



Claudia Spahr

'Zwanger zijn en kinderen krijgen kan een waarheidsbom zijn'

De Zwitsers-Engelse Claudia Spahr (1968) is spreker, schrijver, gezondheidscoach en visionair. Ze geeft *Holy Mama Retreats* op Ibiza, waar ze met haar drie kinderen woont.

Susan Smit sprak met haar over vrouwelijke energie, moeder worden en 'baarmoederwijsheid'. 'Als je een baby krijgt, kom je in contact met een goddelijke vonk van leven, van creatie.'

TEKST SUSAN SMIT FOTOGRAFIE DANA VAN LEEUWEN STYLING MARITA JANSSEN

‘Veel vrouwen voelen zich schuldig als ze werken, of als ze niet werken. Als ze jong kinderen krijgen of als ze op oudere leeftijd kinderen krijgen’

We spreken elkaar via de schermen van onze computers in onze werkkamers, de mijne in Amsterdam, de hare op Ibiza. Ze draagt haar bruine haar in een staart en heeft een kleurige sjaal om haar schouders gewikkeld. Vanuit haar raam kan ik de groene bergen en bomen van het eiland zien. “In de winter leid ik een landelijk bestaan,” vertelt ze, “dan maak ik buiten vuurtjes en kunnen er dagen voorbijgaan dat ik nauwelijks iemand zie op mijn berg. In de zomer trekt Ibiza mensen aan die innerlijk werk willen verrichten.” In dat seizoen organiseert ze haar Holy Mama Retreats, waar moeders zich met hun kinderen bezinnen en opladen.

Op je website beschrijf je je missie als het ‘herdefiniëren van moederschap in veranderende tijden’. Wat bedoel je daar precies mee?

“Mijn generatie - ik ben geboren in de jaren zestig - is de eerste die de vruchten plukt van het feminisme. We sprongen vanuit de klassieke ‘jaren vijftig-huisvrouw’ in het carrièrelaan en op een bepaalde manier vervullen we nu beide functies tegelijk. Er zijn psychologen die stellen dat de moderne moeder de meest overbelaste vrouw in de geschiedenis is, omdat we zoveel doen. Er is nog geen balans wat dat betreft. Ik geef mannen daar niet de schuld van, het ligt aan de patriarchale structuren van de samenleving. Die patriarchale regels zijn niet houdbaar in de moderne wereld en moeten veranderen. Iedere moeder, of ze nu thuisblijft, vooral werkt of beide combineert, zou voor zichzelf moeten kunnen bepalen wat het moederschap betekent en hoe ze dat invult. De maatschappij en het bedrijfsleven zouden dat moeten ondersteunen: langer verlof voor beide seksen, kinderopvang bij het werk, een betere verdeling van de zorgtaken thuis, noem maar op.

Op mijn retraites zie ik dat vrouwen hun eigen stem vinden en zich uitspreken. Dat is essentieel voor het ontwaken van de vrouwelijke energie. Eeuwenlang liepen we kans te worden veroordeeld, gestraft, geridiculiseerd, genegeerd als we onze stem lieten horen, laten we dat niet vergeten. Maar vóór de dingen echt kunnen veranderen, moeten we beperkende denkkaders bij onszelf en bij anderen uit de weg ruimen.”

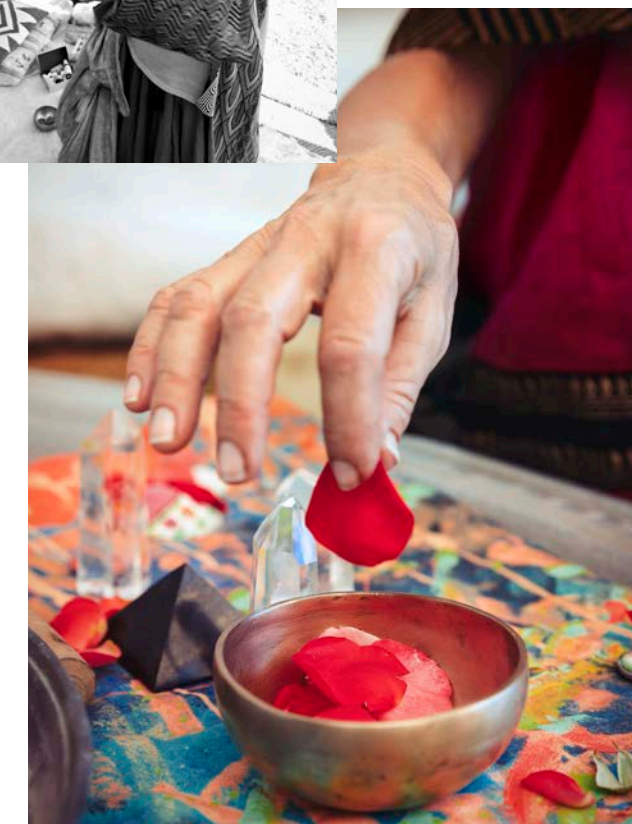
Wat zijn dat voor beperkende overtuigingen?

