dan overeenkomsten.

Explosieve situaties in het verleden

Het is niet zo, dat wanneer je nu last hebt van enorme angst voor knallen, dat je dan altijd om het leven kwam door kogels die je ooit om de oren vlogen. Allerlei oude situaties met dodelijke explosies, vuur, (licht)flitsen,

dreiging, gedreun, zwaveldampen en buskruit kunnen ermee te maken hebben gehad.

In persoonlijke, zich herhalende uitspraken van cliënten die hun probleem beschrijven, zitten meestal verwijzingen naar oude situaties (in dit of in vorige levens): naar angstige gebeurtenissen die niet prettig verliepen, naar levens die onverwachts eindigden. Niet begrijpen wat er destijds precies gebeurde vanwege shockmomenten en niet snappen wat je meemaakte of dat je werkelijk stierf, zorgt voor emotionele open wonden die op een later moment getriggerd kunnen worden als situaties van vroeger en nu op elkaar lijken.

Regressietherapie (huidig leven)

Deborah: “Ik ben als de dood voor onweer en vuurwerk. Die dreiging, die harde klappen!”

➔ Als kind verstopte Deborah zich in een trapkast, uit angst voor haar vader die haar hard en veel sloeg. Hij was koppen groter, nam op zulke ogenblikken een dreigende houding aan.

Deborah moest onderscheid leren maken tussen herinneringen aan angst voor haar slaande vader en hedendaagse dreigende onweersbuien en vuurwerkklappers. Door te werken aan traumatische ervaringen in haar jeugd, nam haar angst voor vuurwerk af.

Bram: “Snap jij dat nou, dat ze in winkels naast vuurwerk ook lawinepijlen durven verkopen?”

➔ Bram had als kind tijdens een skivakantie in Zwitserland een lawine meegemaakt. Zijn vriendje kwam daar-

bij om het leven, zichzelf mankeerde niets. Schuldgevoel speelde hem parten.

Emoties en gevolgen van de echte lawine die hij had meegemaakt, moest Bram leren loskoppelen van gewone vuur- en lawinepijlen.

Reïncarnatietherapie (vorige levens)

Daan: “Ieder jaar met Oud & Nieuw is het alsof er een bombardement gaande is in onze wijk. Ik durf de straat niet meer op om mijn hond uit te laten. Binnen ben ik ook nog bang. Het liefst zou ik stalen rolluiken voor de ramen van mijn huis laten installeren.”

➔ Daan had een vorig leven gehad dat eindigde tijdens een groot bombardement in oorlogstijd. Rondom iedere jaarwisseling nu werden die zielsherinneringen getriggerd. Donderend vuurwerkgeluid leek op wat hij hoorde toen hij stierf.

Nadat hij begreep, dat zijn leven nu verschilde van het leven waar hij omkwam door een bombardement, hoefde hij zich in zijn huidige woning niet langer angstig te verstoppen; zijn vuurwerkangst werd minder.

Amy: “Ik ben vreselijk bang voor alle knallen die ik hoor. Iedere jaarwisseling ben ik extra alert op pubers met rotjes. Ik schrik me de hele tijd kapot van die knallen!”

➔ In een vorig leven kwam Amy om door een pistoolschot. Ze hoorde toen nog wel iemand naderen van achteren, maar de harde knal was het laatste dat ze hoorde. Dat ze stierf door een schot in haar achterhoofd kwam als totale verrassing.

Amy ontdekte na een emotionele herbelevingssessie dat 'een keiharde knal' nu, niet direct haar dood betekent. Haar angst voor harde knallen is inmiddels over.

Naomi: "Ik heb altijd een bomvol programma tijdens de jaarwisseling. Ik wil controle houden over mijn agenda. Bij erge drukte word ik duizelig en kan ik nauwelijks op mijn benen staan. Zo'n gevoel alsof ik met een grote klap tegen de grond word gesmeten. Hoe meer vuurwerkgedreun, hoe angstiger ik word".

➔ Naomi had een vorig leven gehad als soldaat. De bunker waarin ze toen als man stelling nam met zijn kameraden werd onder artillerievuur genomen. De veranderende luchtdruk, na de inslag van een bom of granaat, smiet hem tegen de grond; de soldaat stierf aan zijn verwondingen.

Naomi had zich lang vastgehouden aan de geloofs-overtuiging: 'zolang ik een 'bom'vol programma heb en af en toe duizelig ben, leef ik nog'. Tegenwoordig gaat ze onbezorgd feesten met oud & nieuw.

Luchthuilers

Mensen die in voorbije levens wilden schuilen voor naderend oorlogsgeweld en op weg naar of in schuilkelders tóch omkwamen, hebben nu vaak een hekel aan de sirene die iedere eerste maandag van de maand om 12.00 uur loeit. Dat geluid herinnert ze onbewust aan 'ik moet me snel in veiligheid brengen!' Het huidige maandelijks oefen-alarm lijkt op het geluid van sirenes die tijdens de Tweede Wereldoorlog werden

gebruikt. Zodra het luchtalarm klonk, moesten mensen zich onmiddellijk in veiligheid brengen voor naderende bommenwerpers. Ook sirenes van brandweerauto's en knalvuurwerk dat in aanloop naar de knal toe een hoog gillend geluid geeft, zogenaamde Luchthuilers (denk aan 'Gillende Keukenmeiden'), vinden ze niet om aan te horen.

Totdat ze beseffen dat angst voor die hoge, lang aanhoudende fluitgeluiden horen bij trauma's in het verleden, zoals niet meer op tijd kunnen wegvlugten voor vallende bommen die eenzelfde fluitend geluid maakten.

Vuurwerkliefhebbers

Gestorven in een voorgaand leven door een pistool- of geweerschot? Gedood door artillerievuur, inslaande granaten, mortieren, bommen? Omgekomen in strijd-gewoel te midden van buskruitdampen en kanongebulder? In volgende incarnaties, bijvoorbeeld nu, kun je zonder ogenschijnlijke aanleiding angstig of paniekerig reageren op andere afgestoken explosieven zoals vuurwerk. Herinneringen aan onverwachte knallen, doffe dreunen, ontploffingen, lichtflitsen en kruitdampen die in het verre verleden hoorden bij sterf-ervaringen, vermengen zich met geluiden, rook en stank die nu slechts bij vuurwerk tijdens de jaarwisseling horen. Als zulke vermenging tot verwarring leidt, is het handig daar wat aan te doen met behulp van een therapeut die ervaringen in vorige levens serieus neemt.

Stoere mannen en vrouwen die gek zijn op vuurwerk in al zijn facetten, die zijn er ook. Zonder greintje angst verheugen ze zich op het afsteken ervan. Weken voor De Grote Dag (D-Day) schaffen ze enorme hoeveelheden vuurwerkpakketten aan. Ze kunnen niet wachten tot ze hun Fonteinen, Pijlpakketten met Turbo Rockets, Thunderboxen en Single Shots de lucht in kunnen schieten. Ze 'leven helemaal op', als ze hun bommen, granaten en mortieren afsteken.

Ervaringen uit hun voorbije levens gaven de geloofs-overtuiging mee dat ze nog steeds 'moeten knallen', 'sterk en strijdbaar' moeten zijn. In voorgaande incarnaties zijn ze nogal eens gestorven in omstandigheden te midden van explosieve gebeurtenissen: 'Vuur! Aanvallen!'

Zo lang mogelijk overeind blijven in oorlogstumult (ontploffingen, explosies, beschietingen) betekende toen een grotere kans op overleven. Sommige vuurwerkfanaten denken dat onbewust nog steeds...



2. LISA MOET KNALLEN

Dertiger Lisa wil graag ‘knallen’. Waarom is dat zo’n beladen onderwerp in haar leven?

Lisa is actief, een echte doener, een spring-in-het-veld. Lang en slank. Haar hoofd zit vol met schitterende ideeën, die ze ook nog eens bijna allemaal uitvoert. Ze houdt ervan ‘om te knallen’, ze wil gezien worden door anderen. En tegelijkertijd ook weer niet.

Af en toe twijfelt ze aan zichzelf en of het wel genoeg is wat ze allemaal voor anderen doet.

Over haar slanke lichaam is ze niet tevreden. Ze schaamt zich voor haar dunne lijf. Waar komt dat rare gevoel vandaan?

