

Teksten in en rond het Studentenpastoraat 2002-2022

Tollenaars en Farizeeërs

Een verhaal van uitersten waarin vervreemding en herkenning hand in hand gaan maar waarbij niemand zich echt thuis voelt. Net zoals het leven complex is zijn ook de persoonlijkheden bij nader toezien in dit verhaal ingewikkeld en roept hun handelen tal van vragen op zodat identificatie met een van hen een lastige zonet onmogelijke zaak wordt. Want als buitenstaander, toehoorder, lezer valt het niet mee in de huid te stappen van een van beiden.

Wat we van deze tekst kunnen leren voor ons kerkelijk zelfverstaan vanuit de ogen van hedendaagse studenten is twijfelachtig omdat de kerk geen echt thema is voor veel studenten. Het verhaal van Jezus dat gericht is aan de toehoorders die overtuigd zijn van hun eigen gerechtigheid is daarom niet minder waardevol, maar te snel conclusies trekken blijft een gevaarlijke bezigheid.

Toen ik studenten deze tekst voorlegde met de vraag met wie zij zich zouden identificeren kreeg ik van een van hen dit antwoord: "ik vind het verhaal een beetje zwart - wit. Wat je in het verhaal ziet zijn twee extreme voorbeelden van hoe mensen zijn en hoe zij over zichzelf denken." En een ander: "moeilijke vraag hoor! Zo op het eerste gezicht benadert de tollenaar het meest het (christelijke?) ideaal. Maar wat doet die man in zijn dagelijkse leven? Heeft hij reden om berouwvol te zijn? Begaat hij zoveel 'zonden' als hij zelf zegt? Als dat zo is zou ik menen dat hij daar beter wat aan kan doen. En wat de Farizeeër betreft, als het waar is wat hij over zichzelf zegt, dat hij niet hebzuchtig is en dat hij tien procent van zijn inkomen weggeeft, dan heeft hij niet veel om zich over te schamen. Ik ken niemand die tien procent van zijn inkomsten weggeeft. Het is dan wel niet zo netjes van hem om daarover op te scheppen, en om andere mensen naar beneden te halen, maar valse bescheidenheid vind ik ook niet nodig. Ik vind het dus niet gemakkelijk om te zeggen bij welke persoon ik me het meest thuis voel."

Toch is er bij een ander ook een voorkeur: "Ik vind het moeilijk om een van de twee personen aan te wijzen waar ik me het meeste bij thuis voel. Eigenlijk kan ik me met allebei niet écht identificeren, maar als ik dan toch moet kiezen, dan kies ik voor de farizeeër, omdat ik me wel kan inleven in zijn bevooroordeeldheid t.a.v. de tollenaar. Ik vind het herkenbaar dat hij snel een oordeel over iemand klaar heeft, terwijl hij de tollenaar waarschijnlijk niet goed kent"

Een andere student merkt op: "Ik heb een voorkeur voor de tollenaar. Ik vind het 'verdacht' en niet zo prettig als mensen zichzelf (moreel) beter vinden dan anderen en daar genoeg aan beleven. Bovendien lijkt de Farizeeër daarmee blind te zijn voor de fouten die hij heeft. Hij komt ook

gemakzuchtig over: hij vindt dat hij zelf goed bezig is, omdat hij zich netjes aan regels houdt. De tollenaar heeft oog voor zijn fouten en is, in tegenstelling tot de Farizeeër, echt emotioneel betrokken. Ik denk dat zijn houding ook reëler is. Ieder mens maakt fouten. Ik denk dat ik zelf ook meer lijk op de tollenaar dan op de Farizeeër."

Weer een ander echter zegt: "Ik vind het makkelijk en flauw om zonder meer met de tollenaar te sympathiseren, zijnde the 'good guy'. Als de Farizeeër berouw zou tonen voor zijn arrogantie en de tollenaar zijn leven zou beteren zijn ze voor mij gelijk. Doordat zij allebei eerst dus nog wat te verbeteren hebben, zijn ze ook nu gelijk en beiden zowel goed als fout."

