

## 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



***Kunst van liefhebben,  
accepteren, vergeven,  
gratie verlenen  
kwijschelden, hercoderen  
en Vrijgeven***

Anneke Wittermans  
[www.diadans.nl](http://www.diadans.nl)  
[www.beweegreden.org](http://www.beweegreden.org)

Tel: 0578-610161, [diadans@planet.nl](mailto:diadans@planet.nl)  
K.v.K.nr.: 08140658  
NL97 INGB 0004 8327 54  
(ANBI erkent)



### **Vrijgeven wat je niet kunt loslaten**

We worden tegenwoordig van alle kanten aangespoord om los te laten wat we kwijt willen. Maar loslaten maakt ons niet gelukkig. En hoe harder je probeert iets los te laten, hoe hechter je er doorgaans aan vast komt te zitten. In plaats van los te laten, kun je beter vrijgeven. Vrijgeven erkent de waarde van de verbintenis en geeft ruimte.

### ***Met Vrijgeven, vieren van verbintenissen leer je hoe vasthouden je gelukkig kan maken.***

Van nature heeft een ieder weerstand om iets zomaar los te laten, dat is niet voor niets. In het niet kunnen loslaten zit een boodschap. Met vrijgeven ontdek jij wat je hart jou te zeggen heeft.

We verbinden ons met de mensen die ons dierbaar zijn. In die verbinding ontstaat een opening waarin we communiceren. Je draagt en verdraagt elkaar. Je steunt elkaar en hebt verwachtingen naar elkaar. Je ontmoet, treft, raakt en ontroert. Juist afstand of afscheid nemen van de mensen van wie we zijn gaan houden, doet ons pijn. De pijn is misschien wel het onvervulbare verlangen. De waardevolle of betekenis dragende ontmoetingen die deze vriendschap in potentie heeft, gaan we nu mogelijk ontberen. De potentie in deze vriendschap, datgene dat nog niet waargemaakt is, wordt ineens uit het leven weggenomen. Daar rouwen we om. We verlangen en koesteren de draden van herinnering die ons kunnen verbinden met deze potentie.



Vrijgeven wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Wat je niet kunt loslaten, wat je niet kunt loslaten.

Anneke

### ***Wanneer je iemand vrijgeeft blijft de eigenwaarde van zowel jezelf als de ander intact.***

Vrijgeven is een actief woord, dat in herhaling, elke keer weer een stukje van het verband (verbond) doet vieren, zonder de betekenis van de verbintenis te negeren. Het geeft herkenning en acceptatie van de verbintenis. Het gaat om toestaan dat de ander verder reist en jezelf vrijgeven om je eigen pad te volgen. Vrijgeven kan je elke keer weer doen, als je merkt dat de band niet dienend is, is elke keer een beetje al een succes. Terwijl loslaten suggereert dat je in een keer klaar bent, roept het juist de problematiek naar je toe. Het confronteert je keer op keer met je onmacht en tekortkomingen. Om te kunnen Vrijgeven zijn er verschillende fases te doorlopen, liefhebben, ruim denken, vergeven, betijen, in ere dragen, hercoderen en besluiten. Vrijgeven geeft ons en de ander ruimte, zelfbesturing/autonomie, respect en eigenwaarde. Vrijgeven houdt je intact en voedt de integriteit. Het geeft opluchting en een gevoel van bevrijding.

### ***Anneke Wittermans en Stichting Beweegreden***

Anneke danst sinds 1981 De dansen die zij heeft ontwikkeld, verbinden de mens met waardevolle momenten van het bestaan. Anneke wordt in haar activiteiten ondersteund door de Stichting Beweegreden, die door middel van onderzoek, ontmoetingen, trainingen, coaching en voorstellingen mensen aanzet tot het creëren van een inspirerende omgeving.

U kunt donateur worden €25.- NL97INGB0004 8327 54  
tnv Stichting Beweegreden is ANBI erkent als goed doel.

### ***Dansworkshop consult of lezing 'Vrijgeven'***

U kunt Anneke uitnodigen voor een consult training, lezing of performance, waarin zij inzichten uitdraagt over de verschillende aspecten van het 'Vrijgeven'. ook kunt u haar volgen op facebook of specifiek de pagina Vrijgeven, vieren van verbintenissen

### ***Boek uit sinds 2012 , 2de druk 2014***

Vrijgeven, vieren van verbintenissen  
bij Panta Rhei ISBN 9789088400810 te bestellen bij Anneke, boekhandel of internet.