

GEZONDHEID, BEAUTY & PSYCHOLOGIE

sante

Volg je hart

Beter slapen
in 10 stappen

Romantisch!
Magische
winter-
wellness

Het laatste
nieuws over
botox en fillers

Moeite met
je moeder?
Zo sluit je vrede

Dolgelukkig &
diepbedroefd
Leven met een
bipolaire stoornis

Nieuwe trend: selfness Zo word je wie je eigenlijk bent

Monique (29) overwon ingebeelde lelijkheid
'Ik sta versteld van mijn snelle herstel'



november 2010 • adviesprijs € 3,95 • www.sante.nl



Selfness

Op reis naar je zelf

Materiële luxe is niet meer het hoogste streven; geluk door zelfverwezenlijking is ons nieuwe doel. Friedrich Nietzsche stelde lang geleden al: 'Je moet worden wie je bent'. Anno 2010 wordt dit idee weer omarmd en noemen we het *selfness*.

Wellness voor gevorderden

Natuurlijk is de ontspanning die je voelt na een dagje wellnesscentrum of beautysalon heerlijk. Maar vind je het ook wel eens jammer dat je dat fijne gevoel in de hectiek van je dagelijks leven vaak zo snel weer kwijtraakt? Daarop speelt de *selfness*trend helemaal in. Met *selfness* ga je naast het genot en de ontspanning ook op zoek naar grip op je leven, vitaliteit en (mentale) gezondheid. Je werk actief en voortdurend aan jezelf, wat uiteindelijk zorgt voor een langdurig effect op lichaam én geest. Steeds meer wellnesscentra zien de toegevoegde waarde van *selfness*, en bieden bijvoorbeeld workshops *mindfulness* en yoga aan. Ook kun je in sommige centra zelfs al terecht voor een gesprek met een mental coach.

Zelf verantwoordelijk voor je 'self'

De term *selfness* is bedacht door de Duitse trendanalist Matthias Horx. Bij *selfness* gaat het erom je leven vorm te geven op een manier die bij jou past. Het gaat dus een stapje verder dan het doen van wat zelfhulptestjes; *selfness* gaat om een diepere bezinning en het nemen van verantwoordelijkheid voor je eigen levensloop.

‘Wie de mensen kent, heeft verstand. Wie zichzelf kent, is verlicht’

Lao-Tse, Chinese filosoof

Heilige opdracht

Met zijn beroemde woorden ‘worden wie je bent’ kan de Duitse filosoof Friedrich Nietzsche (1844-1900) in zekere zin als een voorloper van de *selfness*beweging worden beschouwd. En dat meer dan een eeuw voordat die term aan het begin van het tweede millennium werd bedacht. Volgens Nietzsche heeft de mens een heilige opdracht; hij moet toewerken naar zijn betere zelf en zo leven dat hij geen spijt heeft van de dingen die hij heeft gedaan en de keuzes die hij heeft gemaakt.

Selfness in vogelvlucht

In zijn boek *Der Selfness-Trend* benoemt Matthias Horx vier gelijkwaardige vaardigheden die min of meer aangeboren zijn en die de mens zelf verder kan ontwikkelen:

- Lichamelijke competentie: het vermogen gezond te eten, te slapen en fit te blijven om lichamelijke gezondheid na te streven.
- Emotionele levenscompetentie: positief omgaan met al je relaties en in staat zijn je balans te vinden tussen werk en sociaal leven.
- Biografische groeicompetentie: jezelf een spiegel voor durven houden en je ontwikkelen tot een flexibel en weerbaar mens die in staat is keuzes te maken voor een leven dat bij hem past.
- Rijpingscompetentie: het vermogen te blijven leren en bewust te leven, ook op hogere leeftijd. >

Nieuw perspectief

‘Het zelf bestaat uit vijf componenten: vorm, gevoel, waarneming, impuls en bewustzijn. Deze ontstaan en vergaan onophoudelijk en scheppen slechts de illusie van een onvergankelijk ego’

Boeddha

Nieuwe visie

Werken aan jezelf begint altijd met een pas op de plaats. Waar sta ik? Waar wil ik heen? Om jezelf goed te zien, is het nodig een beetje afstand van de dagelijkse gang van zaken te nemen. Soms kan een andere omgeving je helpen dichterbij jezelf te komen, omdat dit onthechtend werkt. Het is de zogenaamde filosofische positie: proberen als ‘buitenstaander’ een nieuw perspectief op je leven te krijgen. Duitse filosofen als Emmanuel Kant en Arthur Schopenhauer menen dat de schoonheid van de natuur een heel heilzame werking op de mens kan hebben: zij verheft je, kalmeert je of overweldigt je. Volgens Schopenhauer helpt de ordening van de natuur ons denken te ordenen. Daarom is de natuur een goede plek om tot jezelf te komen.

‘In een
prachtig
landschap
zullen we op
de meest
zuivere wijze
denken’

Arthur Schopenhauer, Duitse filosoof

Spiegels van de ziel

‘Vlak naast de smarten der wereld, vaak op de vulkanische bodem daarvan, heeft de mens zijn kleine gelukstuintje aangelegd’ (Friedrich Nietzsche).

In het ongerepte Duitse natuurgebied Vulkaaneifel ziet men selfness niet als trend, maar als een wezenlijke behoefte van de mens. Immers: je moet niet alleen je voeten, maar je hele leven ‘aarden’. Dat gronden is in de Vulkaaneifel extra speciaal vanwege het vulkanisme. Zo’n dertigduizend jaar geleden barstte in dit gebied de hel los en slingerden vijf vulkanen hun lava de lucht in. Het natuurgeweld heeft het landschap een fascinerende grilligheid gegeven en schitterende vulkaanmeren (maaren) gecreëerd. Van de zeven met water gevulde maaren is het Pulvermaar het grootste. De maaren worden wel ‘de ogen van de Vulkaaneifel’ genoemd. En zoals de ogen de spiegels van de ziel zijn, zo zijn de maaren de ziel van de landschapstherapie die je hier kunt ondergaan. Als je ’s ochtends in alle stilte aan een maar staat, voel je je bloeddruk letterlijk dalen.

Selfness in de Vulkaaneifel

Zelf de rust van de Vulkaaneifel ervaren? Hotel Gillenfelder Hof (in het dorpje Gillenfeld gelegen tussen Koblenz en Trier) biedt volop mogelijkheden om aan jezelf te werken. De enthousiaste hotelmedewerkers stellen graag een selfnessprogramma op maat voor je samen. Wat dacht je van een sessie met een psychoanalyticus of een mental coach, boeddhistisch boogschieten of sjamanistisch trommelen? Daarnaast zijn er diverse soorten massages mogelijk, zoals een klankschaalmassage en reiki. De hotstonemassage wordt uitgevoerd met ruwe, poreuze stenen die door vulkanen zijn uitgespuwd. Voor meer informatie: www.sandton.eu/de/gillenfeld. <

tekst: Jacqueline Duurland | beeld: Trunk