Regelmatig botst ze met haar moeder. Kennen ze elkaar uit een voorbij bestaan? Lisa zegt: "We clashen vooral door dingen die zij vroeger gedaan heeft en die ik *nóóit* zou doen. Ik moet niet lang met haar in één ruimte zijn, anders krijgen we slaande ruzie."

Scherpe beelden verschijnen voor mijn geestesoog. Ik 'zie' een slavenschip op zee. Een witte man die naast een zwarte man staat, in een scheepsruim, benedendeks. Zwarte slaven roeien het schip.

Wanneer we verder praten over de moeite die Lisa heeft met haar slanke voorkomen, zie ik beelden uit een ander leven van haar: een niet al te snuggere jongen kijkt naar kampgevangen in oorlogstijd. Hij vraagt zich af wat die magere, slecht geklede mensen achter hekken met prikkeldraad doen.

We praten over wat ik paranormaal waarneem. Flitsen en flarden uit vorige levens van Lisa. Levens waarin ze niet voor vol werd aangezien. Schuld- en schaamtegevoelens. Ik geef haar het advies de grote lijnen van die oude gebeurtenissen op te schrijven, zodat ze beseft dat die situaties tot het verleden behoren. Dan kan ze zich beter richten op wie ze nu werkelijk is en wat ze nu allemaal kan.

Irritatie op zee

Lisa schrijft: “In een vorig leven was ik een man. Ik leek toen een beetje op hoe mijn vader er nu uitziet. Ik was jong, een jaar of dertig, en had een blanke huid. Vroeger was het normaal dat mannen met de vloot meegingen; ik wilde dat niet. Maar mannen moesten gewoon mee, ik dus ook.

Ik kreeg de taak om beneden in het ruim, bij de roeiers, het schip in beweging te houden op het water. Dit was een taak die ik niet leuk vond omdat ik liever thuis was gebleven. Daar hoefde ik niet zo hard te werken tegen mijn zin in. Maar ik kreeg die taak toebedeeld omdat niemand dat wilde doen en ik overbleef.

In dat leven had ik steeds het gevoel dat er keuzes voor mij gemaakt werden en dat ik zelf weinig in te brengen had. Ik voelde me geen echte vent en opkomen voor mezelf vond ik lastig. Ik was geen schuw type maar in die tijd kon je gelijk de kogel krijgen als je in verweer ging.

Niemand gaf echt om me, al helemaal niet op zee. Hoewel ik de gekregen taak bij de roeiers niet wilde, had ik wel een soort aanstuurfunctie. Dit gaf me nog een beetje het gevoel dat ik ertoe deed en ergens goed voor was. Ik had de leiding over de zwarte slaven die de boot vooruit moesten roeien.

De roeiers hadden ondanks ze zelf slaaf waren, ook een soort baas, die als hoofdroeier de roeiers onderling in het gareel hield.

Vanaf het moment dat wij hen gevangen namen, had ik met de grote baas van de slaven al oogcontact. Hij liet door zijn blik merken dat hij vond dat ik niks voorstelde, ook al wist hij dat ik de leiding over hem zou gaan krijgen aan boord. Ik kreeg er een naar gevoel bij.

We waren vele weken op zee. Op een zeker moment waren de slaven aan het roeien en kwam ik naar beneden gelopen om ze aan te sturen. Ik voelde me onzeker omdat de baas van boven, me weer eens onheus had bejegend en ik me daardoor ook een soort slaaf van *hém* voelde. Ik was geïrriteerd. De grote zwarte slaaf gaf mij een standje in aanwezigheid van alle andere slaven. De roeiers lachten me uit, ze keken raar naar me. Dit bracht me nog meer in verlegenheid wat resulteerde in een storing in mijn bovenkamer.

De slavenbaas draaide zich om en keerde me de rug toe. Het werd me zwart voor de ogen en in een vlaag van verstandsverbijstering viel ik hem aan met een stok of een grote peddel. Ik bleef hem slaan en slaan, totdat hij dood was.

Iedereen was geschrokken. De roeiers keken met afschuw naar me, bang voor wat komen ging. Langzaam werd ik me bewust van de situatie waarin ik terecht was gekomen. Ik schrok ook, ik had iemand vermoord! Alle ogen van de slaven waren nu op mij gericht. In paniek rende ik weg van de plek in het ruim, naar het bovendek van het schip. Daar aangekomen ging het verhaal al als een lopend vuurtje rond.

Mijn baas riep me, maar niet om de situatie aan te horen. Voor ik kon vertellen wat er was gebeurd, werd ik afgeknald en kreeg ik een kogel door mijn hoofd. Ik had namelijk een van zijn beste roeiers vermoord, en zelf stelde ik niet veel voor.

Mijn dode lichaam werd in zee gegooid en mijn ziel was eindelijk verlost uit die nachtmerrie.”

Magere mensen

“In de Tweede Wereldoorlog was ik een dikke, wat viezige jongen met een niet heel groot snappertje. Ik was denk ik een jaar of 28 toen ik stierf. Het gezin waarin ik opgroeide, bewoonde een huis dat op een stuk grond stond naast een concentratiekamp.

Mijn besef was niet heel groot over wat er allemaal gaande was in de wereld. Ik was verstandelijk niet helemaal goed bij. Ja, er gingen veel mensen dood, maar ik behoorde niet tot de groep die dood moest. Regelmatig zag ik lange rijen mensen achter prikkeldraadhekken. Wat zal daar allemaal gebeuren, vroeg ik me af. Het was daar altijd grijs en grauwig. De energie in die tijd was erg somber.

Mijn moeder was druk met het huishouden en ik deed buiten mijn eigen ding. Ik hing vaak rond bij de hekken van het kamp om te zien wat daar nou toch gebeurde. Wie gingen daar naar binnen?

Dat het mensen waren die hun dood tegemoet gingen, besepte ik niet. Ik wist wel dat het daar niet goed ging, maar wat er precies gebeurde...

Wel drong tot me door dat die mensen heel dun waren van de honger, terwijl ik op afstand naar ze stond te kijken. Dik, terwijl ik gewoon een snee brood naar binnen propte.

Op een dag was er weer een hele lange rij mensen die het kamp binnen ging. Vanaf een afstand zag ik dat ik ineens werd aangekeken door een kindje dat in de rij stond. Ik schrok omdat ik niet gezien wilde worden. Het voelde alsof ik stiekem iets aan het doen was.

Een aantal dagen later stond ik daar weer, te kijken, om het hoekje van ons huis. Ik keek naar wat er bij die hekken gebeurde, toen ik opeens stemmen achter me hoorde. Ik schrok. Twee mannen spraken me aan. Ze hoorden bij het kamp en vroegen aan me wat ik hier deed. Of ik iets stiekem aan het doen was? Ik stotterde omdat ik bang was, maar ook omdat ik niet echt goed kon uitleggen wat ik daar deed.

De mannen lachten me uit en zeiden dat ik veel te dik was, en vies. Ze graptten dat ik geen Jood kon zijn omdat ik er te dik voor was. Ik wist me geen houding te geven, want ik snapte niet wat daar in het kamp met de mensen gebeurde. Voor de mannen had ik geen enkele waarde. Eén van hen trok zijn pistool en zei: 'Als je het goed doet, mag je weg. Doe je het niet goed, dan schiet ik je neer'. Dit maakte me bang want ik wist niet veel, maar wel dat ik niet slim genoeg was om te voldoen aan hun eis. Ik ging huilen. De man, die aan de rechterkant van me stond, vond dat niet voldoende. Hij schoot me neer. Recht door mijn hart. Het was gelijk klaar."

Knal van een pistoolschot

Lisa herkende de zielsenergie van haar huidige moeder in de grote zwarte slaaf, die ze in het scheepsruim te lijf ging en doodde. Met haar moeder samen in één ruim(te) zijn, riep altijd heftige emoties op. Nu ze weet dat het niet langer om een scheepsruim gaat, kan ze die emoties beter plaatsen en anders tegen hun moeder-dochter-relatie aankijken.

Het voorbije leven van de jongeman met een geestelijke beperking maakte Lisa duidelijk waarom haar slanke voorkomen steeds tot verwarrende schaamte- en schuldgevoelens leidde. Echter, dun zijn heeft nu niets te maken met uitgemergelde kampgevangenen in oorlogstijd.

Een luide knal (pistoolschot) maakte aan beide vorige levens een einde. Door de plotselinge dood werd het sterven niet begrepen. Op zielsniveau werd 'knallen' gekoppeld aan 'nog net in leven zijn'.