De hoogmoed van de farizeeër wordt door de studenten niet op prijs gesteld maar een student vindt wel dat mensen die proberen een goed leven te leiden trots op zichzelf mogen zijn, maar dan zonder andere mensen te vernederen. Ook de nederigheid van de tollenaar wordt kritisch benaderd. Een student merkt hierover op: "ik vind het gewoon te makkelijk om te zeggen dat je een zondig mens bent waar je niets aan kunt doen. Met die nederige houding heb ik moeite. Als je van jezelf houdt moet je een realistisch beeld van jezelf hebben en je moet de negatieve maar ook de positieve dingen kunnen zien. Je moet je niet te klein maken voor God. Dat heeft ook met mijn godsbeeld te maken, ik voel niet dat 'zelfvernedering' mijn relatie met God laat groeien."

Kortom voor studenten is het rolmodel van de Farizeeër of de tollenaar niet vanzelfsprekend. De houding van beiden roept vragen op en niemand voelt zich er echt bij thuis. Hoogstens worden eigenschappen herkend zoals trots zijn op je zelf als je iets presteert, het hebben van een vooroordeel, of het maken van fouten en inzien dat je verkeerd zit. Kenmerkend ook voor de hedendaagse bril waarmee studenten naar de tekst kijken.

Ik vermoed dat het niet zoveel zin heeft om vragen aan de tekst te stellen die vanuit een andere context komen zoals de bezorgdheid om de toekomst van de 'kerk' of de verhouding tussen oud en jong in de kerkelijke gemeenschappen. Want daarmee leg je de tekst een nieuw interpretatieraamwerk op waarmee de lezer niet gediend is en waardoor de tekst aan zeggingskracht inboet. Verkeerde vragen leiden tot foute antwoorden, voeren ons op een dwaalspoor en zeggen meer over de preoccupaties van de lezer dan over de tekst. In die zin lijken de vragenstellers op de Farizeeërs die weten hoe het zit.

Beter is, lijkt me bij de tekst zelf te starten, de bewegingen te volgen en dan te kijken wat wij ermee gemeen hebben en hoe herkenbaar ze zijn. Dan mag de tekst als eerste spreken en geven wij ons antwoord. En zo ontstaat stap voor stap betekenis.

De Farizeeër gaat op zijn plaats staan en kijkt omhoog naar de hemel en bidt in zichzelf sprekend. De tollenaar staat achteraf, durft (zelfs) niet omhoog te

kijken, slaat zich op de borst en vraagt om medelijden en genade. Zie hier in een notendop de kernbewegingen van twee acteurs in ons verhaal. Omhoog kijken naar de hemel, hoogmoedige zelfverzekerdheid en tegelijk met verachting naar beneden kijken naar het "klootjesvolk". Precies in dit dubbele van het kijken zit het probleem bij de Farizeeër. Daarom zal hij niet door de hemel worden verhoord. De tollenaar kijkt alleen maar naar beneden en zijn oprechtheid brengt hem de gunst van de hemel.

Onze studenten laten ons zien dat zij geen moeite hebben met het omhoog kijken. Zij hebben eerder moeite met het alleen maar omlaag kijken. Maar omhoogkijken en daarbij de ander als springplank gebruiken om er zelf beter uit te zien wordt zowel door de studenten als door de hemel afgewezen. Het probleem zit hem niet in de richting van het kijken: soms mag je naar de hemel kijken en soms naar de aarde. Het probleem schuilt in het samengaan van twee bewegingen: het omhoog kijken terwijl je eigenlijk omlaag kijkt. Met andere woorden de Farizeeër kijkt niet echt omhoog naar de hemel, met honderd procent aandacht en overgave, nee hij kijkt eigenlijk alleen maar met verachting omlaag en denkt dat hij omhoog kijkt. De tollenaar is oprecht, hij kijkt alleen maar omlaag en doet dat met volle honderd procent. Integriteit en oprechtheid in gedrag en houding dat zijn de kernwoorden die boven komen drijven als je dit verhaal ontleedt vanuit deze bewegingen. Ik vermoed dat onze studenten daar wel bij aan willen sluiten. Een student formuleert het zo: "ik heb niet het gevoel dat God van mij vraagt dat ik mezelf kleiner moet maken voor hem, hij wil juist dat ik groter word en meer zelfvertrouwen krijg." Staat dat nou zo haaks op: "want ieder die zich verheft (ten koste van de ander) zal vernederd worden, maar wie zich vernedert (omdat hij oprecht zijn fouten inziet) zal verheven worden"?

