Amersfoort, 2026-06-05
Frank Odding

isimoo
In Samenwerking Inspireren Met Onderzoeken en Ontdekken

De Levensbergblokhut

In de dynamiek van mijn manier van werken met cliënten komen regelmatig nieuwe ideeën en werkwijzen naar boven drijven. Dit is veelal het gevolg van intuitief werken. Intuïtie is niet te sturen en zo kan het zijn dat zich ‘ineens’ een nieuw inzicht aandient.
Dit was ook het geval met ‘de theorie van de 5 bolletjes’. In een gesprek legde ik een cliënt uit dat sommige mensen een beetje voelen en ik tekende een bolletje. Andere mensen voelen wat meer, ik tekende twee bolletjes op elkaar. Weer anderen nog wat meer, drie bolletjes. Dan heb je ook nog mensen die nog meer voelen, vier bolletjes. En je hebt hen die het meest voelen: vijf bolletjes. In die tijd benoemde ik die vier bolletjes als ‘hooggevoelig’ en de vijf bolletjes ‘sterkgevoelig’. Ik schreef een blog over dit systeem, want ik had het gevoel dat ik iets belangrijks ontdekt had. Aangezien ik zelf sterkgevoelig ben en het liefst mede sterkgevoelige mensen help, schreef ik dat blog vanuit het perspectief van sterkgevoeligheid: wij staan bovenaan met vijf bolletjes en dat maakt dat wij meer doorhebben dan andere mensen. Dat geeft mogelijkheden om anderen te helpen. En het verklaart het gevoel van eenzaamheid dat veel sterkgevoelige mensen kennen. Anderen kunnen hulp vragen en leunen tegen mensen die meer voelen. Bol 5 kan dat niet. Het is dus belangrijk dat sterkgevoelige mensen gelijkgestemde mensen ontmoeten zodat ook zij hun ei kwijt kunnen, ondersteuning kunnen vinden en zich kunnen ontwikkelen.
Voor dat moment klopte het en ging ik verder met mijn leven. Ik hielp mensen zo goed als ik kon en dacht na en sprak over ‘de theorie van de vijf bolletjes’.

En zo kwam ik erachter wat aan deze theorie niet klopte. Sterkgevoelige mensen voelen wel het meest aan van alle mensen, maar dit zegt niets over andere onderwerpen. Want qua muzikaliteit kunnen ze gerust verschillen, en ook wat betreft het hebben van groene vingers.

Dat was een nieuw inzicht: op elk denkbare onderwerp kunnen mensen verschillen van een tot vijf bolletjes. Toen ben ik naar de processen gaan kijken tussen die niveaus of perspectieven. Dat beschrijf ik in mijn boek: ‘Waarom communicatie niet werkt, behalve voor wie het niet doorheeft.

In die tijd voelde ik weinig energie om weer een informatief boek te schrijven. Ik wilde een verhaal schrijven. Dat sudderde een tijd door. Toen kwam ik het ‘ILFU’ - het internationaal literaire festival Utrecht - tegen op Insta. Ze bieden een cursus aan ‘De kunst van het schrijven’. Ik meldde me aan, op basis van intuïtie. Ik kreeg de beginopdracht binnen: kies een afbeelding uit de acht in de bijlage, laat je erdoor inspireren en schrijf een verhaal van 500 woorden.
Dit was de afbeelding:

Wat zag ik daar? Een eenzame man op een veld in de bergen. Dat resoneerde. Dat leidde uiteindelijk tot het verhaal ‘Ontmoeting op de Levensberg’. Op www.isimoo.nl vind je de zakelijke toepassing van het verhaal en via mail kan je het hele verhaal van ongeveer 1900 woorden opvragen.

Ik kwam op de ‘Levensbergblokhut’, die symbool staat voor jouw persoonlijkheid en je eigen levensgebied. Wat weet ik tot nu toe van die Levensbergblokhut? Daarover gaat dit artikel.

