

komen. Hierdoor voorkomen wij, dat sommigen dubbel bericht krijgen, namelijk zowel aan hun kantoor— als aan hun privé—adres.

*

Adresveranderingen

Mej. M. Kelderhuis, De Genestetlaan 8, Hilversum. Tel. 02950—3486.

Mej. G. M. G. Seffinga, „Goudestein“, Maarssen. Tel. 03408—447.

Mej. M. E. L. Smit, Burgem. Enschedelaan 38, Santpoort.

*

Internationaal Congres te Wenen

Van 28 augustus tot 1 september 1960 wordt in Wenen een Internationaal Congres gehouden. Bijzonderheden zullen spoedig bekend gemaakt worden.

*

* *

Bestuursadressen

Secretariaat: Wessel Gansfortstraat 21, Amsterdam—W.
Tel. 1333 48.

Mevr. A. van Beest—Cocural.
Mej. L. C. van Dijk.

Bibliotheek: Mej. L. C. van Dijk,
Vossiusstraat 51 bel. Amsterdam—Z.

Penningmeesteresse:
Mevr. C. A. Bréas, Dorpsstraat 137, Lunteren
Tel. K8388—390.

Alle betalingen aan de Amsterdamse Bank, bijkantoor Van Woustraat, Amsterdam, postgiro 53251, gemeentegiro A. A. 15, ten behoeve van de Nederlandse Werkgemeenschap voor I. P.

*



MEDEDELINGENBLAD

van de

NEDERLANDSE WERKGEMEENSCHAP VOOR
INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

8ste JAARGANG augustus 1959 No. 30

*Redactie: J. A. Delhez, Oosterbeek;
J. Vinkenborg, Bilthoven; Jan Bom, Den Haag.*

*Redactieadres: Van Hogendorpstraat 71, Den Haag,
Telefoon 182195.*

Autoriteit in de opvoeding

Hieronder laten we enkele punten volgen uit de lezing van de heer Vinkenborg op de bijeenkomst in november.

Ofschoon geen kind, en zeker niet het jonge kind, geheel buiten autoriteit kan, is het gevaar van een teveél aan autoriteit een der ernstigste klippen voor de opvoeder en opvoeding.

Het is voor de rust van het opgroeiende kind belangrijk dat er ergens op de achtergrond van zijn leventje de rustige en vanzelfsprekende autoriteit van zijn ouders staat (waarbij een eerste voorwaarde natuurlijk is dat vader—moeder één lijn trekken). Voor het jonge kind fungeert overigens elk voorbeeld, elke vertrouwenspersoon als autoriteit. We dienen onderscheid te maken tussen

- a. een vanzelfsprekende, spontaan aanvaarde autoriteit, met als basis vertrouwen, en
- b. een opgelegde autoriteit, berustend op machtsverhouding en dwang. Konflikten en problemen ontstaan natuurlijk in de eerste plaats t.o.v. b, waarbij de strijd dan doorgaans niet gaat tegen de autoriteit als