John Hacking 2002

gepubliceerd in Geloof onderweg jrg 120 afl 6, 2002

Afgestudeerd en dan?

Wat komt er na mijn afstuderen

Verslag van de werkwijze en inhoud van de bijeenkomsten rond drie avonden georganiseerd voor studenten die voor hun afstuderen staan. De bijeenkomsten hebben het thema: "bijna afgestudeerd en wat dan?" Hoe gaan studenten om met deze nieuwe fase in hun leven na de studie, welke vragen leven er bij en welke problemen komen ze tegen? De avonden worden gegeven door een lid van de Studentenkerk in

samenwerking een trainer van de Dienst Studentenzaken aan de Radbouduniversiteit te Nijmegen

Inleiding

Na een aantal jaren komt het einde van de studie in zicht. Jaren van inzet gaan dan hun vruchten opleveren. Maar de schijn bedriegt. Veel studenten worstelen met de vraag wat ze gaan doen ná hun studie. Vragen die zijn blijven liggen aan het begin van de studie omtrent de zinvolheid van hun studiekeuze gaan dan een rol spelen. Is dit vak wel het vak waarin ik een beroep wil gaan uitoefenen? Zal ik wel een baan vinden in dit vak en zal het me wel bevallen? Ook vragen omtrent de nieuwe maatschappelijke situatie waarin studenten terecht komen spelen een rol. Welke rol zal ik gaan spelen, wil ik een gezin, hoe gaat het met mijn carrière en wil ik dat wel?

Veel zaken zijn op het moment van afstuderen onzeker en veel studenten lopen dan ook vertraging op met afstuderen omdat deze vragen hen kwellen. Hoe vindt je antwoorden op deze vragen en welke hulpmiddelen zijn er om helderheid te verschaffen met betrekking tot je keuzes en wat je eigenlijk wilt. Om dit veld van problemen en vragen te thematiseren worden er een aantal avonden gehouden waarop al deze vragen in onderlinge samenspraak aan de orde kunnen komen. Deelname aan deze bijeenkomsten kan verheldering bieden en aanzetten tot nadenken. Nieuwe impulsen en ideeën uit de groep geven houvast en kennismaken met dezelfde vragen en twijfels bij andere studenten verbreken de eenzaamheid. Velen denken dat zij de enige zijn die worstelen met deze vragen.

De praktijk van alledag wijst uit dat veel studenten door een periode van vragen en twijfels heen moeten gaan om uit te komen bij datgene wat zij eigenlijk willen. In de volgende paragrafen worden opzet, uitvoering van de bijeenkomsten en deelnemers aan de avonden beschreven. Ook samenwerking, werving en feedback komen aan de orde. Centraal staan de bijeenkomsten zoals deze aan studenten worden aangeboden in de afgelopen vier jaar aan de Radbouduniversiteit te Nijmegen.

De opzet van de bijeenkomsten

De bijeenkomsten zijn zo opgezet dat de ervaringen van de deelnemers het uitgangspunt zijn voor gesprek. Er zijn drie bijeenkomsten. Dit aantal is gekozen om studenten niet af te schrikken. Drie avonden is te overzien en vormt geen grote belasting voor andere activiteiten. Bij de evaluatie geven de meeste deelnemers aan dat ze drie avonden voldoende vinden. De bijeenkomsten zijn ingedeeld volgens een bepaald stramien. De eerste avond staan de eigen ervaringen centraal en de vraag waarmee de deelnemers gekomen zijn. Ook hun verwachtingen ten aanzien van de avonden komen aan bod. De tweede avond staan de dromen en idealen van

de deelnemers centraal en de derde avond de kwaliteiten en mogelijkheden die ze in huis hebben.