Lisa's dwangmatige gedachte om voortdurend te moeten knallen past niet langer bij het leven dat ze nu als actieve dertigjarige heeft. Lisa: "In allebei de levens miste ik betrokkenheid en liefde voor anderen én deed ik er zelf weinig toe. Dat is tegenwoordig gelukkig anders."

Dat klopt. Privé en in haar werk doet ze haar uiterste best om relaties met anderen zo gelijkwaardig mogelijk

te laten verlopen, misschien een tikkeltje te. Daar zou ze zich best minder druk over mogen maken.

Onaffe ervaringen zoals onbegrip, schaamte en schuld uit het verleden benoemen, bespreken en emotioneel afsluiten, werkt bevrijdend. *Beauty with brains* Lisa omarmt wie ze *nú* is: een slimme, slanke vrouw die figuurlijk gezien mag knallen wat ze wil.



3. ALSMAAR DOORGAAN...

Als ik aandachtig een algemene tekst doorlees van coach Brenda - een tekst die ze maakte voor haar website, met uitleg over coaching en bedoeld voor aankomende cliënten - zie ik dat de woorden rechtstreeks uit haar hart kwamen. Daardoor bevat de tekst ongemerkt ook informatie over haarzelf.

Niet dat iedereen dat meteen opvalt, maar wanneer ik me focus op opvallend of uit de context springend taalgebruik, krijg ik vaak beelden en indrukken (o.a. met betrekking tot vorige levens) die ik inzet om cliënten met een hulpvraag sneller te helpen.

Brenda coacht volwassenen en kinderen in het onderwijs. Ze zet, zoals ze zelf vaak zegt, cliënten 'weer op het juiste pad'. Door hiermee bezig te zijn heelt ze, zonder dat ze dat zelf beseft, een eigen onverwerkt trauma uit een vorig leven. Hulp en bescherming die ze eens hard nodig had maar niet kreeg, geeft ze nu aan anderen. De meeste coaches en therapeuten doen dat overigens. Door hun werk helen ze ongemerkt zichzelf: ze komen in het reine met dat wat ze nog niet onder ogen kunnen of durven zien en maken in een later stadium van hun pijnpunten hun kracht of specialisme.

Bij het lezen van Brenda's websitetekst valt me op dat ze veel zinnen gebruikt met de woorden 'weg' of 'pad' erin. Die zinnen kun je natuurlijk gewoon zien als tekst, maar voor mij bevatten die steeds terugkerende woorden ook een zekere emotionele lading. Bij de woorden 'pad' en 'weg' zie ik Brenda telkens veranderen in mijn hoofd: van volwassen vrouw nu, in een angstig kwetsbaar kind in een andere tijd. Een klein meisje, in een vorig leven. Een meisje dat vlucht met haar ouders, de bossen in.

Brenda wil in coaching met cliënten graag 'een andere kant op' en niet steeds 'hetzelfde pad bewandelen'. En daar stukt het op dit moment. Zolang ze haar verleden - een vorig leven dat eindigde op een bergpad - (nog) niet kent en niet emotioneel heeft verwerkt, stagneert ze in het hier-en-nu.

Van het pad afkukelen

Een ander vorig leven dat Brenda had, als volgeling van Jeanne d'Arc, besprak ik al eerder met haar. Dat leverde op, dat ze haar innerlijke stem weer durfde te gaan volgen ([dat verhaal kun je hier lezen](#)). Ze weet inmiddels hoe ze thuis aan de slag kan gaan met schrijftips en daarom kan ik nu volstaan met een samenvatting van de essentie van de gebeurtenissen van het meisje. Details kan ze later thuis verder invullen voor een betere emotionele afronding, op een voor haar geschikt ogenblik.

Het gaat om een leven, waarin ze als klein meisje van ongeveer vijf jaar oud met haar ouders op de vlucht was. Tijdens de Tweede Wereldoorlog, in het oostelijk deel van Europa hopen haar ouders dat ze aan deportatie kunnen ontkomen door zich in de bossen schuil te houden. Ze hopen dat de natuur voldoende veiligheid biedt.

Voor het meisje is de vlucht zo iets als op reis gaan. Een spannend spel, op pad met rugzak en proviand. Ze is vrolijk, ziet iedere keer nieuwe dingen om zich heen. Maar dan moet ze het ineens op een rennen zetten.

Nu Brenda op werkgebied nieuwe wegen wil inslaan en ongebaande paden wil betreden, wordt ze bang. Hoewel ze op de goede weg is met het inzetten van haar intuïtie, talenten en opleiding stopt ze. "Stel je voor, dat ik van het pad afkukel". Ze is bang, vertrouwt niet meer op zichzelf.

Precies die kwetsbaarheid zie ik terug in Brenda's websitetekst. Ze wil alsmaar vooruit en in beweging blijven. Dat kan alleen lukken als ze de situatie die ze als kind in een voorbij leven niet goed begreep, aanpakt. Uitzoeken wanneer, waar en hoe ze als klein meisje van het bospad afraakte. Wat gebeurde er toen? En dan gaan begrijpen dat de paden vroeger en paden nu, zich in twee verschillende werkelijkheden bevinden.

Brenda beschrijft het zo: "Van Marianne hoorde ik dat ik een klein meisje was van ongeveer vijf jaar, die met haar ouders op pad ging. Ik was een heel blij en opgewekt kind. Ik had er overal en altijd wel zin in. Ik leefde met mijn ouders in een eenvoudige woning met veel natuur om ons heen.

Papa en mama zijn steeds ongeruster ergens over. Er is iets, ze hebben het over weggaan en vluchten. Ik snap niet goed waarom. Ik probeer alles zo goed mogelijk te doen en hen niet boos te maken. Soms denk ik dat ze boos zijn op mij, dat ik het niet goed doe. Ik pas me aan en probeer hen vrolijk te maken. Dan is het ineens zover. We moeten weg! Ik mag bijna niks meenemen. Ik heb heel veel leuke speelgoedjes die allemaal hier moeten blijven. Ik ben er boos over en verdrietig.

Papa en mama zijn ook boos en verdrietig, en ze luisteren niet echt naar me. Ze pakken dingen in en ik mag niet meedoen. Ik zit op mijn plekje met mijn kat, die ik heel erg knuffel en ik ben aan het huilen van verdriet. Dan komt mama me halen en moet ik mee.

Mama lacht en zegt dat we iets leuks gaan doen. Ik geloof het niet, maar ik probeer wel mee te doen. Mama

doet mijn schoentjes aan en mijn jasje. Papa heeft een hele grote tas bij zich, mama een iets kleinere tas en dan gaan we. De kat mag niet mee, en mijn spulletjes ook niet. Ik snap er niets van.

Zij huilen als we de deur van ons huis dichttrekken. Ik geef mama een hand. Ik ben heel erg verdrietig en ik huil ook, ik ben bang. Waarom moeten we weg? We doen niemand kwaad. We leven met de natuur. We nemen alleen wat we nodig hebben en we nemen nooit meer. Papa en mama weten wat ze moeten doen. Ze zien aan de zon waar we naar toe moeten. Ik hou ook van de zon, en van de bomen en planten. Net zoals zij.

Onderweg zingen we zacht liedjes. Papa kijkt steeds om zich heen en achterom. Ik vind het wel ver lopen worden, maar ik moet doorlopen van papa en mama. Ik ben een beetje moe. Ik huil en mijn mama veegt mijn traantjes weg. Ze zegt dat ik dapper moet zijn en dat we moeten blijven doorlopen. En dat het later weer goedkomt.

Knal

Ik mag lekker tegen mama aanslapen als we ons in het bos verstoppen en slapen. Dan voel ik me toch een beetje veilig.

Na een paar dagen lopen en onderweg zijn, horen we harde stemmen die ik niet versta. Er staat al heel snel iemand bij papa en ook bij mama. Papa en mama roepen tegen mij dat ik weg moet rennen, zo hard als ik kan! Dat doe ik, ze weten dat ik heel hard kan rennen.

Ik kijk achterom als ik knallen hoor. Ik zie papa en mama vallen. Ik hoor gelach van mannen. Daar word ik bang en boos van. Ik zie een pad tussen de bomen. De bomen zijn mijn vrienden en ik moet het pad af rennen. Het pad is heel erg lang. Ik word moe. Ik weet niet meer wat ik moet doen.

