

# Herzenbildung via speelse verkenning

Tekst: Sam de Vlieger



**Anna Mauersberger maakte documentaires voor de Duitse publieke omroep, maakte een burn-out door en volgde een opleiding tot ontologisch coach. Samen met haar partner richtte ze *HeartWire*<sup>1</sup> op, om jongeren te helpen hun hartintelligentie ('*Herzenbildung*') te ontdekken en ontwikkelen. 'Soms brengen je handen je op ideeën die je door puur nadenken niet zou bereiken.'**

Anna Mauersbergers werkt als coach en docent is sterk beïnvloed door de theorie achter het ontologisch coachen, dat zich richt op drie in elkaar vervlochten aspecten van het menselijk bestaan: cognitie, emotie en lichaam. Deze elementen vormen een integraal systeem waarin elk gebied het andere beïnvloedt, vertelt ze over haar werk met cliënten die trauma hebben ervaren. De theorie achter de ontologische coaching vormt ook de basis van

haar werk met jongeren, waarbij ze zich richt op de integratie van emotionele en fysieke ervaringen als middel voor persoonlijke en sociale ontwikkeling. Mauersberger: 'Mensen die zwaar trauma hebben doorgemaakt, leven in een voortdurende staat van alertheid. Ze voelen zich nooit veilig, wat uiteraard hun relatie met zichzelf, de wereld en anderen beïnvloedt. Dit trauma zit opgeslagen in het lichaam en manifesteert zich in cognitieve problemen, bijvoorbeeld via een burn-out, via emotionele uitbarstingen, bijvoorbeeld woede, of lichamelijke klachten en of ziekten. Door met het lichaam te werken, help ik mensen om dit trauma los te laten.'

## EMOTIONEEL ONDERWIJS

Samen met haar partner, Anselm Sellen, ontwikkelt Mauersberger onderwijsprojecten voor internationale groepen tieners. Het doel van hun initiatief in Berlijn, *HeartWire*, is om jongeren emotionele scholing te bieden. Mauersberger legt uit: 'We willen dat tieners leren dat emoties<sup>2</sup> bestaan en dat het oké is om ze te ervaren, zelfs als de maatschappij hen vertelt dat ze deze beter kunnen onderdrukken. Voor veel tieners is het een enorme opluchting wanneer ze horen dat het oké is om verdriet of andere ongemakkelijke emoties te voelen.'

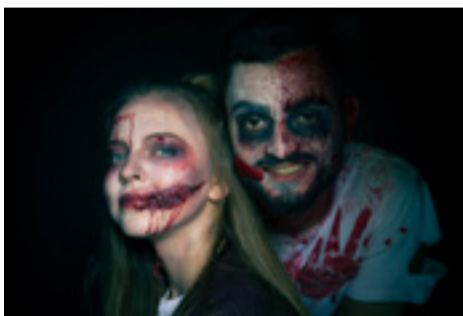
## 'Als je angstig bent en die angst niet kunt uiten, zal je leervermogen aanzienlijk afnemen.'

Mauersberger benadrukt dat emoties een cruciale rol spelen in het leerproces, iets dat volgens haar vaak over het hoofd wordt gezien in het huidige onderwijssysteem. 'Als je angstig bent en die angst niet kunt uiten, zal je leervermogen aanzienlijk afnemen. Onderwijs moet eerst een veilige ruimte creëren waar emoties kunnen worden ervaren en geuit.' Emoties zijn echter niet alleen obstakels voor leren; ze zijn ook katalysatoren voor actie en groei, zegt ze. 'Emoties brengen ons in beweging. Ze openen mogelijkheden zodat we kunnen handelen en leren.'

## HOOFD, HART EN HANDEN

In hun projectweken moedigt *HeartWire* tieners aan om te bewegen van het hoofd, via het hart, naar de handen. 'Tieners hebben vaak al veel kennis over de wereld. Aan het begin van een project kunnen ze veel vertellen over zaken als klimaatverandering of oorlogen. Ze weten deze dingen met hun hoofd, via concepten die ze van *social media*, ouders en of vrienden hebben opgepikt. Wij willen dat ze ook leren verwoorden wat deze kennis met hen doet. Hoe voelt het om in deze wereld te leven? Dat verschilt per persoon, en daar kunnen we vervolgens gezamenlijk over praten en nadenken over wat we met die gevoelens moeten doen.'

Om deze gevoelens tastbaar te maken, gebruikt *HeartWire* creatieve en artistieke middelen. In sommige projecten, zoals *Zombieland*, maken tieners maskers die verschillende aspecten van hun toekomstige zelf representeren, vertelt ze. 'Werken met je handen is essentieel in dit proces van verbeelding. Soms brengen je handen je op ideeën die je door puur nadenken niet zou bereiken.' In een ander project, *Earthland*, bouwen tieners gezamenlijk een wilgenkoepel. 'Tijdens het bouwen ontstaan er gesprekken en interacties tussen tieners uit verschillende culturen. Het is niet alleen een creatief proces, maar ook een sociaal leerproces.'



## SPEL MIDDEL TOT VERKENNING

Anna Mauersberger benadrukt het belang van spel in haar projecten. 'Onze projectweken zijn speelse verkenningen van alternatieve werelden. Het mooie van spel is dat de uitkomst niet vaststaat. Tieners kunnen zichzelf ervaren in een nieuwe wereld zonder dat ze vastzitten aan vooropgestelde verwachtingen.' Spel zorgt ervoor, zegt ze, dat jongeren niet alleen in hun hoofd bezig zijn, maar ook voelen en handelen. 'In het spel kunnen ze dingen uitproberen zonder angst om te falen. Wat wij altijd doen is reflecteren op wat er in het spel gebeurde. We bespreken de emoties, ervaringen en relaties die tijdens het spel zijn ontstaan. Deze reflectie geeft jongeren nieuwe inzichten over zichzelf, zowel in de gesimuleerde wereld als in hun huidige leven.'

## 'Dat is ook waarom ik met mijn cliënten lichaamsoefeningen doe.'

Het spelelement en de reflectie daarop zijn volgens Mauersberger essentieel om jongeren los te laten komen van vaststaande denkbeelden en hen te helpen opnieuw na te denken over hun eigen rol in de wereld. 'Als je met spontane bewegingen of spel werkt, komen vaak nieuwe dingen naar voren die de tieners zelf kunnen verrassen. Dit is ook waarom ik met mijn cliënten lichaamsoefeningen doe. Ze beginnen vaak met dezelfde verhalen als altijd, maar door het lichaam te betrekken, ontdekken ze nieuwe aspecten van zichzelf.'

Bronnen:

1. <https://www.heartwire.org/>.
2. In de geesteswetenschappen was het gebruikelijk er van uit te gaan dat we eerst gevoelens hebben en pas daarna emoties, omdat gedachten de lichamelijke reacties zouden bepalen. In zijn boek *Mama's laatste omhelzing. Over emoties bij dieren en wat ze ons zeggen over onszelf* (2019) maakt bioloog/etholoog Frans de Waal duidelijk – in navolging van Charles Darwin in *Het uitdrukken van emoties bij mens en dier* (1889), dat juist emoties er eerst zijn, meetbare lichamelijke reacties, en gevoelens pas daarna, hoe wij emoties subjectief ervaren, of dat wat wij er van maken. En het lijkt er op dat emoties ook nog eens cultureel bepaald zijn.