zodanig, maar tegen de autoriteiten, dus tegen personen die zich met autoriteit bekleden hebben. Verder hebben we te bedenken, dat elke autoritaire verhouding zowel een element van verwaarlozing (niet het willen, maar het moeten) als van verwenning (gerakkelijk als een ander de verantwoordelijkheid draagt) in zich bergt en dat bij elke autoritaire opvoeding de training van het zelfstandig denken en handelen in gevaar komt. Daarom stelt de Individualpsychologie in de plaats van autoriteit liever de verhouding van vrijheid en experimenterend trainen, waarbij de volwassene zo nodig korrigerend helpen en leiden kan. Daarbij is de houding van de volwassene, zoals Wexberg het uitdrukt, een van „unerschütterliches Wohlwollen“, van onverwoestbaar welwillende, maar zonodig toch kritiserende vriendschap, de vriendschappelijke samenwerking, waarbij het kind steeds dient te weten: mijn fouten keurt hij af, maar mijzelf zal hij nooit verwerpen of verstoten. Hier bestaat geen omkopen: „Als je dan ben je mijn vriendje“, en hier dreigt geen risico: Als je zo doet, dan ben je moeders jongen niet meer, dan houd ik niet meer van je, dan wil ik niets meer van je weten Men bedenke, hoe bij de opgelegde autoriteit de autoriteit een uitgesproken bevoorrechte positie inneemt en het gevaar bestaat dat het kind vernederd wordt en minderwaardigheidsgevoelens ontwikkelt, terwijl de andere houding juist door vrijheid en gelijkgerechtigdheid gekenmerkt is. De autoritaire opvoeding leidt spoedig tot een opvoeding tot gehoorzaamheid, onderworpenheid, volgzzaamheid waarbij onzekerheid, lafheid, angst, overgevoeligheid e.d. bevorderd worden, i.p.v. dat het zelfvertrouwen, de moed, het verstandig initiatief gestimuleerd worden. In vele gevallen ontaardt autoritaire opvoeding in dressuur, en wordt een program of een algemene starheid een gevaarlijke faktor. Vaak is „autoritaire“ opvoeding synoniem met „streng“ opvoeding. De Ips literatuur staat vol met voorbeelden van de gevolgen van een dergelijke paedagogische kneedpartij. De grote gevaren liggen hier in het feit, dat bij een streng opvoeding de toch al bestaande afstand tussen ouderen en kind kunstmatig wordt vergroot en overdreven, en dat bovendien hier de eerbied voor de individuele aard van het kind over het algemeen zoek is. Bij de beoordeling van de z.g. „gunstige resultaten van de streng opvoeding“ moeten we bedenken: le. We zien meestal alleen de direkte dressuur en haar resultaten, waarbij dan de oorspronkelijke bezwaren verdwenen zijn. Zelden echter

de ergste zin van het woord: Hoe ligt het dan voor de hand dat het kind, dat bij zo'n mislukking van zijn eerste poging zich te geven, zich verlegen in zichzelf terugtrekt, het gevoel krijgt (zoals altijd niet bewust, maar daarom niet minder funest) niets te zijn, geen waarde te hebben, omdat hij nu eenmaal niets te geven heeft als zichzelf en zijn liefde en die twee klaarlijk-lijk niets waard zijn.

*

Wie meent dat bij de ontwikkeling en vorming van het kind, pedagogische ingreep en resultaat zich verhouden als vorm en afdruk zal steeds bedrogen uitkomen.

Wij kunnen ons alleen als bondgenoot naast het kind plaatsen en af en toe een bescheiden hint in de goede richting geven. Wie niet bescheiden genoeg is, wie steeds met vermaningen en preken klaar staat, krijgt als antwoord een houding van afweer, zonder dat het kind innerlijk wijzer wordt.

Laten we het echter rustig innerlijk rijpen en wijzer worden, dan bestaat er kans dat het kind, wel een *eigen*, maar dan toch door onze zorg mee beïnvloede, vormgeving zal vinden.

Allers

Uit Allers: „Das werden der sittlichen Person“.

*

Wenn du die Kinder ermahnst, so meinst du, dein Amt sei erfüllt.
Weisst du, was sie dadurch lernen? Ermahnen, mein Freund!

*

Heinrich von Kleist

MEDEDELINGEN VAN HET SECRETARIAAT

Aanvulling kaartstelsel

Het secretariaat beschikt reeds over een vrij groot aantal adressen van belangstellenden voor de I.P., die geregeld van de activiteiten van de Werkge-meenschap op de hoogte worden gehouden.

Wij zouden graag de hulp inroepen van onze leden en medewerkers om dit adressenmateriaal nog uit te breiden. Elk jaar worden er circa 1000 programma's voor de cursus verzonden, alsmede uitnodigingen voor het week-end te Amersfoort, die wij graag zo economisch mogelijk willen benutten.

Wij zouden het zeer op prijs stellen, indien u aan het secretariaat adressen zoudt willen opgeven van diegenen, die naar uw mening in aanmerking komen voor toezending van deze circulaire en uitnodigingen voor onze bijeenkomsten.