Ik doe een plasje. Ik zie een paddenstoel tussen wat planten. Dit heeft mama me ook wel eens gegeven, ik heb honger dus ik eet het. Bleh, het is vies. Ik krijg er buikpijn van. Ik ren verder, het bos uit. Overal om me heen zijn rotsen. Ik ben moe en ik probeer te kijken waar ik heen moet. Ik weet het niet. Wat zijn er veel richels. Mijn been klapt onder mij vandaan en ik val best diep neer. Ik open mijn mond om te schreeuwen, maar er komt alleen een zacht kermend geluidje uit. Tussen gapen en schreeuwen in.

Ik zie de prachtige lucht, wolken, blauw en de zon. Daar zijn ook de bomen. Waarom helpt niemand me? Ik ben het toch? Ik heb toch mijn best gedaan? Ik heb doorgerend. Ik ben lief geweest. Wat is er nu niet goed?

Ik raak bewusteloos. Dan word ik wakker. Het is donker. Ik hoor van alles ritselen om me heen. Ik wil dat mama komt. Ik ben bang. Dan val ik weer weg. Ik word weer wakker. Het is licht. Ik heb heel erge dorst. Maar ik kan niet meer omhoogkomen. Mijn lijfje wil niet meer. Ik moet verder, maar het gaat niet.

Ik mis mama. Ik ben te klein om dit te kunnen. Het is zo verdrietig, ik kan alleen maar kreunen. Ik wil verder maar het kan echt niet meer.

Ik val in mijn laatste diepe slaapje.”

In haar tegenwoordige coachingswerk is Brenda bijzonder goed in het aanvoelen van angstige, eenzame en verdrietige kinderen. Met cliënten nieuwe wegen inslaan, dat kan ze als de beste, al zitten soms de tranen hoog. Maar nieuwe wegen inslaan voor zichzelf, ongebaande paden opgaan, herinnert haar op zielsniveau aan het bergpad waar ze vanaf viel. Daarom blijft Brenda als volwassene steken in de situatie vóórdat ze ongelukkig ten val kwam in het voorbije leven: ze blijft doorrennen en weet niet precies meer welke kant ze op moet. Dat voelt voor haar namelijk veiliger aan dan beseffen dat ze als kind onverwacht stierf.

Therapeutisch gezien is er nog wat afronding nodig. Tijdens een volgende schrijfo opdracht thuis, huilt Brenda: “met open gestrekte mond, het klonk als een heel klein kindje. Superverdrietig.”

Emotionele afronding

“Ik lig daar en ik zie prachtige lucht, zon, wolken en bomen. Ik doe zachtjes mijn ogen dicht. Als ik ze weer opendoe zie ik mezelf op het pad liggen. Ik kijk om me heen en ik zie dat ik niet meer alleen ben. Ik word opgehaald van dit pad door een hele lieve elfachtige mevrouw met prachtige vleugels. Ze aait me over mijn hoofdje en ze kust me op mijn wangen. Ze pakt me op en ze zegt dat het goed is. Dat ze voor me zal zorgen en dat we naar mijn papa en mama op zoek gaan.

Ik zeg: ja, dat wil ik wel. Samen zeggen we gedag tegen het lichaam dat daar op de grond ligt en mogen we het

licht volgen. Ik raak ervan in de war, want ik wil naar mijn papa en mama. Waarom moet ik naar het licht? De mevrouw kijkt liefdevol naar mij en zegt dat ik met haar mee mag gaan en dat alles helemaal oké is. Nu geloof ik het en ga ik mee. Ik geef haar een hand. We reizen samen door het licht. Overal is prachtige muziek en ik zie allemaal andere kinderen. Ik voel de liefde die overal is. Dan zegt ze dat we bijna bij mijn ouders zijn. Ik tuur in de verte... en ja hoor! Daar zijn papa en mama! Ik ren op ze af en ik moet heel hard huilen. Ik laat weer zien hoe hard ik kan rennen. Mama pakt me op, geeft me een hele dikke knuffel en zegt dat het goed is. De traantjes lopen over mijn wangen en ik moet ook heel hard lachen. Dan pakt papa me over en draait me heel hard rond wat ik heel erg leuk vind. We zijn zo blij met zijn drieën!

De elfachtige mevrouw staat erbij. Ze glimlacht en ze zegt dat we voor zo lang we maar willen met elkaar mogen zijn. Dat is mooi nieuws! Ik vertel dat ik heel hard heb gerend en dat ik paddenstoelen heb gegeten. Maar dat ik er buikpijn van kreeg en dat ik was gevallen van de rotsen. Dat ik heel veel pijn had. Mijn vader en moeder horen dit aan met tranen in hun ogen en ze zeggen dat ze ontzettend veel van mij houden. Dat ik het heel erg goed heb gedaan en dat we nu voor altijd samen zijn en veilig zijn.

De elfachtige mevrouw wijst naar een heel mooi stukje land. Het is daar groen, prachtige struiken staan er, fantastische bomen, er is een moestuintje en kijk: ook onze kat is er en al mijn spulletjes die ik moest achterlaten!

We mogen in een supermooi huisje wonen en ik ben zo blij! We leefden nog heel lang heel erg gelukkig met elkaar samen. We verkenden de hele omgeving en vonden allerlei nieuwe paden die naar mooie nieuwe avonturen en plekken leidden. En waar we altijd weer veilig van terugkwamen. En waar we ook weer blij van werden omdat we steeds iets nieuws ontdekten wat ook weer heel leuk was om te doen of te weten.”

Weten hoe dat leven eindigde en door het schrijven van een afrondend verhaal, geeft Brenda rust.

Oude geloofsovertuigingen heeft Brenda intussen bijgesteld. Ze hoeft niet altijd meer ‘alsmaar hard te blijven rennen’. Nieuwe wegen inslaan en ongebaande paden betreden, is in haar huidige werk veiliger dan het ooit in oorlogstijd was. Haar websitetekst heeft ze aangepast. De vele woordjes ‘pad’ en ‘weg’ zijn verdwenen. De tekst past niet langer bij wie ze nu is en wat ze wil. Ook nieuwe cliënten zijn veranderd wat hun hulpvraag betreft nu ze weer durft te vertrouwen op wat de toekomst haar brengt.



4. SCHRIKDRAAD

Voor een juiste therapeutische begeleiding kan het handig zijn als je veel van geschiedenis weet. Zo kwam ik tijdens een sessie met een cliënt ‘de dodendraad’ uit de Eerste Wereldoorlog tegen.

Henk (54), boomkweker van beroep, is in zijn vrije tijd vaak in de natuur te vinden. In vakanties bewandelt hij lange-afstands-paden in binnen- en buitenland. Daarbij komt een klein probleem om de hoek kijken.

Als Henk weilanden nadert die omheind zijn met schrikdraad, voelt hij een onverklaarbare angst opkomen. “Ik weet niet wat het is”, zegt hij, “maar de haren op mijn armen gaan recht overeind staan en mijn huid tintelt dan van de stress.”

Steeds vaker gaat hij op wandelroutes een andere richting uit ‘vanwege al dat enge draad’. Volgens hem

kan 'je er zo dood van neervallen'. Voor zover hij zich kan herinneren heeft hij nooit nare ervaringen opgedaan met schrikdraad en was hij er als klein kind al bang voor.

Henk is geboren en getogen in Wernhout, een dorpje in Noord-Brabant dat dicht tegen de Belgische grens aan ligt. Hij woont en werkt daar nog steeds.

Zijn ouders hadden een tuindersbedrijf dat hij op twintigjarige leeftijd overnam en sindsdien succesvol runt. Een geluk dat de vele hectaren die hij nu als kweker in eigendom heeft om er struiken en bomen te laten groeien, niet afgebakend zijn met palen of schrikdraad. "Daar begin ik niet aan. Veel te eng."

Tijdens een consult onderzoeken we samen de oorzaak van zijn angst. Henks fobie voor schrikdraad komt voort uit een vorig leven dat zich afspeelde op de grens van Nederland en België. Niet in Wernhout, maar meer oostwaarts, richting De Kempen.

In een landelijk gebied woont een 8-jarige jongen met zijn ouders en broers in een grote boerderij. De oorlog is uitgebroken. Ze krijgen daar niet zo veel van mee, totdat in de buurt van hun boerderij een grensversperring wordt aangebracht: de dodendraad.