Avond 1:

De eerste avond is als volgt ingedeeld: we beginnen met een korte voorstelling van de begeleiders en presenteren de opzet van de avonden. Dan volgt een voorstellingsronde van de deelnemers, wie ze zijn, welke studie ze volgen of hebben gevolgd en welke hun verwachtingen zijn van de avond. Daarna volgt een kennismakingsspel waarbij ze elkaar interviewen in paren rond vragen als: hobby, politieke voorkeur, waar sta je over vijf of tien jaar, lievelingsdier, enzovoort. De vragen die ze elkaar kunnen stellen wisselen. Het vervolg is dan dat de deelnemer de gesprekspartner voorstelt aan de andere leden van de groep totdat iedereen aan de beurt is geweest. Soms wordt dit kennismakingsspel achterwege gelaten en worden de deelnemers bij het voorstellen uitgenodigd om hun vragen en hun situatie waarin ze nu verkeren te formuleren. Andere deelnemers en begeleiders van de groep kunnen hierop ingaan en verdere vragen stellen. Op deze wijze begin je meteen serieus met het formuleren en verzamelen van de situaties waarin elke deelnemer zich bevindt. Dit kan in steekwoorden op een flap-over worden vastgehouden, maar dat is niet noodzakelijk. Een van de begeleiders maakt aantekeningen die de volgende avond in een verslag worden uitgereikt. Op die wijze hebben de deelnemers een concreet verslag over hun bevindingen in handen.

Na dit eerste deel van de avond volgt er meestal een korte pauze. Het tweede deel van de eerste avond bestaat uit een creatief gedeelte. Deelnemers kunnen uit een stapel van 300 ansichtkaarten met diverse voorstellingen (kunst, landschap, vakantie) een kaart kiezen die hun situatie het beste weergeeft. Ze worden uitgenodigd om zich hun situatie zo goed mogelijk voor te stellen en daarbij een kaart te kiezen. Sommige deelnemers zijn hier snel mee klaar omdat ze spontaan een kaart kiezen. Anderen hebben meer tijd nodig en sommigen kiezen twee of drie kaarten omdat ze geen keuze kunnen maken. Als ze echt niet kunnen kiezen tussen twee kaarten mogen ze beiden inbrengen.

Daarna presenteert iedereen op zijn beurt de kaart die hij of zij gekozen heeft en vertelt daarbij waarom er voor deze kaart gekozen is en hoe de kaart samenhangt met de eigen situatie van dit moment. Andere deelnemers kunnen vragen stellen ter verdieping of kunnen hun eigen associaties verwoorden bij het zien van de kaart. Ook de begeleiders doen mee aan dit proces. Op deze wijze ontstaat een veld van betekenissen en verwijzingen. Deze worden later in kernwoorden weergegeven in een verslag waarin ook verwachtingen en vragen van de deelnemers zijn verwoord. Dit tweede deel van de avond roept bij de deelnemers vaak veel herkenning op en samen stimuleren zij elkaar om verder te kijken. Door de associaties

die de deelnemers hebben bij het zien van de kaarten ontstaan soms nieuwe inzichten en wordt de deelnemer die de gekozen kaart presenteert uitgenodigd om ook eens vanaf een andere kant naar de eigen situatie te kijken.

Als nog tijd over is wordt op een flap-over een korte samenvatting gegeven van wat naar voren is gekomen en welke thema's de hoofdrol spelen in het verhaal van de deelnemers.

Avond 2:

Op de tweede avond wordt kort teruggegrepen op de eerste avond en volgt een korte inleiding over de opzet van de tweede avond. We starten met het samen kijken naar een korte film (12 minuten). Het is een reclamefilm van het bureau tegen racisme in België met de titel: "Over the rainbow". In deze film durft een meisje haar droom te volgen, ook tegen de heersende conventies in. Na de film volgt een korte uitwisseling van ervaringen: wat hebben de deelnemers gezien en wat is volgens hen de boodschap van de film.

Vragen als 'wat wil jij met je leven', 'heb je een missie, en welke is die dan', 'hoe wil je werk en leven invullen' kunnen daarbij aan de orde komen vooral met het oog op het tweede deel van de avond: een creatieve verwerking van dit alles.