Dit kunnen zowel particuliere belangstellenden zijn als instellingen en bedrijven. Wij ontvangen de adressen dan graag zo volledig mogelijk, liefst met vermelding van functie, zodat onze circulaire op de juiste afdelingen terecht

over de psychotherapie. Het blijkt dat de schrijver het begrip psychotherapie en haar doelstelling niet kent. Wellicht kan dit het best aan twee voorbeelden worden duidelijk gemaakt.

E. spreekt van de spontane „genezing“, van neurosen welke op de wachtlijst stonden voor een matere psychotherapie. Hij doelt hier kennelijk op een symptoom—verdwijnen of symptoom—verschuiven. Dat de neurotische mens (door E. sterk erfelijk bepaald!) kan worden geherstructureerd in het kader van een therapeutische verstandhouding, ontgaat de schrijver. „Typerend is zijn voorbeeld van het alcoholisme. (als „geconditioneerde reflex“). Een deconditionering zou hierbij superieur zijn aan een psychotherapie welke de angstige ontmoedigde mens tracht te brengen tot nieuwe verantwoordelijkheid en, voor alles, tot een nieuwe relatie tot de medemens.

Belangrijk blijft het dit boek (zo geheel tegen de geest van Adler geschreven!) te lezen. Men moet met feiten komen om aan te tonen dat een patiënt—arts verstandhouding tot een wezenlijke vernieuwing kan voeren. Dat wordt de grote opgave voor de toekomst. Een —gevaarlijk—oppervlakkig boek.

J. Foudraine

*
* * *

Het kind en zijn ouders

Het ziet er naar uit dat juist de steeds critiserende houding het meest geschikt is om de ontwikkeling van een gezond, tegen het leven opgewassen, gevoel van eigenwaarde te verhinderen. Als in de plaats van het eigenlijk vanzelfsprekende en daarom ook geheel onbewust, door het kind verwachte vertrouwen, het voortdurende wantrouwen treedt, kan de kleine ziel, die in de verwarring van zijn wereld toch al alle zekerheid verliest, geen gevoel voor eigenwaarde, eigen roeping en capaciteit verkrijgen. Dat het iets betekent voor de ouders of opvoeders, dat deze aan hem en aan zijn waarde geloven, is een levensvoorwaarde, zowel voor het kleine als voor het al oudere kind. Hij moet er zeker van zijn, dat, ook achter standjes en straf, de onwrikbare en niet—te—verliezen liefde van de ouders staat.

*

Het kleine kind kan niet op prestaties bogen, het beschikt niet over bezit, het kan niets geven dan alleen zijn kinderlijke en vertrouwelijke liefde, en hij schenkt het, doordat hij afhankelijk is. Wijst men echter dit wel onbewuste, maar juist daarom beminlijker, „ex plenitudine cordis“ (uit de volheid zijns harte) gegeven geschenk terug, dan is het ongeveer, alsof men tegen het jonge wezentje zegt, dat het niets, maar dan ook niets te geven heeft, het arm is in

kunnen we nagaan, wat de resultaten later zijn: hoe functioneert de persoon in kwestie dan in beroep, huwelijk, als zelfstandig mens, als ouder, enz.?

2e. In vele gevallen is de hele „verbeterde houding“ slechts een opportunistisch masker; hij kiest eieren voor zijn geld, zonder overtuiging of neemt een huichelachtige houding aan, waarin hij zelf misschien wel een tijd gelooft, maar die toch in de grond van de zaak niet echt is. De z.g. „strenge opvoeding“ kan zich op verschillende wijzen uiten:

1. Het onthouden van voldoende waardering,
2. Gebrek aan warmte en tederheid,
3. Een algemene kritische, kritiserende en afkeurende houding,
4. Overvloed van vermaningen,
5. Toedienen van straf.

Zonder waardering, geïnteresseerd meeleven, warmte en tederheid, kan geen menskind zich optimaal ontwikkelen. Het kwistig hanteren van lof en blaam echter is gevaarlijk, en maakt onzakelijk (Umfinalisierung). De vermaning is weer een hoofdstuk op zichzelf.