Voor de jonge boerenzoon zijn apparaten die op stroom werken nieuw. Zijn ouders hebben gewaarschuwd. 'Raak de draad niet aan, dat is gevaarlijk. Er staat stroom op!' Van de grensversperring moet hij wegblijven, dat is duidelijk. Maar ja, voordat de draad werd aangebracht speelde de jongen graag in de bossen en weilanden

rondom de boerderij. Zijn vriendje woont ‘aan de overkant’, daar wil hij naartoe. Liefst zonder om te lopen. De jongen besluit de korte route te nemen die hij goed kent, de waarschuwing van zijn ouders negerend.

Aangekomen bij de grensversperring ziet hij hoge houten palen met daartussen metalen draden en witte klossen. Met beide handen pakt hij een van de draden vast, met de bedoeling de draad omhoog te houden om er zo onderdoor te kruipen.

Het ene moment is de boerenzoon nog springlevend, het volgende ogenblik tintelt zijn huid. Dat hij ter plekke sterft, begrijpt hij niet.

Henk heeft de plotselinge sterfervaring van de jongen in de Eerste Wereldoorlog, die hij eens was, inmiddels therapeutisch afgerond. Hij is op de hoogte gebracht van het verschil tussen hedendaags schrikdraad en de beruchte ‘dodendraad’ (2000 Volt) die hem in het verleden het leven kostte.

Als volwassene kent hij het verschil tussen hoge en lage voltage. Elektriciteit, in 1915 nog een innovatief wonder, zeker op het platteland, is gemeengoed geworden. Op huidig schrikdraad staat slechts zwakstroom, daarvoor hoeft hij niet bang te zijn. Mocht Henk toch per ongeluk schrikdraad aanraken, dan voelt hij hoogstens een kleine schok, waaraan hij zeker niet doodgaat. Met die wetenschap is het weer fijn wandelen in de vrije natuur.

In opdracht van het Duitse bezettingsleger werd in april/mei 1915 op Belgisch grondgebied, aan de grens

tussen België en Nederland (van Knokke tot aan Aken in Duitsland) gestart met werkzaamheden die leidden tot een innovatieve elektrische draadversperring: een constructie van houten palen, (prikkel)-draadlagen en porseleinen isolatoren om de kilometerslange rijksgrens hermetisch af te sluiten.

Eind juli 1915 werd deze draadversperring op bijna alle plaatsen van stroom voorzien (2000 Volt). Wie de draad wilde trotseren, werd veelal slachtoffer van elektrocutie of neergeschoten bij de poging over de draadconstructie heen te klimmen.

In de Antwerpse Kempen kun je de 38 kilometer lange Dodendraadroute fietsen (Baarle-Hertog, Baarle-Nassau, Ravels, Merksplas, Hoogstraten); in Baarle-Hertog is het Dodendraadwandelpad van 3,3 kilometer te belopen.

Zie: www.dodendraad.org



5.

MARK – HEINRICH

Mark (38) is een vriendelijke man in relatie tot anderen. “Ik doe geen dingen die vervelend zijn voor andere mensen.”

Tot voor kort had Mark een goedbetaalde baan als commercieel manager in het bedrijfsleven. Omdat hij het gevoel had dat hij door zijn werkgever steeds meer in zijn vrijheid werd beperkt, zocht hij na een hoog-oplopend conflict een nieuwe functie bij een ander bedrijf. Hij weigerde nog langer zijn ‘poot tussen de deur te zetten bij een cliënt’.

Hij ergerde zich aan zijn eigen verkoopgedrag. “Ik was zo’n eikel die overal lekker overheen walste. Van mijn baas moest ik door blijven drammen.”

Toen zijn werkgever aandrang op nog fanatiekere verkoopmethoden, nam hij plotseling zelf ontslag. “Ik moest er toch wel een keer aangaan.”

Mark heeft last van een pijnlijke enkel en kampt met overgewicht. “Ik word steeds dikker qua postuur, mijn moeder is skeletachtig. Ik maak me schuldig aan het snaaien van snacks.” Hij heeft wel vaker last van zijn enkel, het begon ooit bij het sporten. “Ik ben geen held met voetballen, ik doe een beetje mee.”

Hij vraagt zich af waarom hij zo woedend reageerde op zijn werkgever en wil daarover meer te weten komen.

Via een ontspanningsoefening concentreert Mark zich met gesloten ogen op wat hij wil weten. De eerste indrukken zijn vaag. Hij ziet een witte schuur, eromheen is het donker. Avond? Op de vraag of hij een sleutel heeft die toegang verschaft tot een wellicht aanwezige deur, ervaart hij een forse, oude sleutel in zijn handen. Mark: “Ik krijg het koud. Buiten bij de schuur waait het. In de verte hoor ik geluiden, afkomstig van mensen. Ik heb geen zin verder te kijken. Ik vind het eng, krijg er zweet-handen van.” Het liefst wil hij niets horen. “Ik wil geen geluiden horen van mensen die niet mee willen, die niet weggevoerd willen worden.” Mark voelt zijn lichaam kouder worden, zijn enkel steekt opeens pijnlijk.

“Er is een razzia aan de gang. Ik heb een grijs uniform aan, heb zo’n pet met zwarte klep op mijn hoofd. Ze doen huiszoeking. Ik doe voor de vorm mee. Als ik dat niet zou doen, dan word ik ter plekke neergeschoten. Ik

kijk toe en weet niet goed of ik verbaasd of verdrietig ben. Mensen schreeuwen dat ze niet mee willen, ze zijn bang. Kinderen huilen. Ik wil dit helemaal niet. Zo ga je niet met mensen om! Als versteend sta ik daar. Plotseling klinkt luid achter me: 'Hé du!' Door een hogere in rang word ik bars toegesproken en gesommeerd mijn werk te doen. Ik ga naar het plein waar de huiszoekingen bezig zijn, loop een beetje rond, wil zoveel mogelijk niet opvallen. Ik heb er zo ontzettend genoeg van."

Na afloop van de therapiesessie schreef Mark thuis in eigen woorden zijn herinneringen aan een vorig leven op, dat van Heinrich, Duits soldaat in de Tweede Wereldoorlog. Mark schreef het verhaal in de 'hij-vorm' om beter onderscheid te maken tussen verleden en heden.

"Heinrich groeit op als een keurige Duitse jongen. Zijn ouders zijn redelijk welvarend en hij wordt gedisciplineerd opgevoed. Keurig gepoetste schoenen, nette broek tot over de knieën en een geblokte spencer over zijn hemd. Blond, kort opgeschoren koppie. Toonbeeld van een Ariër.

Zijn ouders stellen hem in de gelegenheid een goede opleiding tot Diplom Ingenieur te voltooien. Hij woont in een groot huis met forse kamers en hoge plafonds. Eén kamer heeft een grote schouw.

Eind jaren twintig/begin jaren dertig van de vorige eeuw gaat het niet zo goed in Duitsland. Economisch valt alles tegen. Crisis. Heinrich kan geen werk vinden. In dienst

gaan, daar heeft hij over nagedacht, maar daar steek je toch niet vrijwillig je hand voor op! In dienst loop je je te vervelen. Wat je daar doet is zinloos: bier zuipen, kaarten en voor de zoveelste keer je schone geweer opnieuw schoonmaken. Toch wil hij op een fatsoenlijke manier zijn boterham verdienen. Maar omdat er geen werk is, gaat hij in het leger.

Vanwege zijn capaciteiten en opleiding komt hij uiteindelijk terecht bij de Sicherheitsdienst. Hij krijgt een donkergrijs uniform met zwarte strepen en bijpassende pet met zwarte klep. Het valt hem op dat hij fanatieke collega's heeft. Ze hebben het steeds over 'Die Juden'. Over Joden en andere mensen die niet in het systeem passen, over huizen leeghalen en mensen op transport zetten. Heinrich weet op dat moment nog niet waar deze mensen heengaan en wat er met hen gebeurt.

Langzaam dringt tot hem door wat deze afdeling doet; hij begint zich af te vragen wat hij daar in godsnaam doet? Collega's die hun mond opendoen worden weggestuurd. Heinrich voelt zich erin geluisd.

's Avonds als hij met zijn collega's aan lange tafels zit, is hij verdrietig. Dit kan hij niet laten zien, want dan wordt hij uitgejouwd en door zijn collega's genegeerd of verlinkt. Ook zijn woede moet hij inhouden. Vooral als enkele van zijn collega's, onder het genot van een biertje, lachend vertellen hoe trots ze zijn op de buit van die dag. Van hem wordt verwacht dat hij meehelpt bij huiszoeking, waarbij hij niet zachtzinnig om hoeft te gaan met de mensen die er wonen en hun spullen. Hij

moet er dagelijks op uit om Joden uit hun huizen te halen. 'Weer een rotte plek minder', roepen zijn superieuren. Hij moet maar wat vernielen als dat nodig is. Hij vindt het verschrikkelijk, maar om niet op te vallen doet hij voor de vorm mee.