“Elke verwachting over het moederschap kan beperkend zijn, zelfs de verwachting dat je je werk gewoon op volle kracht kunt blijven doen als je moeder wordt. Of dat je juist het eerste jaar

thuis moet zijn en dan pas weer kunt gaan werken. Of dat als je veel voor je werk reist, je geen goede moeder kunt zijn. Elke cultuur, elke opvoeding en elk milieu dringt ons verschillende overtuigingen op. Veel vrouwen voelen zich schuldig als ze werken, als ze niet werken, als ze jong kinderen krijgen of als ze op oudere leeftijd kinderen krijgen. Het gaat maar door. Onderzoek je eigen denkkaders en die van je omgeving, zou ik daarom willen adviseren, vind je koers en bedenk voor jezelf dat schuld en schaamte nooit iets goeds oplevert.”

Zelf werd je voor het eerst moeder als veertiger. Wat zijn de voor- en nadelen van ouder moeder worden in jouw beleving?

“De voordelen hebben vooral te maken met levenservaring en positie: je kent jezelf, hebt waarschijnlijk een carrière opgebouwd die je na je verlof weer kunt oppakken, hebt bewust gekozen voor je partner, je woonplaats, je levensstijl. De nadelen komen meestal uit de medische hoek gewaaid, waarbij gezondheidsrisico's nogal eens overschat worden. In de medische wereld is er nu eenmaal een focus op wat er kan misgaan. Tegenwoordig zijn we rond ons veertigste jaar fit en gezond; we eten goed, zorgen voor onszelf, doen veel dingen niet die jongere vrouwen wel doen. Het is ook een kwestie van lifestyle: je kunt een heel ongezonde 25-jarige zijn en een gezonde 40-jarige. Het morele argument dat vrouwen boven de veertig te oud zijn om moeder te worden, omdat ze minder energie zouden hebben, is seksistisch en leeftijdsdiscriminerend. Volgens studies heb je viermaal zoveel kans om honderd te worden als je je kinderen rond je veertigste krijgt, dan wanneer je ze jonger krijgt. Met kinderen om je heen krijg je een energieboost. Leeftijd is iets goeds, heb ik ondervonden. Ik ben een vijftiger met jonge kinderen en voel me mentaal, lichamelijk en emotioneel steviger dan de jongere versie van mezelf.”



Je hebt zelf, wat je noemt, een *babymoon* genomen. Zou je dat iedere jonge moeder aanraden?

“In veel culturen worden jonge moeders de eerste veertig dagen na de bevalling ontslagen van alle plichten om de moeder-kind relatie op te laten bloeien. Ikzelf heb na mijn derde kind een *babymoon* in mijn slaapkamer genomen van een paar weken. Met de juiste hulp kun je je met je baby terugtrekken, zelfs als je al kinderen hebt. Nadat de baby is geboren zou er genoeg tijd en ruimte moeten zijn om een band op te bouwen met dit nieuwe mens in je leven, een nieuw evenwicht te zoeken in je gezin en een ritme te vinden in voeden en slapen. Waar ons wordt aangeprept om almaar te doen, doen, doen, is dit een uitgesproken periode om kalm te zijn en de buitenwereld zoveel mogelijk buiten te sluiten. Een baby leren kennen, kan aanvoelen als verliefdheid. Dat overhaasten zou zo zonde zijn.”

Heeft het moederschap je persoonlijk veranderd?

“Met ieder van de drie kinderen die ik kreeg, veranderde er iets wezenlijks in mijn doelstelling, mijn prioriteiten, mijn levenspad. Veel vrouwen ervaren rond een bevalling een transformatie. Ze vragen zich af: wat wil ik met mijn leven? Wat wil ik in mijn werkende leven? Gedurende mijn eerste zwangerschap verhoogde mijn aandacht naar het essentiële. Zwanger zijn en

kinderen krijgen kan een waarheidsbom zijn. Je weet ineens: dit is wat ertoe doet en dat niet. Wij vrouwen kunnen iets geweldigs: een ander mens laten groeien in ons lichaam. Als je een baby krijgt, kom je in contact met die goddelijke vonk van leven, van creatie. Met ieder kind ging mijn blik dieper naar binnen en voelde ik me meer aangesloten op de levensenergie.”

