

Moermanarts Maarten Klatte enthousiast beoefenaar van Sedonamethode

Alles wat je dwars zit, loslaten

Tekst: Hans Nieuwstad

Dit artikel heeft gestaan in het tijdschrift Uitzicht, van de Moermanvereniging, maart 2009.

Negatieve gedachten, gevoelens en sensaties loslaten. Is dat voor gezonde mensen al moeilijk, zeker voor hen die ziek zijn. Toch is het eenvoudiger dan we vaak denken, betoogt Moermanarts Maarten Klatte. Hij presenteerde zaterdag 21 februari tijdens een regiovergadering van de Moermanvereniging in Baarn de Sedonamethode. Ofwel: de kunst van het loslaten.

Klatte werkt, net als andere Moermanartsen, met voedingsadviezen, kankerremmende supplementen en andere bekende complementaire behandelmethoden. Maar daarnaast houdt hij zich ook bezig met stressreductie. De door hem toegepaste methode is de Sedonamethode, die naar zijn zeggen niet alleen in Amerika maar ook in Europa in opmars is. Stressreductie maakt onderdeel uit van de zogeheten terreingeneeskunde, die veel breder werkt dan de klassieke oncologie. De terreingeneeskunde heeft veel aandacht voor ons interne milieu. Dat wordt beïnvloed door beweging, voeding, maar ook ademhaling. Wie te hoog ademt, ademt te weinig CO₂ uit en verzuurt.

Je kunt ook invloed uitoefenen op het biologisch terrein met wat je denkt en voelt, aldus Klatte. Dat kan in de vorm van meditatie, stille tijd, gebed, yoga. Voor al deze vormen is echter stilte en concentratie nodig. Ze zullen zeker helende effecten hebben. Niet voor niets slapen we 's nachts zodat het lichaam kan regenereren en repareren.

Gedurende de dag

Deze helende werking, zo vervolgde Klatte, kan ook gedurende de dag bevorderd worden door middel van innerlijke stilte. Dat ontdekte de Amerikaanse ingenieur en natuurkundige Lester Levenson. Hij was 42 jaar toen zijn cardioloog hem vertelde dat hij hooguit nog drie weken te leven had. Hij besloot om zich de laatste weken van zijn leven bezig te houden met de vraag: Wie ben ik? en Wat is geluk?

Dit zelfonderzoek leidde tot een soort afpelproces. Schil voor schil liet hij los wat hij allemaal dacht te zijn, maar niet was. Tijdens dat proces ging hij zich steeds beter voelen. Hij maakte een opmerkelijk lichamelijk herstel door. Van zijn hartinfarct was na enkele maanden niets meer te bespeuren, maar ook andere kwalen waar hij aan leed waren volledig genezen. Hij leefde daarna nog 42 jaar. Hij verliet New York en vestigde zich in Sedona, in Arizona. Vandaar de naam Sedonamethode. In de VS zijn inmiddels honderdduizenden beoefenaars.

Bewijs geleverd

Toen Klatte er voor het eerst mee in aanraking kwam, dacht hij: Is het de zoveelste 'feel-good'-methode of werkt het ook echt op ons lichaam? Om dat te achterhalen, nodigde hij tien hoge-bloeddrukpatiënten uit om aan een workshop mee te doen. Zou de bloeddruk dalen, dan was het bewijs geleverd.

De resultaten waren volgens de Haagse arts verbluffend. Hij kon 't bijna niet geloven. Bij sommigen was de bloeddruk zelfs van extreem hoog gedaald naar normaal. "De methode doet dus iets op fysiek niveau."

Zelf heeft Klatte nu een aantal jaren ervaring en hij is er zeer enthousiast over. Hij heeft zo'n 700 mensen met de methode vertrouwd gemaakt "Het komt niet voor dat mensen het te moeilijk vinden. Verder blijkt dat als mensen de techniek regelmatig toepassen, ze ook positieve effecten ervaren."

Wat Levenson had ontdekt, was een methode om tot innerlijke stilte te komen. Kern is het loslaten van de stress, het loslaten van alles wat je dwars zit. Dat kunnen negatieve gedachten zijn, bijvoorbeeld over je prognose. Of negatieve gevoelens, bijvoorbeeld angst, schuld, schaamte, boosheid. Of negatieve lichamelijke sensaties, zoals pijn, misselijkheid of vermoeidheid.

Als iemand boos is, zegt de therapeut: Niet onderdrukken. Maar dat is lastig als je bijvoorbeeld in een werksituatie verkeerd. "Levenson ontdekte dat je naast boos worden of je boosheid onderdrukken, nog een derde optie hebt: Loslaten. De keuze om los te laten is een functie van de wil. Het is een "bypass" van onze mind, het gaat buiten onze gedachten om", aldus Klatte.