Ook hij schreeuwt tegen mensen, trapt deuren in en stampet in woningen rond als een olifant in een porseleinkast. Hij voelt zich er heel ongemakkelijk onder.

Juist op een moment dat hij twijfelt, tijdens een razzia, wat hij daar eigenlijk doet, wordt hij door een hogere in rang aangespoord om zijn werk te doen. De leiding heeft zijn onvoldoende kordate optreden in de gaten. 'He, du!' Tegelijkertijd wordt hij hardhandig een huis uitgeduwd. Hierbij verzwikt hij zijn enkel. Dit akkefietje is aanleiding om hem uit de sectie te trappen. Van het ene op het andere moment is hij zijn semi-staffunctie kwijt. Woedend is hij op zijn superieuren. Machtswellustelingen zijn het! Als het niet precies gaat zoals deze lui willen, nemen ze gelijk maatregelen. Befehl ist Befehl! Heinrich voelt zich genaaid, alsof hij onder valse voorwendselen in dit legeronderdeel is gekomen.

Hij wordt naar Kamp Ravensbrück bij Berlijn overgeplaatst. Hij moet zijn pet verruilen voor een Duitse helm. Zo worden mensen aangepakt waar de Duitse hogere legerleiding een hekel aan heeft. Heinrich heeft nog geluk. Hij heeft niet echt iets verkeerd gedaan en wordt niet meteen naar de gevechtswallines gestuurd. Omdat hij een goede functie had, krijgt hij nu een wat lagere functie (wachtlopen) om nuttig te blijven en

tegelijkertijd weinig kwaad aan te kunnen richten. Een betrekkelijk luxe baantje. Wel een baantje waarin hij zich enorm verveelt.

De hele dag wacht staan aan de poort. Niemand mag eruit. Een poort van prikkeldraad en gaas. Het terrein is omgeven door dubbele hekken waartussen soldaten met herdershonden lopen. Bewakers, om de mensen erin te houden. Controleurs. De bazen zijn mensen die alles willen controleren, beheersen.

Heinrich staat met zijn rug naar de poort voor zich uit kijken. Hij heeft nauwelijks of beter gezegd geen contact met andere soldaten. Hij wordt genegeerd, dood-gezwegen, omdat hij hun baantje heeft ingepikt. Sommigen denken dat hij hen verklikt als zich een gelegenheid voordoet. Door de gevangenen laat hij zich niet vermurwen. Heinrich voelt zich ellendig en alleen.

Hij ziet ook hoe het er in het kamp aan toe gaat. Bijna dagelijks komen transporten. Dichte vrachtwagens die het kamp inrijden. Vaak voorafgegaan door een Duitse stafauto. Soms kijkt hij onopvallend achterom. Meestal zijn de vrachtwagens ook aan de achterkant gesloten. Soms ziet hij in een vrachtwagen opeengepakte mensen die angstig kijken naar wat gebeuren gaat. Verbijsterd is hij, het zijn er zoveel. Heinrich probeert dit uit zijn hoofd te zetten.

Als zijn wacht erop zit, loopt hij door het kamp naar de soldatenverblijven. Rechts staan barakken. Links ziet hij veel magere mensen achter gaashekken. Ze kijken hem met holle ogen aan. Ze zien er moe, hongerig, verzwakt

en gevoelloos uit. Stil en bang. Sommige steken hun handen door het gaas en bedelen om eten. Heinrich heeft genoeg te eten en denkt bij zichzelf, zeur maar bij een ander. Ik kan er niks aan doen dat je hier zit en honger hebt.

Langzaam stappend loopt hij door zonder zijn emoties te laten zien. Maar toch gluuert hij zo nu en dan, hij weet dat dit niet klopt. Hijzelf heeft genoeg te eten. In de soldatenkantine scheppen de gevangenen het eten voor hem op een bord. Zuurkool, aardappelpuree en braadworst. Heinrich weet dat sommige gevangenen eten stelen en stiekem eten. Hij laat dat zo.

Op een dag, als hij na zijn wacht terugwandelt, ziet hij tussen de gevangenen een energiek, vriendelijk gezicht. Een jonge vrouw van rond de dertig met blond haar. Ze bedelt niet. Ze loopt met hem mee langs het hek en kijkt hem aan. Hij wordt warm van binnen door deze blik uit mooie ogen. Dit gaat steeds vaker zo, totdat hij broodkorsten voor haar meeneemt en haar die toestopt. Zij maakt nog kans op overleven en een verzetje is voor hem ook wel fijn. Een keer raakt hij haar gezicht aan door het gaas. Deze 'genegenheid' vindt Heinrich prettig. Het doet hem vergeten. Vergeten zich alleen en ellendig te voelen en weg te stoppen wat allemaal in het kamp gebeurt. Zo kan hij zich even goed voelen. Hij weet ook dat dit meisje hem veracht en alleen maar wil overleven. Bij zijn aanraking krimpt ze bijna in elkaar alsof iets smerigs haar aanraakt. Ze laat zijn aandacht en aanrakingen toe.

Heinrich krijgt de kriebels van het wachtlopen. De dagen duren lang. Om de tijd door te komen loopt hij wat rond. Kaarten, roken en drinken met sommige van zijn collega's doet hem het nodige vergeten. Een verzetje, een scharreltje breekt de tijd ook enigszins. Heinrich dagdroomt hier vaak over. Sommige jonge vrouwen vallen hem op in het kamp. Vaak is het een gezicht dat hem boeit, hem aantrekt. Als hij de moed vindt om 'contact' te zoeken, blijft het vaak bij een onbeantwoorde aanraking of zoen. Een keer lukt het hem stiekem uit het zicht met een jonge vrouw kort seks te hebben. Hij heeft er spijt van, walgt van zichzelf. Eigenlijk wil hij dat niet. Hij wil zich niet schuldig voelen over wat die arme mensen wordt aangedaan, wil niet weten dat ze vergast en verbrand worden. Hij brengt ze er niet heen. Maar dagelijks wordt hij eraan herinnerd. De rook uit de schoorsteen, de geur. Moet hij zich schuldig voelen? Hij doet daar toch niet aan mee? Hij heeft niet echt iets verkeerd gedaan. Hij staat alleen maar voor de poort, er mag niemand uit.

Diep in zichzelf voelt Heinrich medeleven. Af en toe geeft hij broodkorsten weg aan gevangenen. Wat kan hij doen? De vorige keer liep het immers slecht met hem af toen hij niet deed wat zijn superieuren vroegen.

Heinrich wordt onvoorzichtig. Hij wordt betrapt met een meisje terwijl hij haar kust. Het meisje vlucht weg tussen haar medegevangenen. Hij weet dat zijn meerderen haar waarschijnlijk niet zullen vinden en zich daar trouwens ook niet druk om maken. Ze gaan ervan uit dat

niemand van de gevangenen het kamp levend verlaat. Ze worden toch 'vernietigd'.

Op een dag wordt Heinrich op het matje geroepen en als straf voor niet uitvoeren van bepaalde orders naar het front gestuurd. Met een van de vrachtwagens die gewoonlijk gevangenen binnenbrengen, wordt hij weggebracht.

De tocht naar de gevechtsslinies begint. Dagenlang marslopen volgt. Al lopende vooruitgaan. Heinrich doet wat hem gezegd wordt, maar hij vindt er helemaal niets aan. Twee aan twee. Zware basisbepakking met geweer. Slierten mannen met rugzakken.

Einde herfst of begin voorjaar? Het landschap is glooiend. Het is koud, soms regent het en de bomen zijn kaal. Zijn kleren voelen nat en klam. Er gebeurt weinig, maar hij moet wel verder. Na verloop van tijd wordt het landschap heuvelachtig. Er staan bomen en op de bodem liggen natte, verrotte afgevallen bladeren.