Ikzelf voelde tijdens elke zwangerschap het karakter van het kind dat in me groeide, alsof ik die zielsenergie overnam in mijn eigen gevoelswereld en gedrag. Hoe zie jij dat?

“Tijdens mijn zwangerschappen en op het moment dat de baby op mijn buik werd gelegd, kon ik de essentie van het kind waarnemen. Hoe groot ze ook worden en door welke fases ze ook heen gaan, die verandert niet meer. We leven in een tijd waarin veel kinderen met een speciale zielsenergie geboren worden. >

'Zodra de vrouwelijke principes van **samenwerking, delen en ondersteunen** aan kracht winnen, komt de planeet meer in balans'

Dat moet ook wel, want dit zijn de mensen die de nieuwe systemen in de wereld moeten gaan opzetten - systemen die gericht zijn op wat leven doet bloeien in plaats van het te vernietigen."

Wanneer in je leven ben je je bewust geworden van je spiritualiteit?

"Een belangrijke spirituele doorbraak beleefde ik tijdens een vrouwenconferentie op Bali. Ik deed al yoga, organiseerde al retraites, maar daar zag ik echt in wat mijn rol was. De intentie van die samenkomst was - en dit klinkt misschien wat vergezocht - een portaal openen om meer vrouwelijke energie naar de planeet te brengen. Tot mijn verbazing was het een heel fysieke ervaring. Het voelde als wakker worden. In een enkel moment wist ik kraakhelder waarom ik hier was en wat ik te doen had. Er zullen vast nog veel volgende stappen van ontwaken volgen, want ik ken geen mens die compleet is ontwaakt. Je doet je innerlijk werk, komt steeds een stapje verder en ploetert voort. Dat is niet altijd makkelijk, soms vallen dierbare dingen weg. Het is niet alleen maar zoet en mooi."

Heb jij donkere periodes in je leven gekend die je bewust hebben gemaakt van al die dingen waarover je schrijft en spreekt - een donkere macht van de ziel?

"Dat heb ik in mijn leven twee keer ervaren. Mijn televisiecarrière als buitenlandcorrespondent eindigde toen ik midden dertig was, nadat er een nieuw management werd aangesteld. Alles waaraan ik had gebouwd viel weg, ik ging aan alles twijfelen, voelde me een mislukking. Net als veel vrouwen dacht ik diep van binnen dat ik niet goed genoeg was en als er dan zoiets gebeurt, denk je: zie je wel? Terugkijkend zie ik dat er daardoor ruimte kwam om te doen wat bij de volgende fase van mijn leven paste; ik gooide mijn leven om, ging yoga doceren en verhuisde naar Ibiza. Mijn tweede 'donkere nacht van de ziel' is nog gaande, moet ik je bekennen. Ik zit in een heel moeilijke echtscheiding. Ik ben jaren bij mijn echtgenoot gebleven voor

de kinderen, maar op een gegeven moment dacht ik: nee, ik moet juist wég voor de kinderen. Sommige mensen kunnen liefdevol en in harmonie uit elkaar gaan, maar helaas lukt ons dat vooralsnog niet."

Ik ben zelf ook niet meer samen met de vader van mijn kinderen en die breuk ging niet gemakkelijk, ook niet voor de kinderen. Maar nu we een paar jaar verder zijn, zie ik dat het hebben van twee werelden, die van hun vader en hun moeder, mijn kinderen ook verrijkt. Mijn hoop is dat ze uit beide systemen kiezen wat bij hen past.

"Dat hoop ik met je mee. In mijn geval kijken mijn kinderen naar mijn yogabubbel en de streng-katholieke waarden van hun vader, en proeven ze van beide. Toen mijn derde dochter werd geboren, had ik een heldere droom met een boodschap. Als twee partijen niet samen aan tafel kunnen zitten, soms al vele levens lang, dan kunnen er kinderen geboren worden uit die twee partijen die een gemeenschappelijke grond vinden. Zij zijn de brug tussen geloven, culturen, levenshoudingen. Soms lukt het ouders om bij elkaar te blijven, soms niet en dan zijn er andere gezinsvormen waarbij dat grotere doel toch bereikt kan worden. We herdefiniëren in deze tijd niet alleen moederschap, maar ook gezin."

Je schrijft over 'baarmoederwijsheid'. Wat is het en hoe kunnen vrouwen ermee in contact komen?

