

Film Vrijgeven

Iedereen komt wel eens voor de situatie te staan waarin een verbintenis een ander karakter krijgt of verbroken wordt. Kinderen gaan de deur uit, relaties veranderen, mensen scheiden; mensen krijgen te maken met ongeneeslijke ziekten of dierbaren gaan heen. In al deze situaties is vrijgeven een verademing. Vrijgeven kan je een andere kijk geven tijdens belangrijke veranderingprocessen in je leven

Begrip 'Vrijgeven' aan de hand van een voorbeeld:

Het verlies van een geliefde. We kunnen de geliefde niet zomaar 'los laten'.

In het hart blijven we verbonden en we hechten ons aan de goede herinneringen. We dragen mensen het hele leven in ons hart mee. Vrijgeven is een actief woord, dat in herhaling, elke keer weer een stukje doet vieren, zonder de waarde van de band te negeren. Het betekent ook dat we toestaan dat de ander verder reist en jezelf vrijgeven om je eigen pad te gaan.

Het verlies van fysieke en/of geestelijke vermogen: bijvoorbeeld door een ernstige, chronische of levensbedreigende ziekte en invaliditeit. Het levensproces vraagt om verandering in levenswijze en verwerking, zowel van de persoon zelf als zijn geliefde, gezinsleden, familie en vrienden. Veranderen brengt verwarring met zich mee. Een mens is gevoelig in een overgangperiode. Bezinning en het lichaam synchroniseren met waar we nu zijn, is dan essentieel.

Vroeger hadden mensen tijd om te mijmeren, dat gaf hen de gelegenheid stil te kunnen staan bij belangrijke gebeurtenissen en keerpunten op hun levenspad.

In de huidige snelle tijd is er geen gelegenheid om alles wat op je af komt te ordenen. In onze cultuur zijn eenvoudige etiquette en gebruiken verloren gegaan, terwijl mensen meer dan ooit behoefte hebben aan een 'levensgebruiksaanwijzing' over hoe verder te gaan.

Anneke Wittermans heeft dansen ontwikkeld, die inzicht bieden in vrijgeven. De dansen geven een context, waardoor je ingrediënten leert kennen die helpen om te kunnen vrijgeven. Zij geven ruimte om te bekomen, schenken berusting en stilte, zodat het mogelijk wordt om in deze situatie een nieuwe bestemming en zingeving te vinden.

Stichting Beweegreden gaat over het proces van vrijgeven een film maken, met mooie natuurbeelden, dans, zang, muziek en poëzie. Gedichten geven betekenis aan het beeld en inzicht over dat proces

De film biedt deze handvatten, zodat mensen de rust krijgen om stil te staan bij wat er gebeurt en op hen afkomt. Stichting Beweegreden wil mijmertijd teruggeven op keerpunten in het leven, waardoor nieuwe motivatie geactiveerd kan worden, door hen mee te nemen in stille filmbeelden. De processen die voortvloeien uit verandering kennen een universele structuur, dit wil zeggen dat een ieder aansluiting kan vinden bij de inhoud van de film.

Loslaten veroorzaakt stress en onmacht. Het maakt de mens onzeker. Men voelt zich verloren.

Vrijgeven geeft ruimte en is een warm gebaar. Men kan het steeds opnieuw doen met een gevoel van succes.