

'Het is mijn ziels liefde in mezelf

De lessen van de bde van Marianne Kimmel tijdens seksueel misbruik



Veel valser kan de start van een leven niet zijn. Geboren in een gezin waar ze stelselmatig misbruikt wordt, ontsnapt ze op negenjarige leeftijd ternauwernood aan de dood tijdens een uit de hand gelopen groepsmisbruik. Maar de bijna-doodervaring (bde) blijkt in menig opzicht juist haar redding. Eens geslagen door het leven, nu gedragen door de liefde. Dit is het verhaal van Marianne Kimmel.

Door Niels Brummelman

Wie er vorige maand in de Fokker Terminal te Den Haag bij was en haar verhaal niet kende, zou het nooit geloofd hebben. Maar op het podium stond toch echt de vrouw die als kind zo ernstig fysiek misbruikt werd en geestelijk verwaarloosd, dat ze een tijdlang serieus overwoog een einde aan haar leven te maken. Maar wat straalden nu haar ogen! Wat stond ze er zelfverzekerd bij! En wat een mooie titel had ze zojuist in de wacht gesleept: freelancer van het jaar in de categorie coaching & training.

Voor het hoe en waarom van deze opmerkelijke transformatie, moeten we terug naar eind jaren zeventig. Marianne is dan ongelukkig. Héél ongelukkig. Niet alleen wordt ze op school gepest en krijgt ze thuis geen

liefde, haar vader misbruikt haar ook nog eens. "s Avonds kwam hij naar mijn kamertje om aan me te zitten. Het bekrachtigde mijn overtuiging dat ik slecht was. Waarom was hij anders zo vaak boos op me?" Als papa een vader-dochterdag organiseert, gloort er bij Marianne hoop: zou hij dan tóch van haar houden? Maar het loopt uit op een nachtmerrie: "Hij nam me mee naar een huis waar ik door meerdere mannen misbruikt werd. Toen ik dreigde te stikken in een mengsel van braaksel en sperma, voelde ik het leven uit me wegvloeien. Een ijzige kou trok vanuit mijn voeten omhoog, toen ik plotseling door mijn kruin naar buiten floepte. Ik hing in een hoek van het plafond en keek neer op het trieste tafereel beneden me.

Geschrokken vertrokken één voor één de ouders, mijn vader overstuurd achterlatend. Uit zijn gemoedstoestand maakte ik op dat hij ondanks alles van mij hield. Het gaf me de rust mezelf over te geven aan de situatie en voor ik het wist ging ik door een soort lichttunnel."

Pijn

Eenmaal uit de tunnel wordt Marianne opgevangen door haar beschermengel. Hij en andere helpers leggen haar op een donzen bedje, zodat ze uit kan rusten. "De liefde die ik voelde, is onbeschrijflijk. Twaalf engelen stonden om mij heen en vertelden me alleen maar positieve dingen. Hun woorden drongen tot in alle cellen van mijn lichaam door. Na korte tijd vroeg ik of ik mocht spelen in de groene weide die ik zag. Tot mijn verrassing, thuis was ik dat immers niet gewend, kreeg ik permissie om te doen wat ik wilde. Ik genoot met volle teugen en merkte op dat ik met mijn gedachten de omgeving kon beïnvloeden. Wat ik wilde zien, kreeg ik ook te zien. Een speels lesje gedachtekracht."

Even later volgen meer lessen als de

beschermengel Marianne een situatie uit haar leven voorschotelt. Ze vindt zichzelf terug op het schoolplein, met tegenover zich een meisje dat haar ergenis wekt. "Vanuit mijn pijn voegde ik haar enkele krachttermen toe, waarbij ook het woord 'kanker' viel. Mijn beschermengel liet me voelen wat dat woord met haar gedaan had. Heel veel, zo bleek. De boodschap die ik meekreeg luidde dat mijn pijn, hoe intens ook, nooit een reden mocht zijn om een ander te kwetsen."

Een andere les leert Marianne als haar beelden worden getoond van engelenwerk: "Ik zag in een monumentaal pand te Amsterdam een doodziek meisje op bed liggen. Omdat ook haar moeder zich negatief over de situatie uitliet, had ze het min of meer opgegeven en zich afgesloten. Ineens zag ik een engel een prachtig licht naar haar sturen. Helaas werd de gift geblokkeerd en geretourneerd. Het kind bleek simpelweg niet in staat te ontvangen. Jammer, want de straal had haar zeker kunnen helpen. Les? Leef niet in weerstand, maar in overgave en vertrouwen." Dat Marianne zelf nog niet zo ver is, wordt duidelijk als ze haar enthousiasme over het en-

missie om onvoorwaardelijke te ontdekken'

▶ Vier vragen uit The Work van Byron Katie

1. Is het waar?
2. Kun je absoluut zeker weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte? Draai je oude gedachte om.

gelenwerk kenbaar maakt: "Tot mijn grote frustratie kreeg ik te horen dat ik daarvoor nog niet klaar was en eerst terug naar de aarde moest. Achteraf begrijp ik wel waarom. Het is mijn zielsmissie om tijdens dit leven onvoorwaardelijke liefde in mezelf te ontdekken. Om weerstand daartegen in de vorm van schaduwkanten en pijnstukken te omarmen en zo op te lossen. Opdat het licht van mijn ziel ongehinderd naar buiten kan stromen. Ik geloof dat alleen mensen die écht voelen dat ze liefde zijn, die een dergelijk weten volledig omarmd hebben en op basis daarvan handelen, loskomen van het rad van wedergeboorte. Met andere woorden: wil je lichtwerk doen, dan moet je licht zijn. Lichtwezens als engelen kennen dan ook geen twijfel. Juist daarmee zouden vertwijfelden immers resoneren."