Hetzelfde en ook niet

Alle blokhutten hebben dezelfde vorm: een kruisvorm. Dezelfde vorm staat voor gelijkwaardigheid tussen mensen. Wat mij betreft zijn alle mensen gelijkwaardig aan elkaar. En verschillend van elkaar, daar kom ik later op terug. De kruisvorm: in de ene zijtak bevindt zich een slaapkamer en in de andere een douche met toilet. De ‘staande’ balk heeft ruimte voor een zithoek en keuken.
De buitenaankleding en inrichting van de blokhut is volstrekt uniek en past puur en alleen bij deze ene bewoner van die specifieke blokhut. Zo weet ik dat er in mijn blokhut een grote boekenkast is, een schrijfplek, een lekkere leesstoel, een orgel en een piano. Dit zegt wat over mij en wat mij bezighoudt en waar ik me graag mee bezig houdt. Wat staat er in jouw blokhut? Bedenk en fantaseer het allemaal maar eens bij elkaar. Het betreft jouw persoonlijkheid, want daar staat de blokhut symbool voor. Dus het bevat alles wat jou tot jou maakt.

Ramen en een deur

Elke Levensbergblokhut heeft ramen en een deur. Ze kunnen open en dicht. De ramen hebben misschien gordijnen, maar in elk geval luiken. De ramen met luiken en de deur kunnen van binnenuit dichtgedaan worden. Daar ligt verantwoordelijkheid van en voor jouzelf. Jij bepaalt of en wanneer je ze open doet en ook hoever. Voor sommige medemensen zet je je ramen en deur wagenwijd op, voor anderen gaat de deur op een kier en blijven de ramen dicht. Met weer andere mensen praat je slechts door de brievenbus.

Een cliënt kwam met een mooie suggestie: naar wie zet jij je ramen open en naar wie gaan ze dicht? Beantwoord deze vraag maar eens voor jezelf.

In mijn therapiegesprekken zit vaak een moment dat we denkbeeldig alle ramen en de deur sluiten, zodat we ons kunnen concentreren op wie jij bent, jij, in je eigen ruimte, wanneer er niemand meekijkt (behalve ik als therapeut, die de oefening begeleid).

De ramen en de deur kunnen natuurlijk ook van buitenaf opengedaan of opengerukt worden. Dat is echter niet de bedoeling. Jij als bewoner doet de deur open voor een bezoeker, dat zou niet de bezoeker moeten bepalen.

Twee luiken

Elke Levensbergblokhut heeft twee luiken, een in het dak en een in de vloer en ze zitten precies tegenover elkaar. Het luik in het dak verhult een raam. Als het luik open is, dan kan je naar boven kijken, naar het mensoverstijgende perspectief, de spiritualiteit, geloof. En je kan contact maken met wat boven is: God, een Liefde met een hoofdletter L, een allesomvattende energie.
Bij veel mensen in de Westerse wereld is dit luik gesloten, zij krijgen geen licht van boven en hebben alleen te maken met hun eigen Levensbergblokhut. Tenminste zo zien zij de wereld. Het luik is vastgezet en misschien is er zelfs nog wel een plank tegenaan geschroefd. Toch heeft iedere blokhut zo’n raam naar boven. Ieder mens kan zich verdiepen in wat hoger is dan wat wij zien en waarnemen. Ieder mens kan kiezen tussen ‘toeval’ en ‘wat je toevalt’, tussen controle en vertrouwen.
Recht onder dat spirituele dakraam zit in de vloer ook een luik. Dit luik is de opening naar je persoonlijke kluis. Dat stukje van jezelf dat je nog aan niemand hebt laten zien en misschien ook wel nooit zult laten zien. Die ene gebeurtenis, dat ene voorval, die gedachte, je bergt het op in je eigen kluis en doet die stevig op slot. Het luik gaat dicht en het lijkt er niet te zijn. Jij weet beter. Het kan zelfs zijn dat het zo goed opgeborgen zit, dat zelfs jijzelf het niet beter weet. Het is ondergronds gegaan. Totdat er bovengronds een trigger langskomt en jij ineens wel weer weet. Met alle gevolgen van dien.

Waarom zitten deze twee luiken precies boven/onder elkaar? Omdat het Hogere (God, Allah, Energie, Liefde, Universum, of hoe je het ook noemt) wel weet wat er in jouw kluis zit. Voor Hem/Haar daarboven is niets verborgen. En zijn/haar 'ogenblik' is oordeelloos, vol liefde en zachtheid. Als jij dat luik dicht laat zitten, dan doe je niet het Hogere te kort, je doet jezelf tekort. Je mist een deel van het echte leven.