Soms krijgen de deelnemers een korte opdracht om punten op een vel te verbinden met een ongebroken lijn. Dat kan in deze opdracht enkel en alleen als ze buiten de kaders durven te denken. Aan de hand van dit spel wordt kort ingegaan op het fenomeen 'belemmerende gedachten en irreële gedachten'. Vaak wordt deze opdracht door tijdgebrek achterwege gelaten. De film aan het begin is bedoeld als aanzet voor het volgende onderdeel van de avond: een creatieve manier om je idealen en dromen te verbeelden via een collage van beeld (foto's) en tekst (knippen, plakken, verven). De deelnemers ontvangen allemaal een groot vel papier (60 x 50 cm) en op tafel ligt een stapel tijdschriften, verf, scharen en lijm. Ze kunnen naar hartelust knippen, plakken en verven.

Als de deelnemers dat willen wordt er een korte pauze gehouden voor koffie en thee.

Wij nodigen de deelnemers uit om stil te staan bij hun dromen. Stel je voor dat er geen belemmeringen zijn, wat zou je dan willen. Of wat zou je zeker niet willen en waar zet je je tegen af. Je mag zo breed en ver kijken als je zelf wilt. Daarna gaan ze aan de slag.

Sommige deelnemers hebben moeite met het maken van een collage omdat de werkvorm niet vertrouwd is of omdat ze niet weten wat ze willen. Na wat aandrang komt er toch een resultaat. Anderen beginnen meteen driftig te zoeken in de tijdschriften en verzamelen afbeeldingen en teksten. Na 45 minuten ligt er meestal een resultaat op tafel.

De deelnemers worden nu uitgenodigd hun collage te presenteren en toe te lichten aan de groep. De groep kan reageren en eigen gedachten en associaties formuleren. Dit wordt weer in kernwoorden samengevat in een verslag dat op de derde avond aan de deelnemers wordt uitgereikt. Opvallend is dat de collage's een schat aan betekenissen opleveren van waarden en idealen die voor de persoon in kwestie belangrijk zijn of waar hij of zij zich tegen af zet. Ook de associaties van de andere leden van de groep geven aanzetten om de eigen positie en uitgangspunten opnieuw te beschouwen en te bereflecteren. De collage is een creatieve manier om het persoonlijk gekleurd narratief concept dat men heeft van het eigen leven en toekomst te verwoorden zonder dat de betekenissen begrensd worden door afspraken en (voor)oordelen. De collage zegt altijd meer dan dat de persoon heeft willen verwoorden, alleen al door het feit dat de collage onderwerp wordt van een groepsgebesprek. De grenzen van de individuele betekenisgeving worden overschreden omdat de andere deelnemers hun betekenissen binnenbrengen. Deelnemers staan er dan ook altijd verbaasd over wat hun collage aan betekenissen kan oproepen en welke lagen er verscholen liggen in dit taalspel waar de betekenissen worden uitgewisseld. Het komt ook voor dat betekenissen bovenkomen waar de deelnemer niet blij mee is omdat diepere lagen van de persoon verwoord worden: bijvoorbeeld de wijze waarop mensen zich afzetten tegen zaken, mensen en gebeurtenissen. Dat is dan soms even slikken. Maar het kan ook inzicht geven in het eigen gedrag. Op het eind van de avond worden de deelnemers uitgenodigd voor de andere leden van de groep een klein symbolisch presentje mee te brengen.

Avond 3:

Op de derde avond wordt kort stilgestaan bij de collages van avond twee en wat opvallend was in de bespreking van de collages.

Ook deze avond gaan we op een creatieve manier aan de slag en worden de deelnemers uitgenodigd om zich een toekomstige baan voor te stellen, of een manier waarop ze bezig willen zijn in hun latere leven. Daartoe maken we gebruik van een aantal spellen als hulpmiddel.

Op een tafel liggen uitgestald:

kaarten van het kwaliteitenspel

kwaliteiten: 70 kaarten

kaarten van het inspiratiespel

activiteiten 56 kaarten

inspiratiebronnen: 17 kaarten

voorwaarden: 37 kaarten

belemmeringen: 30 kaarten).

De deelnemers kiezen daaruit en schrijven op een vel papier:

5 activiteiten die hen aanspreken in hun baan of leven

1 inspiratiebron

3 voorwaarden waaraan baan of activiteit aan moet voldoen

3 belemmeringen die ze bij zichzelf constateren of waar ze last van hebben in werk en contact met anderen

5 kwaliteiten die zij bij zichzelf onderkennen.