Een vermaning op zichzelf is zinloos. Of er vindt alleen even een kort terugtrekken plaats, zoals bij de slak die we tegen zijn voelhorens stoten, en daarna herstelt zich de oude toestand weer, of we komen erdoor in verzet, en er ontstaat een afweerreactie. De eerste reactie: vinger uit de neus, stuur plotseling naar rechts, e.d. geschiedt vrijwel geheel reflexmatig en beantwoordt aan de bedoeling van de vermaner.

Wat daarna gebeurt hoort echter weer tot de eigen aktiviteit van het kind. En zonder de richting van deze aktiviteit, zonder de instelling van het kind te kennen, is rekenen op resultaat van een vermaning zinloos. Pas wanneer er bij het kind de bereidheid tot training in een bepaalde positieve richting aanwezig is treft de vermaning doel. Of scherper gezegd: De vermaning heeft pas zin als onderdeel van een bepaalde training, die door het kind zelf wordt gewild.

Vele opvoeders menen, dat de vaak herhaalde vermaning de beste resultaten geeft. Maar daarbij vergeten ze, dat het begin van elke reactie op een vermaning steeds een onlustmoment is, dat bij herhaling versterkt wordt. Zo ontstaat a.h.w. een onlustfront, waartegen een afweerfront opgesteld wordt.

Nimmer is de kinderlijke reactie een afdruk van wat hem voorgehouden wordt, steeds hebben we te maken met een individuele verwerking.

Daarom ook kan opvoeden nooit vormgeving zijn, maar slechts het scheppen van mogelijkheid tot zelfvorming.

Straf speelt in onze Ips, opvoeding maar een zeer bescheiden en liefst helemaal geen rol.

Waar men echter naar het middel der straf wil grijpen, dient deze aan 2 fundamentele voorwaarden te voldoen:

1. ze moet rechtvaardig zijn,
2. ze moet in juiste verhouding staan tot de ernst van het feit.

Dit alles echter gezien vanuit het standpunt van het kind.

1. betekent dus, dat het kind zich bewust moet zijn van zijn schuld. Nooit mag de straf alleen maar plaats vinden volgens het grote-mensen-schema: wet of reglement overtreden, dus straf.

2. betekent, dat de ernst van het feit niet afgemeten wordt naar onze toevallige schade (onze zondagse kopjes), maar naar de mate waarin het kind fout gehandeld heeft.

Ook de duur van de straf moet aangepast zijn aan de kinderlijke belevingswereld. Het kind leeft voornamelijk in het moment, en het beleeft de tijd anders dan wij. Doorgaans voelt het kind: één fout — één straf, dat je dagen, ja nachten lang boeten moet voor iets wat eens gebeurd is, is voor het kind niet te begrijpen.

En begrijpt het kind de straf niet, of niet volledig, dan:

1. verliest het kind het begrip voor straf en zijn noodzakelijkheid meer of minder geheel,
2. verliest het zijn vertrouwen in het recht tot straffen van de opvoeder, en wordt daardoor achterbaks en leugenachtig,
3. verliest het zijn vertrouwen in de opvoeder in het algemeen, waaruit bedenkelijke gevolgen als moeilijkheden in de puberteit en onzekerheid als volwassene ontstaan.

Vernederende straffen zijn steeds uit den boeze. Ze mogen dan af en toe misschien een afschrikwekkende invloed uitoefenen, de gevaren die daartegenover staan, zijn te groot dat we deze mogen riskeren. Want vroeg of laat leiden vernederende straffen tot een aantasting van het gevoel van eigenwaarde, ondergraven het zelfvertrouwen of maken (vooral waar de agressiviteit gewekt wordt) onzakelijk en onontvankelijk. Straf mag nooit iets vijandigs hebben. Het klinkt paradoxaal, maar in wezen is het toch zo, dat men alleen straft, wanneer men vertrouwen in de ander heeft.