"De baarmoeder waarin de baby groeit is wat creatieve energie betreft, een beetje zoals een zwart gat in de Melkweg. Het creëert materie, het schept iets uit zo goed als niets - een zaadje en eitje. Ook een vrouw die geen kinderen heeft gekregen of haar baarmoeder heeft laten verwijderen, draagt die kracht in zich. Je kunt met meditatie, visualisatie en ademtechnieken een baarmoederheling doen. De baarmoeder en vagina zijn ontvankelijk, dat is nodig om het zaad te kunnen ontvangen, te kunnen voortplanten. Maar energetisch gezien kunnen we op die plek ook dingen vasthouden van partners en eerdere partners - of zelfs onze eigen moeders waaruit we voortkomen - die beperkend zijn. Je kunt deze ruimte schoon maken, eigen maken, helen met voedende energie. Door je baarmoederenergie terug te pakken, ontsluit je een grote kracht en maak je de vrouwen in de lijn voor je en na je vrij.

Het is ook een manier om vrouwelijke energie in onze patriarchale wereld te brengen."

Hoe bedoel je dat precies?

"Als ik het heb over het patriërchaat, bedoel ik het systeem van onderdrukking en hiërarchie waaronder zowel mannen als vrouwen lijden en die jongens op hun achttiende de oorlog in stuurt. Het richt zich op het schaduwaspect van mannelijkheid. Het omvat geen samenwerking, duurzaamheid, compassie, alleen maar snelle winst ten koste van mensen, dieren en Moeder Aarde. Het systeem loopt op zijn einde omdat het niet houdbaar is."

Hoe krijgen we de mannelijke en vrouwelijke energie op aarde weer in balans?

"Door gebeurtenissen in het verleden, van het ontzeggen van rechten tot heksenverbrandingen, durven vrouwen eigenlijk pas heel kort de rol van leiders op zich te nemen. Het systeem heeft hen klein gehouden. Maar dat is voorbij: wat je nu ziet is dat vrouwen directeuren en ministers zijn en dat mannen zichzelf toestaan meer vrouwelijke energie in zich toe te laten. Zodra de vrouwelijke principes van samenwerking, delen en ondersteunen aan kracht winnen, komt de planeet meer in balans. Er moet een nieuwe normaal komen."

De volgende stap moet genomen worden door vrouwen?

"Ik geloof de Dalai Lama als hij zegt dat de aarde gered zal worden door de westerse vrouw. Dat komt omdat zij, in tegenstelling tot vrouwen in sommige andere delen van de wereld, de middelen, opleiding en vrijheid heeft om invloed te hebben en te zeggen: genoeg is genoeg. Je ziet op dit moment een krachtig vrouwelijk activisme opkomen. Niet voor niets is er een jonge Zweedse vrouw opgestaan, Greta Thunberg, die een voortrekkersrol op zich neemt. Mannen moeten ruimte maken, zowel in zichzelf als in de wereld, voor vrouwelijke energie. En vrouwen, moeders en grootmoeders zullen in groten getale moeten opstaan en leiderschap tonen vanuit vrouwelijke principes. Het is de enige manier om de planeet te helen en overvloed te creëren voor iedereen." 🌱

**'Het nieuwe zwanger worden',
Claudia Spahr, New World Books
claudiaspahr.com**



BAARMOEDERHELING

Zoek een kalm moment en een rustige plek. Leg je beide handen op je baarmoeder en haal drie keer diep adem, waarbij je vooral aandacht besteedt aan de uitademing. Denk niet te veel na, maar zend je adem ernaartoe. Richt je liefdevolle aandacht op je baarmoeder, dan gaat de energie er vanzelf via de adem naartoe.

HOLY MAMA RETREAT

De Holy Mama-missie is om heiligdommen voor moeders en kinderen te creëren. Door verbinding te maken met de natuur, yoga, voedzame maaltijden en gesprekken in cirkels kunnen vrouwen een pauze nemen, reflecteren en op krachten komen. Het gaat erom de relatie met zichzelf, de kinderen en elkaar als vrouwen te versterken.

BABYMOON IN ANDERE CULTUREN

In veel culturen en tradities wordt de periode na een bevalling als heilig beschouwd. In de ayurvedische traditie wordt er gesproken van een 'vierde trimester' waarin de vrouw na de bevalling wordt herboren. In Nepal gaan jonge moeders drie maanden bij hun eigen moeders wonen, die voor hen zorgen zodat ze op krachten kunnen komen. In Japan zou een vrouw 21 dagen met haar baby in bed moeten blijven om te herstellen en zich voor te bereiden, en in de Chinese traditie blijft de moeder de eerste maand binnenshuis om hernieuwde levenskracht, qi op te bouwen.