\

Als de deelnemers klaar zijn met uitzoeken vermeldt elk een zijn keuze en geeft een korte toelichting. Op een papier worden in schema de keuzes vermeld. Vaak is er te weinig tijd om uitgebreid stil te staan bij de motivatie voor een keuze. Wel bestaat de mogelijkheid om te kijken naar overeenkomsten en verschillen tussen de deelnemers en stil te staan bij opvallende thema's.

Soms leidt dit tot verrassende conclusies als deelnemers overeenstemmen in hun keuze voor activiteiten en /of inspiratiebron. Ook is er veel herkenning bij de kaartjes met belemmeringen en voorwaarden. Het feit dat ook andere deelnemers worstelen met dezelfde vragen geeft een gevoel van saamhorigheid en verschaft ook ruimte aan de persoon omdat zijn probleem nu in een breder kader komt te staan. Hij of zij spiegelt zich vaak aan medestudenten die niet met deze vragen lijken te worstelen en dat geeft soms een gevoel van minderwaardigheid. Vooral na de keuze van kwaliteiten die deelnemers in huis hebben komt naar voren dat ze over meer talenten beschikken dan ze op het eerste gezicht dachten. In het verslag dat aan hen wordt uitgereikt staat als extraatje vaak een lijst met 140 vaardigheden. Thuis kunnen ze dan voor zichzelf nagaan welke vaardigheden ze beschikken en welke niet. Het invullen van een dergelijke lijst kan heel bemoedigend werken. Sommige deelnemers geven feedback op de wijze waarop zij door de begeleiders benaderd worden; zij ervaren dat als prettig en aanmoedigend. Van de kant van de begeleiders komt dan stevast het antwoord dat wij deze cursus hebben opgezet om de deelnemers een hart onder de riem te steken en hun aan te moedigen de goede keuze te maken op basis van datgene wat echt voor hen belangrijk is. De inhoud van de cursus is er dan ook op gericht om op een speelse en creatieve wijze erachter te komen wat je als student en later als werknemer echt belangrijk vindt.

Natuurlijk is na het volgen van de drie avonden niet voor iedereen duidelijk wat hij of zij wil maar er is een aanzet gegeven tot verdere reflectie en thematisering van de eigen vragen, wensen en verlangens. De Dienst Studentenzaken heeft andere deskundigen in huis die de deelnemers verder kunnen helpen bij het vinden van een geschikte baan en hoe de weg verder kan worden afgelegd.

Een aantal studenten besluit om niet meteen te gaan werken, maar om te reizen, of om verder te studeren. Vaak is dit besluit mede een vrucht van de deelname aan deze avonden. Door de opzet van de avonden zijn de deelnemers vaak beter in staat de voor en tegens af te wegen bij het maken van een vervolgkeuze en hebben zij beter zicht gekregen op de omgevingsfactoren die in hun denken een rol spelen zoals de verwachting

van de ouders, mogelijke partner, de universiteit en de maatschappij in hun beleving.

Daarna vindt de uitwisseling van presentjes plaats en dat geeft vaak aanleiding tot vreugde en hilariteit als cadeaus met veel humor zijn uitgezocht. Tenslotte is er nog ruimte voor een korte evaluatie. De deelnemer ontvangen per email een verslag van deze avond.

Uitvoering

Er is bewust voor een creatieve en speelse wijze van thematisering en uitvoering gekozen van de vragen en problemen waar de deelnemers mee worstelen omdat deze invalshoek op een onverwachte wijze vruchten kan opleveren. Veel studenten zijn jaren lang geconfronteerd met enkel een rationele benadering van hun studie en hebben niet of nauwelijks ervaren dat er ook een emotionele en gevoelsmatige kant aan zit. Veel deelnemers geven aan dat de studie goed liep, ze haalden goede punten en ze maakten zich dus geen zorgen. Vragen als “wil ik dit wel” en “wordt dit mijn toekomst” zijn niet beantwoord en werden uitgesteld. Maar als de periode van afstuderen is aangebroken worden deze vragen urgent. De ervaring van de zinvolheid van de studie en deelname aan het latere werkveld kan niet meer genegeerd worden in deze fase van het afstuderen. Een enkel rationele benadering van het vraagstuk schiet te kort omdat het hoofd tegengestelde belangen kan hebben dan het hart.