Dat loslaten kennen we allemaal, maar verliezen we in de periode dat we leren praten en denken. De Sedonamethode reactiveert het spontane en argeloze in ons, wat we als kind van nature hadden.

Klatte: "Het grote voordeel van deze methode is dat je je niet hoeft te concentreren. Het werkt, zelfs als je supergestresst bent, bijvoorbeeld na een slecht-nieuws boodschap."

Helen door stilte

De methode helpt bijvoorbeeld bij conflicterende doelen: "Stel je kunt alleen nog bestraald worden of alleen nog chemo ondergaan terwijl je weet wat de bijwerkingen kunnen zijn voor je immuunsysteem. Je wil de tumor remmen maar weet dat er ook schade kan ontstaan. Dat geeft spanning. Dan kan je met de Sedonamethode de spanning van zo'n dilemma loslaten."

De Haagse arts wees er verder op dat het in ons zit om te streven naar controle, zekerheid, veiligheid, goedkeuring en liefde, zeker bij een ernstige ziekte. "Bij de Sedonamethode leer je die behoefte los te laten waardoor je juist meer zekerheid, meer veiligheid, meer waardering, meer liefde kan ervaren. Ons verzet tegen de werkelijkheid, bijvoorbeeld een slecht verloop van de ziekte, geeft vaak stress. De angst is dat je de controle verliest. Als je de behoefte aan controle loslaat, dan neemt de spanning af.

Dit kan een gunstige invloed hebben op het verloop van de ziekte."

Ter illustratie ging hij in op het 's nachts wakker liggen omdat het maalt in ons hoofd. In zo'n situatie hebben we sterk de behoefte om te controleren. We willen dat het anders is dan het is. Dat geeft spanning, waardoor we zeker wakker blijven.

"Bij de Sedonamethode is de kunst je bewust te worden dat je je verzet en vervolgens de neiging om de werkelijkheid te veranderen los te laten. Het wordt dan stiller in je hoofd."

"Helende stilte", vatte Klatte samen. "Dat suggereert ophouden met actief zijn. Maar waar het om gaat, is dat onze behoefte, ons streven naar controle, zekerheid, veiligheid en dergelijke niets oplevert. Wat je dorst leest, is water. Niet het zoeken naar water. Als we heel erg bezig zijn met het streven ergens naar is dat vaak een blokkade."

Opmerkelijke resultaten

Klatte zei in zijn praktijk opzienbarende resultaten te zien. Vorig jaar meldde zich bij hem een patiënt met uitgezaaide alvleesklierkanker. De prognose was somber en de oncoloog kon de patiënt alleen nog pijnstilling bieden. Maar ze wilde nog iets, ze was een dappere vrouw. Klatte wilde haar geen valse hoop geven maar ook geen valse hopeloosheid. Eerst schreef hij haar een orthomoleculair programma voor maar omdat ze erg angstig was voor nog meer pijn, stelde hij voor de Sedonamethode toe te passen. Daar stemde ze mee in. Twee keer per week hadden ze contact, drie maandenlang, vaak via de telefoon. “Ze werd heel vaardig in het loslaten. Ze kwam aan, ze kreeg meer kleur en haar prognose van een paar weken veranderde in zes maanden. De oncoloog in het ziekenhuis was blij verbaasd. De scan was voor 90 procent schoon.”

Klatte wilde geen wetenschappelijke conclusie uit dit voorbeeld trekken maar voegde er wel aan toe intussen meer van dergelijke patiënten te hebben. “Het zou goed zijn als er verder onderzoek naar zou worden gedaan.”

Meer informatie is te vinden op www.laatlos.nl, een site van de orthomoleculair arts Johan Bolhuis.

15, 16, 17 mei is erin Doorn een 3-daags internationaal seminar met de bekendste Sedona methode trainer ter wereld: Amerikaans topcoach Hale Dwoskin.

In ‘t kort

Ga voor je zelf na wat op dit moment het sterkst je aandacht trekt: een gedachte, een negatief gevoel of een negatieve lichamelijke sensatie?

Neem het waar. Geef het even de ruimte.

Stel jezelf de volgende vragen en beantwoord ze simpelweg met ja of nee.

Kan ik het loslaten?

Wil ik het loslaten?

Wanneer?

Heeft de negatieve gedachte, het gevoel of de lichamelijke sensatie te maken met mijn behoefte aan controle, goedkeuring of zekerheid?

Kan ik die behoefte op dit moment loslaten als besluit?

Voel de ruimte, de stilte die ontstaat door het loslaten.