Vijand in de buurt, dekking zoeken. Rondom hem wordt gevochten. Hij pakt nu met beide handen zijn geweer in de aanslag. Om hem heen vallen (mortier)granaten. Beschieting door eigen troepen? Het bos is oranje verlicht. Lichtkogels/verlichting van de ontploffingen. Om hem heen sneuvelen soldaten. Overal hoort en ziet hij ontploffingen. De structuur is uit de gelederen. Heinrich loopt tegen een heuvel omhoog. Plotseling ziet hij een soldaat van de tegenpartij over de heuvel komen. Beiden richten ze hun geweer. Heinrich is net wat

sneller, schiet en de ander valt neer. Gelukkig, hijzelf is het nog even niet.

Hij loopt door het bos, zoekt beschutting onder de bomen om uit het gezichtsveld van de vijand te blijven. Om hem heen overal ontploffingen. Hij heeft zijn linkerknie bezeerd. In zijn hoofd spoken gedachten rond. Hij moet blijven lopen, hij mag niet opvallen. Hij moet niet in het gezichtsveld lopen. Maar hij weet niet welke kant hij uit moet. Waar is hij veilig? Hij zal er ook wel een keer aangaan. Dit kan niet voortduren, dit houdt een keer op. Zolang hij vijand en beschietingen ontwijkt, heeft hij overlevingskansen.

Hij loopt net naar rechts als plotseling een mortiergranaat naast hem ontploft. Hij wordt weggeslingerd. Verdwaasd probeert hij overeind te krabbelen. Zijn geweer is weg. Zijn hele lijf doet zeer. Zijn knie, zijn voeten, zijn enkel doen pijn en hij heeft een zware, bloedende hoofdwond. Om hem heen is het nat en modderig. Op handen en knieën probeert hij uit de blubber overeind te komen. Heinrich heeft het idee dat het nu wel bijna afgelopen zal zijn, dat hij er nu snel aangaat.

Uit het niets duikt een soldaat op, die hem hard van onderen in zijn buik schopt. Tegelijkertijd schreeuwt deze soldaat 'Schweinhund!' Alsof hem nog even ingewreven wordt dat hij het alweer laat afweten, weer niet doet wat de Duitsers van hem verwachten. Door deze harde trap wordt hij achterover geslingerd. Hij valt op zijn rug. Probeert nog overeind te komen, maar dat

lukt niet meer. Hij valt achterover, plat op de grond en zijn hoofd knikt naar links. Heinrich is dood, morsdood.

Als zijn ziel zijn lichaam verlaat, ziet die Heinrich dood op zijn rug in het bos liggen. Het is stil en vredig. Als zijn ziel verder omhoogvliegt en de afstand groter wordt, wordt zijn lichaam kleiner en kleiner tot het net als het bos vervaagt.”

Door de belevenissen van Heinrich - inclusief sterfervaring - op papier te zetten, rondde Mark dit vorige leven af. De deur die lange tijd open stond naar het verleden toe, kon eindelijk worden gesloten.

Hij begrijpt nu waarom hij zodanig woedend reageerde op zijn werkgever, dat hij zelf ontslag nam. Het heftige conflict dat hij had over zijn commerciële activiteiten leek in zoveel opzichten op de razzia's waar Heinrich zich volgens zijn superieuren beter voor moest inzetten, dat verleden en heden vanaf dat moment door elkaar liepen.

Mark wilde op zijn werk 'rust in de gelederen brengen', hij kon niet tegen 'al die machtspelletjes'. En net zoals Heinrich beschietingen ontweek en uit het gezichtsveld van de vijand probeerde te blijven, zo ontweek Mark zijn huidige commerciële collega's. Over de laatste dagen in zijn oude werkkring zei hij eerder: "Ik had het gevoel maar wat in de modder te spartelen, ik moest er wel aangaan."

Daar waar Heinrich niet de moed had om 'eruit te stappen', deed Mark dit een leven later wel. Hij nam zelf ontslag.

Mark is, in tegenstelling tot Heinrich, bewust niet in militaire dienst geweest. "Ik vond dat je je in dienst alleen liep te vervelen en dat je de hele dag moest marslopen. Ik snap nu waarom ik dol ben op van die chocolade mini-Marsen, haha."

Enkele maanden later ging het vanzelf beter met zijn enkel. Hij stond met twee benen in het heden en hervond zijn balans. Schuldgevoel over te veel eten en 'Marsen' naar binnen proppen werd minder. Overtollige lichaamskilo's werden teruggebracht tot aanvaardbare proporties. Hij leerde van zijn vorig leven als Duits soldaat, vooral daar waar het contacten met anderen betrof. Overeenkomsten en verschillen.

Tegenwoordig laat Mark zich van een andere kant zien. Met de kennis die hij nu bezit, begeleidt hij als coach mensen die vastlopen in hun baan. "Ik laat ze niet aanmodderen, ik help ze vooruit."



6. TATOEAGES

De afbeelding van een beschermengel op je schouder, een klavertje vier op de pols, een hart met de naam van een geliefde op je arm. Getatoeëerde symbolen op de huid die staan voor geluksbrenger, beschermer of dierbare herinnering aan iemand. Het zijn tattoos die meestal positieve reacties opleveren, in tegenstelling tot bijvoorbeeld getatoeëerde doodskoppen of hakenkruizen. Zo nu en dan roepen tatoeages emotionele of allergische huidreacties op die met vorige levens te maken kunnen hebben.

Het aanbrengen van huidmarkeringen gebeurt al eeuwen in vele culturen en om uiteenlopende redenen. De kans dat iemand in een vorig leven een keer een tattoo had, is dus niet nul.

Onbewuste herinneringen aan krachtige of mooie gebeurtenissen met huidversieringen in voorbije levens kunnen anno nu zorgen voor aangename associaties bij het zien van tatoeages bij anderen of het zelf (willen) laten zetten van tattoos. Denk bijvoorbeeld aan levens waarin krijgers zich voorafgaand aan de strijd insmeren met plantaardige verfstoffen om zich sterk en onoverwinnelijk te wanen, of aan vrouwen in India en Noord-Afrika die prachtige hennaversieringen dragen op handen en voeten bij feestelijke ceremonieën.

Herinneringen verbonden aan ervaringen in levens waar de huid traumatische verminkingen opliep, geven nu geregeld (onbewust) onprettige gevoelens of ongemakkelijk gedachten bij het zien van tatoeages. Denk aan levens waarin concentratiekampgevangenen een nummer op de arm getatoeëerd kregen of aan mensen met ernstige (brand)wonden op het lichaam. Op zielsniveau is de verbinding gelegd: donkergekleurde plekken op de huid = angst, pijn, verdriet.

Wat nu voor de één huidversiering betekent, is voor de ander ontsierend, lelijk of pijnlijk, afhankelijk van eigen ervaringen in het verleden.

Over medische/cosmetische tatoeage zijn meningen meestal positief. Littekens en wijnvlekken kunnen minder opvallend gemaakt worden en bij haarverlies

van wimpers en wenkbrauwen kan het gezicht met permanente make-up worden bewerkt. Vanzelfsprekend zijn meningen evenzeer gebaseerd op wat gangbaar is en welke sociale normen en waarden gelden. Lange tijd, tot ver in de jaren tachtig van de vorige eeuw, werden tattoos beschouwd als ordinair of slechts passend bij mannelijke arbeiders en matrozen. Tegenwoordig showt menig man én vrouw met trots getatoeëerde afbeeldingen op de huid om persoonlijke interesses te etaleren. Met gekozen afbeeldingen kun je statements maken, aangeven van wie of wat je fan bent, laten zien welke (spirituele) symbolen belangrijk voor je zijn. Vaak is over het zetten van een tattoo lang en goed nagedacht, want nadat de donkere inkt met een naald onder de opperhuid is aangebracht is het haast onmogelijk de afbeelding nog te verwijderen, tenzij via weglaseren of de afbeelding door een tatoeëerder laten aanpassen.

Bloedgroeptatoeage

Functionele huidmarkeringen uit eerdere levens laten minder heftige zielsreacties zien. Zo was het voor zeelui lange tijd gebruikelijk om tatoeages te hebben. Na noodlottige verdrinking kon men bij een aangespoeld lijk dankzij de tattoo (bijv. initialen van de familie) vaststellen om wie het kon gaan.

