

Thorsten Meininger • Josienna Davidse

Een koelkast vol familie

Eetpatronen ontrafelen
met voedingsopstellingen



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

Inleiding 9

Vooraf nog dit... 15

1 Voeding als dekmantel 17

2 Het individu en het collectief 27

3 Als voeding gewoon weer voeding mag zijn 39

4 Je voedingspatroon op een diepere laag bekeken 43

5 Werken met opstellingen: werkwijze, oorsprong en achtergronden 59

6 Voedingsopstellingen 67

Dankwoord 87

Over de auteurs 89

Verklarende woordenlijst 93

Literatuurlijst 95

Voorwoord

Een koelkast doet waar hij voor dient: voedingsmiddelen bewaren. Natuurlijk, zul je denken, wat zou een koelkast anders moeten doen?

Maar denk er maar eens over na: hoe vaak verleidt een koelkast ons niet om er keer op keer in te graaien en het ding te plunderen? Een koelkast is veel vaker dan we kunnen bevroeden een object dat onze onbewuste voedingspatronen onbewust houdt. Een object ook, gezien de titel van dit boek, waarin onze onbewuste (familie)geschiedenissen de dienst uitmaken.

Daar gaat ons boek over. En over hoe wij hebben gezien dat het werken met opstellingen een dankbare methode is om een licht te werpen op onze onbewuste patronen en aannames rondom voeding. Patronen en aannames die maken dat voeding geen voeding mag zijn, maar ons 'eronder' moet houden.

Sinds 2008 werken wij met de methode opstellingen, toegepast op voedingspatronen. Vanaf het begin hebben we de verkregen informatie, ervaringen en inzichten verzameld. Keer op keer hebben we grondig bekeken en geëvalueerd hoe onze opstellingen in de praktijk uitwerkten voor onze deelnemers. Wat konden zij ermee? Wat voegt opstellingenwerk toe aan bijvoorbeeld dieetadviezen? Wat bracht het als de deelnemer een allergie had? Ook deelnemers, collega's en andere geïnteresseerden vroegen regelmatig naar het hoe, wat en waarom van ons werk. Het schrijven van een boek over onze ervaringen en visie is dan ook een logisch vervolg op ons werk van de afgelopen jaren.

We maken ons zorgen: over onze gezondheid, over de manier waarop we de aarde belasten om te kunnen voorzien in onze al dan niet terechte behoeften, over de toekomst van onze kinderen en kleinkinderen. Onze wens is dat we met het schrijven van dit boek een steentje bijdragen aan bewustwording op het gebied van voeding en heling voor de mensen persoonlijk en voor het grotere geheel.

Als wij ons bewuster worden van deze zaken, mag voeding weer gewoon voeding zijn en mag de koelkast weer zijn waar hij voor bedoeld is: het bewaren van voedingsmiddelen, die we er op de juiste momenten uithalen om er smakelijke maaltijden mee te bereiden.

Thorsten Meininger en Josienna Davidse

Leeswijzer

In hoofdstuk 1 (Voeding als dekmantel) kun je lezen hoe voeding ons kan helpen om ons te verdedigen tegen pijn en verdriet en hoe eetpatronen daarmee verdedigingsmechanismen kunnen zijn. In hoofdstuk 2 (Het individu en het collectief) laten we zien hoe dat niet alleen op individueel niveau speelt, maar ook op collectief niveau, en hoe die lagen elkaar versterken. Hoofdstuk 3 (Als voeding gewoon weer voeding mag zijn) laat zien hoe het kan zijn als wij onze verhouding tot voeding hebben opgehelderd. In hoofdstuk 4 (Je voedingspatroon op een diepere laag bekeken) lees je de verslagen van een paar van onze voedingsopstellingen en in hoofdstuk 5 (Werken met opstellingen: werkwijze, oorsprong en achtergronden) krijg je meer inzicht in hoe de methode werkt. Tot slot krijg je in hoofdstuk 6 (Voedingsopstellingen) meer achtergrondinformatie over onze voedingsopstellingen en lees je wat de speciale taak van de begeleiders van zulke opstellingen is.

Vooraf nog dit...

Dit boek gaat *niet* over afvallen, diëten of eetstoornissen, en het bevat ook *geen* voorschriften voor hoe je zou moeten eten (zoals vegetarisch, biologisch of zout- en alcoholvrij). Het gaat ook *niet* over vitaminetekorten. En verder bevat dit boek ook *geen* oordelen over hoe jij eet of niet eet, of over wat jij eet of niet eet.

Waar het wel over gaat, is hoezeer voeding een dekmantel kan zijn voor andere zaken. Voor verdriet, angst, onwetendheid, boosheid, pijn. Hoe die, als ze niet aangepakt worden, in jouw verhouding met voeding kunnen kruipen om jou en je leven op die manier te ondermijnen. Wij hebben gezien én zelf ondervonden dat als je kunt ontdekken wat er onder jouw specifieke relatie met voeding ligt, je toegang krijgt tot de delen van je zijn die tot dan toe onbewust waren. Dat die delen zich mogen uitspreken, waardoor ze niet langer ondergronds hoeven te werken. Dat je zo bewuster en vrijer kunt worden in je leven én in je omgang met voeding. Dat je

werkelijk zelf kunt kiezen voor wat, wanneer en hoeveel je eet, in plaats van dat onbewuste motieven dat voor jou bepalen.

Er is geen mal waar we allemaal in hoeven te passen. Voor de een is het goed om vlees te eten, voor de ander niet. Voor de een is koffie goed, voor de ander niet. Sterker nog, dwangmatig geen koffie drinken uit vermeende gezondheidsoverwegingen zou nog wel eens slechter kunnen zijn dan wél die kop koffie nemen. Want bewust en met liefde genieten van die kop koffie is misschien wel beter voor jouw energie dan jezelf koffie ontzeggen vanuit onbewuste drijfveren...

Bewust, in vrijheid en met liefde voor jezelf en je omgeving tot je kunnen nemen wat goed voor je is, dat is waar dit boek over gaat.