Straffen als opvoedingsmaatregel gaat immers van de vanzelfsprekende veronderstelling uit, dat het kind in wezen *beter is*, of kan zijn, dan hij zich op het moment gedraagt. Zonder dit vertrouwen zou de maatregel immers geen enkele zin hebben.

ontdekt zijn ik als een eigen waarde en als de drager van sociale verantwoordelijkheid.

Mogelijkheden vragen om ontwikkeling. Nieuwe ontdekkingen zijn een aansporing tot experimenteren. Belangrijk is daarbij, dat de opvoeders begrip tonen en gunstige voorwaarden scheppen.

De praktijk leert, dat vele kinderen, geschrokken door negatieve ervaringen, of tengevolge van foute interpretaties, hun moed en zelfvertrouwen verliezen. Dan raakt het ik in spanning en gaat over tot een vaak krampachtige zelfverdediging. Daarbij raakt het steeds meer verstrikt in zijn nerveuze geldingsdrang. Het oriënteert zich niet meer aan de levende werkelijkheid, maar handelt volgens starre schema's, ontworpen naar aanleiding van kwade belevingen in het verleden. Het vooroordeel komt in de plaats van het vrije, objectieve oordeel en het bezorgde-ik verliest zijn spontaniteit en creativiteit. Onze actie onttaart in re-actie.

De volwassene die op ontdekking in zichzelf uitgaat, ontdekt dan ook doorgaans een pessimistisch, ik-zuchtig ik, dat niet meer van zichzelf loskomt, dat slaaf is van eigen angst, dat zelden in staat is tot onbaatzuchtige liefde.

Pas wanneer dit ik ontmaskerd en ontwapend is, kan onze ware menselijkheid zich weer verder ontplooien. De grote belemmeringen voor de menselijke vrijheid liggen niet buiten maar in ons.

*
* *

H. J. Eysenck: Uses and abuses of psychology

In dit boek tracht de schrijver de plaats van een wetenschappelijke psychologie te omlijnen en tevens stelt hij zich tot taak de balans te vinden tussen de over- en onderwaardering welke er aan de psychologie als bron van mensenkennis en mensen-beïnvloeding (psychotherapie) is toegekend. In dit boek staan een aantal heldere en tot bezinning stemmende opmerkingen van de wetenschapsman. Zij worden overschaduwed door een enorm aantal absurditeiten en misvattingen. De kritiek op de grondleggers der diepte psychologie (Freud, Jung en Adler) toont aan dat de schrijver het vereiste minimum aan begrip en kennis niet kan opbrengen. Bepaald ernstig wordt het waar hij spreekt

de voor- en achterspiegel, waartussen de leerling staat, die zichzelf dus geheel ziet. Tegelijk met het optisch beeld, behoren de juiste spierspanningen te worden doorvoeld. Dan wordt de samenhang ontdekt tussen de uitwendige vorm en de inwendige spanningen. Om de spanning beter te voelen, laten we de leerling zelf weerstand aanbrengen in de spieren die tegenover gesteld werken aan de verlangde beweging, die daardoor als het ware wordt tegengehouden.

Gedurende de behandeling zien we de volgende stadia: eerst is de beweging onbewust fout, vervolgens bewust fout, daarna bewust goed; tenslotte wordt zij *onbewust juist* uitgevoerd.

Alle oefeningen worden via een mondeling dictaat gegeven, nooit voorgedaan en de leiding die gegeven wordt kan zeker niet gedachteloos worden opgevolgd. Het vereist grote zelfwerkzaamheid, ook in het dagelijks leven.

Het werkt bemoedigend dat de prestaties welke verlangd worden, geheel aangepast zijn aan het kunnen en de mogelijkheden van de betrokken persoon.

Op enkele speciale behandelingen is iets dieper ingegaan, zoals de werkwijze bij slappe verlammingen en zwangerschap.

