



Gieb frei

Liebgewonnen sind die Fäden,
die mich mit dir verbinden.
Gesponnen sind sie in Liebe,
mit Sorgfalt verwoben,
sie gehören zu uns beiden.

Faden um Faden
ent-wickel ich,
rose Sorgfalt und Liebe,
die Träger der Fäden.
Ich zerreiße die Abmachung.

Faden um Faden
löse ich jetzt das Gewebe,
hege Sorge und Liebe,
die die Fäden tragen.

Ich sehe das Band,
löse die Verbindung,
wünsche dir und mir das Beste,
gebe und nehme Raum
um ein Stück alleine zu gehen.

Ich durchschlage den Knoten.
Das für mich unfassbare
gehört zu dir,
geht mit dir mit.
Nur was mir eigen ist
bleibt bei mir und treu.

Ich bin frei, aufrichtig und froh.
Was du zu bedeuten hast
nehme ich im Herzen mit
wie einen kostbaren Ring.
Ich gebe dich frei, zu gehen
wohin du gerufen wirst.

ASW 2006

Geef vrij

Dierbaar zijn de draden,
die mij met jou verbinden
Gesponnen in liefde,
geweven met zorg,
zij horen bij mij en jou

Het verband is gevormd
in de momenten waarin we
geraakt in weerstand,
gesmolten in wrijving,
elkaar echt vinden

Ik erken de waarde
Draad voor draad ontwikkel
ik het verband,
koester zorg en liefde,
die de draden dragen

Ik herken de band,
ontkoppel de vereniging,
wens jou en mij het beste,
geef en neem ruimte
om een stuk zelf te gaan

Ik hak de knoop door
Wat ik niet kan vatten
dat hoort bij jou,
en gaat met je mee

Alleen wat mij eigen is,
blijft mij bij en trouw

Ik ben vrij, oprecht en blij
wat jij betekenen zal,
draag ik in mijn hart mee
als een ring van waarde
Ik geef je vrij, om te gaan
naar waar je geroepen wordt

ASW 2006

Freigegeben



*Für Menschen, die sich in einem
Veränderungsprozess befinden, die mit dem
Loslassen kämpfen, ist die Einsicht von
Freigegeben ein Aufatmen. Wo Loslassen Dich
mit leeren Händen zurücklässt, da gibt Dir
Freigegeben das Bewusstsein von eigener Wahl
und eigenem Wert.*

Stichting Bewegreden
p/a Anneke Wittermans
www.diadans.nl
urtanz@kpnmail.nl

Facebook Urtanz; <http://nl-nl.facebook.com/pages/Urtanz>
Urtanz Twitter; <http://twitter.com/#!/Urtanz1>
A.Wittermans Twitter; <http://twitter.com/#!/awittermans>
Facebook; <http://www.facebook.com/anneke.wittermans>
Linkin; <http://nl.linkedin.com/in/annekewittermans/de>
Hyves; <http://annekedans.hyves.nl/>



Freigebe, das Feiern und Fieren von Verbindungen

Jedermann kommt im Leben in die Situation, in der Beziehungen mit geliebten Menschen einen anderen Charakter bekommen oder gar zerbrechen. Kinder gehen aus dem Haus, Beziehungen verändern sich und Menschen sterben. Im Allgemeinen wird dann gesagt: ‚Man muss loslassen‘. Tatsächlich aber wird jedes Mal, wenn Menschen vom ‚loslassen des anderen‘ sprechen, die Verbundenheit mit demjenigen den man meint loszulassen verstärkt. Man lässt keinen Raum und verklebt sich sozusagen unbewusst mit dem Anderen. Geliebte können wir auch nicht einfach so ‚loslassen‘. In unseren Herzen sind die kostbaren Erinnerungen verankert. Wohl aber können wir den anderen frei geben. Wenn jemand stirbt können wir sagen: ‚Du darfst gehen, du bist frei, es ist gut.‘

Auch wenn eine Beziehung beendet wird können wir den anderen freigeben ohne die Bedeutung der Kostbarkeit des Bandes zu verleugnen. Stück für Stück bieten wir dem Anderen Raum. Wir lassen zu, dass der Andere weiter reist und geben uns selbst die Freiheit, den eigenen Weg zu gehen.



Tänze um Abschied zu nehmen

Die Stiftung hat Tänze entwickelt die unser Verhältnis zu geliebten Menschen klären. Die Tänze führen zu Gelassenheit. Sie bieten Stille und Raum, inne zu halten im Prozess und neue Wege zu finden. Tanzend kann man sich eine neue Situation eigen machen, diese verinnerlichen und alte Muster ‚überschreiben‘ – durch neue ersetzen. Dadurch vergrößert man seine Bewegungs- und Handlungs-Freiheit im Sein. Nicht nur der Tänzer, auch der Zuschauer bekommt dadurch mehr Einsicht in Lebensfragen.

DVD freigeben

In Kürze erscheint eine DVD der Stiftung Beweggründe. Darauf werden feine, sanfte Tänze in der Natur abgewechselt mit Gedichten und Liedern. Die Tänzer bewegt die Nachricht vom Vergeben, Geben und Nehmen, Freigeben, Perlen hüten, Neuwerten und Stehen im Licht. Diese Themen die an Scheidepunkten im Leben der Menschen vorkommen, werden durch diese Tänze sichtbar gemacht. Anneke erzählt über diese Tänze und ihre Bedeutung. Die Einsichten, die sie weitergibt, helfen Menschen Situationen besser zu begreifen und damit um zu gehen. Menschen sind oft innig glücklich und erleichtert und haben Raum bekommen, Situationen aus anderer Perspektive zu betrachten. Diese herzerwärmende DVD bietet langfristig Erkrankten oder Menschen die terminal sind Anknüpfungspunkte, miteinander Erwägungen anzu stellen.

Anneke Wittermans und die Stiftung Beweggründe (Stichting Bewegreden NL)

Anneke tanzt schon seit 30 Jahren. Die Tänze die sie entwickelt hat, verbinden Menschen mit wertvollen Daseinsmomenten und bieten unterstützende Strukturen und Einsichten. So macht sie wesentliche Prozesse für jedermann verständlich. Anneke ist inspiriert, begeistert und beseelt. Neben den Tanzworkshops und Kursen hält sie auch Vorträge zu verschiedenen Themen, zum Beispiel ‚Freigeben‘. Anneke wird in ihren Aktivitäten unterstützt durch die Stiftung Beweggründe, die durch Forschung, Begegnung, Training, Coaching und Vorstellungen Menschen dazu bewegt, eine inspirierende Umgebung zu schaffen.

Tanzworkshop Freigeben

Dieser Workshop ist spezifisch für Menschen die gerade einen geliebten Menschen verloren haben oder in Kürze verlieren werden und für Menschen die in der familiären oder stationären Pflege oder bei Beerdigungsinstituten arbeiten. Der Tag bietet Anknüpfungspunkte um mit schwierigen Situationen umzugehen und Möglichkeiten, mit anderen Augen das Sterben zu betrachten.

Mit dem Urtanz den Lebensstrom entdecken und sich von Hindernissen befreien, nährende Bewegungen erkennen und erfahren und ein genesungsförderndes Bewegungsrepertoire aufbauen.