Geen vaste ligplaats

Jouw Levensbergblokhut heeft geen vaste plek op de Levensberg. Het beweegt heen en weer, op en neer. Bij onderwerpen waar jij beter in bent, meer affiniteit mee hebt, staat je blokhut hoger. Heb je minder met een onderwerp, dan sta je lager. Voorbeeld: je kunt heel muzikaal zijn (hoog op de Levensberg) en tegelijk twee linker handen hebben (laag op de Levensberg).
Dit betekent dus ook dat je ten opzichte van één ander mens verschillende posities in kunt nemen. Je kan hoger of lager dan die ander staan of je staat ernaast. In dat laatste geval spreek ik van gelijkgestemdheid. Dat is wat ik ieder mens gun: dat je contact hebt met een gelijkgestemde. En als het over je levenspartner gaat, dat jullie op voor jullie belangrijke gebieden elkaar weten te vinden. Dan word je echt gezien, gehoord, geliefd en dus erkend.
Word je op een gebied dat voor jou belangrijk is, niet erkend door je partner, dan kan dat pijn doen. En eenzaamheid geven. Mogelijk vind je die gelijkgestemdheid wel bij een ander, dat neemt helaas de leegte in de relatie niet volledig weg, hopelijk wel voldoende.

Jij in jouw Levensblokhut

Wat valt er te zeggen over jou in je Levensbergblokhut? In de eerste plaats dat je vrij bent, vrij om te doen en laten wat jij wilt. Je mag vinden wat je vindt, zeggen wat je wilt, doen wat er in je op komt. Ramen en gordijnen dicht, deur op slot en gaan met die banaan. Wie doet je wat? Als je dan uitgeraast bent en tot bezinning komt, besef dan het volgende:
- Je bent verantwoordelijk voor jezelf
- Je hebt altijd een keuze
- Intern heb je positieve en negatieve haakjes waaraan zaken kunnen blijven hangen, een opmerking van de ander, diens uitstraling of diens gedrag
- Iets klopt voor jou of het klopt niet
- Niets van de ander is zondermeer waar voor jou
- Wie jij ten diepste bent (zielsniveau) is niet gelijk aan wat je hebt/doet/kunt (voelen, doen en denken)

Dan komt de ander in beeld: er wordt op de deur geklopt, of op het raam. Zodra dit gebeurt, 'moed' (bewust zo geschreven, ter onderscheid van keihard moeten) je rekening houden met die ander. Je kunt niet domweg je eigen gang blijven gaan, in relatie tot die ander. Je verhoudt je tot die ander, je houdt rekening met die ander, je voelt iets met betrekking tot die ander. Je wilt iets. Soms moet je iets met die ander. Dan moet je dus afstemmen waarbij je rekening houdt met die ander én met jezelf. Je hoeft jezelf niet weg te cijferen. Je mag gewoon je eigen grondgebied in blijven nemen, altijd.
In mijn 'Basismodel Kloppende Communicatie' ga ik hier dieper op in en ook de vier pijlers van 'Kloppende Communicatie' zijn wat mij betreft van wezenlijk belang voor verbinding tussen mensen: Gelijkwaardig & Wederkerig, Afgestemd & Verbonden. En dat alles op het niveau van 'intimiteit': echt contact en echte verbinding. En niet op het niveau van schijnintimiteit: communicatie op het niveau van de dramadriehoek van slachtoffer, redder en aanklager.

Wat is van belang in jouw Levensbergblokhut

Zelfkennis	: weten wie en hoe je bent, wat je kan, wilt, verlangt, behoeft en wat niet.
Zelfaanvaarding	: hiermee mag jij het doen op deze wereld, zo ben jij bedoeld.
Zelfwaardering	: je mag jezelf waarderen.
Zelfliefde	: je mag jezelf liefhebben.

Deze vier aspecten mag jezelf invullen, die moest je maar niet aan een ander overlaten.

©FrankOdding, 2026-06-09 www.isimoo.nl. Opmerkingen/feedback: info@isimoo.nl.