Hierna is de psychologische kant van het werk nog belicht. Er wordt minder resultaat bereikt wanneer de klacht, welke deze ook is, in het dagelijkse leven dient als alibi om contacten te ontvluchten of uit te wijken voor opgaven. Of verbetering bereikt zal worden hangt altijd veel af van de stijl van de persoon in kwestie.

Doch het is ook mogelijk een juistere instelling ten opzichte van de lichamelijke ongemakken te bewerkstelligen. Hiertoe leent de methode van werken zich bijzonder goed. Een goede houding en beter bewegen verhogen het gevoel van zekerheid en zelfvertrouwen.

Mevr. D. van den Nieuwenhuizen

* * *

Ik - ontdekking als aansporing tot zelfontplooiing

(Korte inhoud van een lezing gehouden door de heer J. Vinkenborg op de Conferentie „Geestelijk Reveil” op 14 en 15 maart in Amsterdam)

De 2½-jarige kleuter ontdekt zijn ik als een eigen positie, de puber

Over slaan zullen we het maar helemaal niet hebben. Slaan en angst horen bij dressuur, niet bij opvoeding. Want angst wekt weerstand. Om opgevoed te kunnen worden, moet het kind ontvankelijk zijn. Weerstand, gerichtheid op zichzelf sluit opvoeding uit. Verdediging van het ik betekent gerichtheid op het ik. Vertrouwen doet weerstanden verdwijnen. schept mogelijkheid tot gerichtheid op wat aangeboden wordt door de opvoeder. Vertrouwen schept bereidheid tot overgave. *Opvoeden is alleen mogelijk in een sfeer van vertrouwen*. Vergelijk ook de fenomenale verschijningen:

angst — dichtslaan, zich klein maken,
vertrouwen — openstaan, ruimte.

Terecht zegt Birnbaum: „Eine genauere Betrachtung der Erziehungspraxis würde zeigen, dass ein betrachtlicher Prozentsatz von sogenannten Erziehungserfolg aus der ausgesprochen strengen Erziehung objectiv nichts weiter bedeutet als ein Umprügeln des Kindes aus einer Rauschartige in eine Sicherungsartige Kompensationsform”.

Waarom opereren zoveel opvoeders zo gauw en graag met autoriteit? Allers (Das Werden der Sittlichen Person, blz. 88) is zeker niet ver van de waarheid af, wanneer hij zegt: „Alle overdrijving van autoriteit komt voort uit zwakte. Wie werkelijk zeker is van zijn positie als leider, hoeft dit niet nog door maatregelen van geweld te bewijzen; dat is het optreden van de zwakke, die doet of hij sterk is”.

Toch is feitelijk niet het uitoefenen van macht, maar het dienen het wezen van de autoriteit. Het typische van de autoriteit is n.l. dat niet de drager van de autoriteit, degene dus die het autoritair gezag uitoefent, belangrijk is, maar alleen de gedachte, de principes, de waarde die hij verdedigt.

Autoriteit dragen betekent een zware verplichting dragen, en die machtspositie bestaat slechts in dienst van de verdedigde zaak. De positie en machtsmiddelen zijn nimmer persoonlijk recht, persoonlijk voordeel, en steeds moet men waakzaam zijn dat de machtsmogelijkheden niet bij vergissing tot eigen voordeel misbruikt worden.

Ook daar, waar we niet met opgelegd maar met aanvaard gezag (een gezaghebbende stem) te maken hebben, wordt dit ontleend aan de overtuiging dat de drager van dit gezag, dat deze gezaghebbende figuur de betreffende waarde op de juiste wijze tot uitdrukking laat komen.

Daar waar autoriteit niet meer zuiver in dienst van de vertegenwoordigde waarde staat, maar zichzelf zoekt, hebben we te maken met tyrannie.

Vele vragen rijzen t.o.v. het probleem van autoriteit en gezag. Hoeveel gezag is nodig, op welke leeftijd, waar, door wie, waarom? Hoe staat het met het evenwicht in onze gezinnen in dit opzicht? hoe staat het met het zelfvertrouwen van de als autoriteit aanvaarde ouderen? Menen we nog niet al te veel: Gebildet werden kann man nur durch solche Dinge, die man ungerne thut?