Uit een voorbij leven in een vroege indianencultuur herinner ik me een ritueel tot volwassenheid. Door een sjamaan werd ik als jongen ingewijd tot de mannen-groep, maar voor het zover was moest ik eerst een

verdovend papje leeglepelen uit een houten kom. Daarna kraste de sjamaan met een vlijmscherp puntje van een stuk bot een cirkelpatroon in de huid op mijn schouders en rug. De kleine inkepingen bedekte hij met een laagje gekneusde bladeren. Niet noodzakelijkerwijs medicinaal, want kort daarna gingen de wondjes ontsteken. Dit leverde koorts, ijldromen én uittredingen op, allemaal onderdeel van de initiatie. Aan de ontstane tekening op de huid, een soort grote tattoo, konden stamleden voortaan zien dat ik tot de volwassenen behoorde.

Tatoeages die ervoor zorgen 'dat je ergens bij hoort' zijn er nog steeds. Zo laten leden van criminele organisaties nogal eens een gezamenlijk afschrikwekkend teken zetten. Zo'n tattoo om erbij te horen kan overigens wel problemen opleveren als je niet langer lid wilt blijven van de bende.

Aan het begin van de Tweede Wereldoorlog lieten SS'ers hun bloedgroep tatoeëren op de huid, in de buurt van hun oksel. De bedoeling daarvan was, dat wanneer ze tijdens gevechten aan het front gewond zouden raken ze tijdig een passende bloedtransfusie konden krijgen. Naarmate de Duitsers aan de verliezende hand waren, werd deze bloedgroeptatoeage tot last. De tattoo kon 'verraden' dat iemand lid was (geweest) van de SS.

Nummers in een kamp

In mijn praktijk regressie- en reïncarnatietherapie krijg ik regelmatig cliënten die last hebben van onverklaarbare huidallergieën. Sommige cliënten lieten een mooie

tattoo zetten en kregen daarna plotseling last van jeuk of gekke huidontstekingen, al had de tatoeëerder nog zo zorgvuldig en hygiënisch gewerkt. De huid reageerde allergisch op de gezette tattoo en gaf daarmee een signaal af. Bij het speuren naar de oorzaak om het huid-irritatieprobleem te verhelpen, stuitten deze cliënten op traumatisch ervaringen die de huid betroffen.

Oude (brand)wonden waren opnieuw getriggerd, maar ook concentratiekampervaringen uit vorige levens die eindigden in de Tweede Wereldoorlog. In Auschwitz kregen gevangenen bij aankomst verplicht een cijfer-tatoeage op de onderarm. Zielsherinneringen aan zo'n gedwongen tatoeage brachten oude emoties uit het onderbewustzijn omhoog. De tattoo betekende voor deze cliënten 'het begin van de hel, depressie, hongerlijden, sterven', maar soms ook 'overleven'.

Na therapeutische afronding van de oorlogstrauma's verdween in bijna alle gevallen de huidallergie. De huidige tattoo had gefungeerd als hernieuwd symbool om oude pijn alsnog emotioneel af te ronden.

Ik heb geen enkele tattoo op mijn lichaam. Hoe mooi ik de permanente lichaamsversieringen bij anderen ook vind, het is niets voor mij. Dat komt omdat ik nog altijd bij het zien van een tatoeage de associatie maak: concentratiekampcijfers en gevangenschap. Het vorige leven dat ik in de Tweede Wereldoorlog had en dat eindigde in een kamp heeft emotioneel lang door- en nagewerkt in mijn huidige leven.

Bij anderen vind ik tatoeages negen van de tien keer mooi om te zien, ik kan ze zeker waarderen. Als ik een tatoeage toch lelijk vind, ligt dat eerder aan de zeldzame keer dat de artistieke kwaliteiten van de maker onder de maat waren, aan taalfouten in getatoeëerde teksten of tattoos die in elkaar overlopen en eruitzien als één grote donkerblauwe inktvlek in plaats van de ooit bedoelde afbeelding.

In 1999 kwam de film *The Devil's Arithmetic* uit, die gaat over de Holocaust. In de beginscène loopt een jonge vrouw langs een tattoooshop. Ze hoort het laag brommend geluid van de tatoeëermachine... en reageert daarop met afschuw. Op weg naar huis bevindt ze zich opeens in het jaar 1941. De regisseur laat in het midden of de kampervaringen die daarna in beeld komen de Joodse familie van de jonge vrouw betreffen of dat het gaat om een Joods vorig leven. De trigger 'tattoo en Tweede Wereldoorlog' is in deze film heel duidelijk weergegeven.

Voor ouderen met een kampverleden in het huidige leven, Joodse mensen die familie verloren in kampen tijdens de Tweede Wereldoorlog en voor mensen met vorige levens die eindigden in dergelijke kampen, is het zien van of het laten zetten van een tattoo op de arm niet zelden verbonden met angst, depressie of verdriet. Toch geldt dat niet voor iedereen.

Zo las ik een artikel over twee Joodse pubers, achterkleinkinderen van een kampslachtoffer dat Auschwitz overleefde. Ze hadden het kampnummer van hun overgrootvader op hun armen laten tatoeëren. Niet om anderen te shockeren, maar om hem te gedenken.

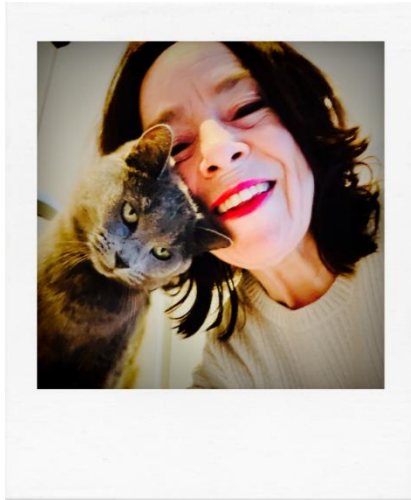
Betekeningen die we verbinden aan tattoos zijn van persoonlijke aard en kunnen wel of niet gebaseerd zijn op zielsherinneringen uit het verleden. Heus niet alle jongeren die nu met getatoeëerde Nazisymbolen op het lijf rondlopen zijn neonazi's of in een vorig leven fanatiek Duits soldaat geweest. Zoals vele jonge soldaten aan het begin van de Tweede Wereldoorlog niet goed nadachten over 'waarom of waarvoor ze gingen vechten', kiezen jongeren nu ook wel eens voor tattoos waar ze later spijt van krijgen.

Hiroshima

Clïente Saskia had vreselijke jeuk over heel haar lichaam. De jeuk'aanval' begon nadat ze een grote klaproos op haar linkerschouder had laten tatoeëren. De tattoo jeukte en gaf een licht brandend gevoel. De jeuk werd onhoudbaar nadat ze voor een feest een zijden kimono had aangetrokken. Vanaf dat moment 'jeukte en brandde alles'.

In Saskia's meest recente vorige leven, dat eindigde in de Tweede Wereldoorlog, was ze een Japanse vrouw die na het atoombombardement op Hiroshima stierf aan haar vele brandwonden. In de vlammenzee - het gevolg van de kernexplosie - was het bloempatroon van haar

toenmalige jurk door extreme hitte in haar huid geschroeid. De klapproostatoeage die Saskia nu had laten zetten, bracht de pijnlijke herinnering aan de (huid)-oppervlakte.



WIE MAAKTE DIT E-BOOK?

[Marianne Notschaele-den Boer](#) (1960) is regressie- en reïncarnatietherapeut én auteur van boeken en artikelen over vorige levens, reïncarnatie(therapie) en paranormale ervaringen. Ze startte haar praktijk regressie- en reïncarnatietherapie in 1992. Eerst in het Brabantse Dongen, daarna in Zundert.

Eén van haar persoonlijke missies is aan zoveel mogelijk mensen laten weten dat paranormale ervaringen en herinneringen aan vorige levens gewoon zijn. Daarom deelt ze makkelijk leesbare, persoonlijke ervaringen en cliëntverhalen over werken met inzichten uit voorbije levens.

Reïncarnatietherapeuten helpen je bij verwerking van oude pijn, zodat je weer met twee benen in het hier-en-nu komt te staan.

Er is altijd wel een therapeut die bij jou in de buurt woont. Check bijvoorbeeld: www.nvrt.nl of [Earth](#).

Wil je meer praktijkverhalen of andere gratis e-books lezen of downloaden over reïncarnatietherapie en werken met vorige levens, kijk op www.vorigelevens.nl

[Gratis e-book: 'Bevrijd... eindelijk!'](#) (2019)

In de boeken 'Diehards in de war' en 'Waarom Esther geen Robinson werd' van Marianne Notschaele vind je de meeste cliëntverhalen die een connectie hebben met oorlog.

www.vorigelevens.nl