Dat is een oud adagium wat niet zonder meer is op te lossen door wat rationele argumenten te geven. soms wil het hart dingen die het hoofd niet kan accepteren. Een meisje wilde na het volgen van een studie biologie boerin worden, maar de universiteit leidt niet op tot het boerenbestaan. Uiteindelijk kwam ze terecht bij een ministerie waar ze de kans kreeg om op de verschillende departementen, zoals bos- en waterbouw ervaring op te doen.

Vaak moeten de deelnemers door de periode van twijfel en vragen heen om daarna pas zicht te krijgen op hun toekomst. Het serieus nemen van vragen en twijfels is daarbij onontbeerlijk omdat hierdoor de weg vrijkomt voor nieuwe mogelijkheden en inzichten. Het komt ook vaker voor dat deelnemers wel een stil vermoeden of een stille wens hebben maar ze durven die niet te uiten omdat ze afkeuring verwachten of omdat ze verwachten dat het gewoon niet kan. Een creatieve en speelse benadering van hun positie en hun vragen schept ruimte om hun wensen en verlangens kenbaar te maken zonder het gevoel te hebben op gevaarlijk terrein te komen of afgekeurd te worden. Avond twee waar dromen, idealen en verlangens centraal staan is een exacte uitwerking van deze inzet.

Rationeel hebben deelnemers vaak alles al meerdere keren afgewogen en komen ze er niet uit. Toch hebben ze vaak het gevoel dat er meer moet zijn

en dat de antwoorden elders liggen. De avonden kunnen hen hierbij helpen omdat er geen beperkingen worden gesteld. Velen ervaren dit dan ook als zeer bevrijdend.

Een ander voordeel van deze wijze van werken is de ervaring van de deelnemers dat zij nu eindelijk eens gehoord worden en dat er alle ruimte is voor hun kijk op de dingen. Dat geeft al op de eerste avond een gevoel van opluchting en tevredenheid. Ook de begeleiders ervaren dat deze wijze van werken veel vruchten oplevert en het motiveert hen om zo door te gaan. Samengevat kan worden gezegd dat de creatieve wijze van werken leidt tot ervaringen van zinvolheid aan de kant van de begeleiders. Hetzelfde geldt voor de deelnemers als zij feedback geven voor de evaluatie. Op een uitzondering na zijn allen enthousiast over de inhoud van de avonden. De uitzondering betreft vaak een deelnemer die met andere verwachtingen is gekomen en die later in de cursus is gestapt als de eerste avond al voorbij is. Uit ervaring blijkt dat dit niet goed werkt omdat een deel van het uitwisselingsproces gemist wordt en veel ervaringen die zijn gedeeld niet ingehaald kunnen worden omdat het proces een stap verder is. Een leerpunt is dan ook om geen nieuwe deelnemers toe te laten als de cursus al begonnen is.

De verslaglegging van de inhoud van de avonden is een hulpmiddel dat de deelnemers iets concreets in handen geeft. Hun verwachtingen, vragen en problemen staan zwart op wit en ook de associaties die door hen zelf en door de andere leden van de groep zijn gemaakt ten aanzien van kaarten en collages. Zo kunnen zij thuis de teksten nog eens doorlezen en daarover praten met anderen buiten de groep. In het verslag worden soms vragen geformuleerd van de kant van de begeleiding. Soms vallen thema's en aspecten op in een verhaal en in het verslag kan daar kort op in worden gegaan in de vorm van vragen of aansporingen om daar nog eens over te reflecteren. Dat geeft de deelnemer een extra hulpmiddel in handen om na te denken over het eigen verhaal en de betekenis ervan.

Deelnemers
mannen en vrouwen

Samenwerking
trainer dienst Studentenzaken

Werving en publiciteit
jaarprogramma, folders en folders Studentenzaken en website

Evaluatie en aanpassing
nagesprek

Bijlage

bijlage Tekst informatiefolder

Bijna afgestudeerd en wat nu?

Je bent bijna klaar met je studie en je moet je gaan oriënteren op een baan in de maatschappij. Wat nu, hoe verder, wat kom je allemaal tegen aan vragen, hoe zeker ben je, en weet je wel wat je wilt?