Eyeopener

Ondanks Marianne d'r prachtige belevenissen aan gene zijde, valt het leven haar bij terugkomst evengoed zwaar. Papa blijkt toch geen spijt te hebben en haar paranormale indrukken, sinds de bijna-doodervaring (bde) snel in hoeveelheid toenemend,

worden weggehoond. De les 'liefde is alles en de rest een illusie' blijkt in de harde wereld nauwelijks doorvoelbaar. Het is de vage echo van de overweldigende warmte van de engelen die haar er in deze periode doorheen sleept. "Zonder die bde had ik toen een einde aan mijn leven gemaakt", vermoedt Marianne. Van daadwerkelijke verwerking van haar opgelopen trauma's is ondertussen nog geen sprake. Dat gebeurt pas vanaf haar twintigste, als ze op spirituele ontdekkingsstocht gaat en onder andere in aanraking komt met Amerikaanse leermeesters als Byron Katie en Brandon Bays. "Door de rollen om te draaien en me te vragen of ik mijn vader ooit had misbruikt door seks als machtsmiddel tegen hem in te zetten, haalde Byron Katie me uit mijn slachtofferrol. Ze bracht me op die manier in contact met mijn eigen verantwoordelijkheid, met mijn kracht en invloed. Een eyeopener, al bleek haar methode te beperkend om me van alle trauma's te bevrijden." The Work van Byron Katie is een analytisch proces, waarbij men aan de hand van vier vragen telkens opnieuw gedachten en overtuigingen op waar-

heid toetst. Door dat te doen wordt voorkomen dat mensen in emoties blijven 'hangen'. Marianne: "Maar in mijn geval was de lading van het trauma nog zo zwaar, dat er eerst emotioneel en fysiek ontladen moest worden. Deed ik dat niet, dan schoot ik steeds weer in de herbeleving. Dat ontladen leerde ik bij Brandon Bays. Zij zei: ga zitten, laat alle gevoelens er zijn en observeer. Kijk of je in dat wat opkomt ook een vlam van liefde ontdekken kunt. Juist dat laatste bleek moeilijk, aangezien ik er nog niet helemaal van overtuigd was dat die liefde daadwerkelijk in mij bestond. Waar Katie me te snel uit de herbeleving haalde, gebeurde dat bij Bays juist weer te laat." Uiteindelijk is het een combinatie van therapievormen, aangevuld door eigen inzichten en ervaringen, die Marianne van trauma naar triomf voert. Waarbij de vereniging van het aardse en spirituele perspectief een blijvend aandachtspunt vormt: "Tijdens een bde ben je uit je lichaam. Wanneer je daarin terugkeert, merk je pas hoe beperkend dat vehikel kan zijn. Jarenlang probeerde ik mijn energielichaam, dat vele malen groter is, in mijn lijf te persen.

Geen wonder dat ik me hier niet thuis voelde! Inmiddels heb ik geleerd te leven met een verruimd bewustzijn: ik ben geland in mijn body, maar sta tevens in goed contact met de energetische delen daaromheen."

Loflied

Als getraumatiseerd persoon met een overweldigend minderwaardigheidscomplex, stond bij de 43-jarige Marianne de afgelopen decennia de geestelijke beweging van buiten naar binnen centraal. Helemaal opnieuw moest zij leren de bevestiging in zichzelf te zoeken, in plaats van in de buitenwereld. Onderhand kan zij oprecht zeggen dat ze zoveel mogelijk leeft vanuit acceptatie: "Natuurlijk worden af en toe nog pijnpunten aangeraakt, maar tot volledige herbeleving komt het daarbij niet. Het zijn krasjes op de plaat, that's all. Ik heb ze steeds sneller leren herkennen en weet nu: daar hoef ik niet meer heen. Het verleden is gezien, eindeloze herkauwing daarvan is onnodig." Als de KRO haar enige jaren terug vraagt haar verhaal op tv te doen, is er bij Marianne eerst twijfel. Niet alleen dreigt haar vader, die het misbruik ontkent, met een

aanklacht wegens smaad, ook wil ze voorkomen dat haar optreden een egodingetje wordt. Het moet óók een breder, maatschappelijk doel dienen. "Vanuit die gedachte is Project Speak Now ontstaan, een organisatie die coaching en gespreksgroepen organiseert voor slachtoffers van seksueel misbruik", aldus de trotse Marianne, die daarnaast een eigen praktijk runt. "Ongeacht de setting, mijn boodschap blijft dezelfde: hoe uitzichtloos de situatie ook lijkt, er is hoop. Altijd. Sterker nog: duisternis kan een ideale springplank voor spirituele groei zijn, een katalysator voor bewustzijnsontwikkeling. Waarbij pijn het voertuig is op weg naar huis." Kent jouw verhaal een tragisch begin? Het hoeft niet tragisch te eindigen! Jouw leven kan, net als dat van Marianne, een loflied worden op menselijke veerkracht, levenslust en hemelse liefde.

Meer over **Marianne Kimmel** op www.mariannekimmel.nl.
En over haar stichting: www.projectspeaknow.nl.