Verder dienen we te bedenken, dat als persoonlijke, opgelegde autoriteit gehandhaafd moet worden, de opvoeder twee dingen tegelijk moet doen:

1. het kind opvoeden en verzorgen,
2. zichzelf verdedigen,
en dat gaat niet.

Autoriteit betekent onmisbaarheid. Opvoeden is echter juist het streven naar een toestand waarin de opvoeder zo spoedig mogelijk overbodig is.

Autoriteit scheidt steeds de verhouding: groot — klein,
wetend — onwetend,
iets — niets.

Dit versterkt het kinderlijke minderwaardigheidsgevoel.

Naar een opvoeder die op gezag steunt *moet* men luisteren. Naar een opvoeder die vertrouwen heeft *wil* men luisteren; en de innerlijke bereidheid, het openstellen, is de eerste voorwaarde voor elke opvoeding. Doordat in de autoritaire opvoeding, opvoeder en opvoeding *tegenover* elkaar staan, is de kans groot op een machtsstrijd en elkaar wederzijds tot objekt maken. Hier hopen we in een volgend nummer nog eens op terug te komen.

Gezag, dwang, opgelegde autoriteit mogen indrukwekkende woorden zijn. Paedagogische waarde hebben ze niet of nauwelijks. Natuurlijk kan men met straf, slaag, striemende spot, bevelen wat bereiken.

Maar het bereiken van uiterlijke resultaten, soms als bescherming overigens nodig, mogen we niet verwisselen met de innerlijke vorming die het doel van de opvoeding is.

.*

* *

Het Mensendieck systeem

(Verslag van zaterdagavond 25 april 1959)

Mevrouw Mensendieck heeft haar systeem oorspronkelijk bedoeld voor de vrouw, die in die tijd (tweede helft van de vorige eeuw) veel te vroeg lichamelijk oud werd, doordat naar haar mening, de dagelijkse bewegingen verkeerd werden uitgevoerd.

Deze dagelijkse bewegingen, zoals lopen, staan, bukken, reiken, e.d. zijn de centrale gedachte van het systeem van oefeningen dat zij heeft opgebouwd.

In de loop der jaren bestrijkt dit systeem een steeds uitgebreider terrein: bijvoorbeeld voor mensen in beroepen die lichamelijk veel eisen, kinderen met houdingsfouten.

Op medisch gebied voor pathologische afwijkingen, revalidatie na operaties en verlammingen.

Het is belangrijk hoe de mens tegenover de kennis van zijn lichaam staat. Elk lichaam heeft een functie t.o.v. de buitenwereld; wij bestaan niet alleen voor onszelf. Dit is het sociale aspect waarop mevrouw Mensendieck haar systeem heeft gericht.

Ieder van ons heeft een schematische voorstelling van zijn lichaam. Wij weten onbewust vrij nauwkeurig onze lengte, omvang en bewegingsmogelijkheden. Dit lichaamsschema is de grondslag van alles wat we doen. Is hierin een storing, dan moet worden getracht het lichaamsschema aan te passen, wat soms, bijvoorbeeld bij een handicap een ingrijpende verandering kan betekenen.

Het is duidelijk dat het lichaam een grote betekenis voor ons heeft, zowel voor onszelf, als ook als verschijning voor anderen. De mening die wij hieromtrent hebben bepaalt voor een groot deel onze houding en beweging.

De grondgedachte is dat elke mens een verworven houdings- en bewegingsstijl bezit, welke onbewust is. Wanneer hier een fout in aanwezig is, kan deze stijl bewust gemaakt en veranderd worden. Wordt de gecorrigeerde stijl subjectief gewaardeerd, dan wordt deze een lichaamsschema dat ook blijvend de motorische uitingen bepaalt. Ook bij gedeeltelijk blijvende invaliditeit is het mogelijk een bewegingsstijl te vinden, waarmee de mensen met hun handicap aangepast kunnen functioneren.

Voor het bewust maken van de eigen houding en beweging dienen o.a.