"Heeft mijn studie opgeleverd wat ik ervan verwachtte, hoe staan familie en vrienden tegenover mijn afstuderen, welke druk ervaar ik vanuit hun kant? Hoe kijk ik aan tegen medestudenten die het helemaal gaan maken in de maatschappij terwijl ik zelf nog onzeker ben over mijn toekomst? Waar sta ik op dit moment na jaren van inzet en studie, welke idealen heb ik en kan ik deze idealen blijven waarmaken in het leven dat nu aanbreekt?" Deze en andere vragen leven bij veel studenten. Je bent zeker niet de enige.

Om studenten een gelegenheid te bieden om deze existentiële vragen aan de orde te stellen biedt de Studentenkerk in samenwerking met mensen van Studentenzaken een aantal gespreksavonden aan over deze thema's.

Samen praten met medestudenten die voor dezelfde keuzes staan kan meer duidelijkheid verschaffen. Kiezen moet je natuurlijk uiteindelijk zelf, maar een gesprek over die keuze en jouw plek in de maatschappij kan je verder helpen.

Wil je meer weten. We geven graag wat extra informatie.

Doelgroep: studenten die voor hun afstuderen staan en na willen denken over wat ze willen gaan doen na hun studie en die daar met andere medestudenten van gedachten over willen wisselen.

Data: maandag 20, 27 november en 4 december

Tijd: 20.00-22.00 uur

Begeleiding: Gea deGroot (Studentenzaken) en John Hacking (Studentenkerk)

Opzet avonden:

Avond 1: jouw situatie

Intro: korte uitleg doel avonden door de begeleiders

De groepsleden stellen zich kort voor

facultatief: Kennismakingsronde - welke studie doe je en wie ben je, waar sta je over 5/10 jaar etc. wat verwacht je van de avonden; dit alles aan de hand van interviews in paren.

De leden van de groep worden voorgesteld zodat iedereen aan de beurt is geweest.

of:

de leden van de groep presenteren zichzelf, hun studie, hun verwachtingen en hun vragen en ervaringen waar ze nu mee bezig zijn. (bijvoorbeeld de problemen die ze tegenkomen en gedachten die ze hebben over de tijd daarna...)

pauze koffie en thee

Kies een ansichtkaart uit en formuleer voor jezelf waarom deze kaart past bij je huidige situatie

Uitwisseling ervaringen, gedachten van de deelnemers en associaties van de anderen

Afsluiting: korte samenvatting van thema's (en problemen) en reflectie op het naar voren gebrachte

Avond 2: persoonlijke waarden en idealen

Intro: korte samenvatting vorige keer

Al inleiding: een korte film over idealen

Korte reflectie waar de film over gaat en hoe deze met jouw situatie samenhangt.

Welke waarden en idealen vind je belangrijk – om een antwoord op deze vraag op het spoor te komen maken we een collage (tijdschriften, foto's verf)
Hoe kijk je aan tegen het leven dat gaat komen i.v.m. je werk en invulling van je leven.

Als de collage klaar is volgt een uitwisseling van ervaringen en opvattingen aan de hand van de collage

Afsluiting: korte samenvatting en reflectie op het naar voren gebrachte

Opdracht voor de volgende keer: iedereen neem voor de andere deelnemers een symbolisch cadeautje mee (wat wil je de ander meegeven)

Avond 3: de keuzes die je maakt

Intro: korte samenvatting vorige keer

Welke baan past bij jou – wat heb je over jezelf geleerd aan de hand van ervaringen van de vorige keer. Om te onderzoeken wat je in huis hebt worden de deelnemers uitgenodigd om kaarten te kiezen uit verschillende spellen. Op deze kaarten staan:

1. activiteiten die je aanspreken (5)
2. inspiratiebronnen (waar word je door geïnspireerd (1)
3. voorwaarden waaraan een toekomstige werksituatie aan moet voldoen (3)
4. belemmeringen die je bij jezelf ziet (3)
5. kwaliteiten die je in huis hebt (5)

De deelnemers vertellen hun keuze en die wordt op een flap-over geschreven.

Daarna Feedback geven aan elkaar

Afsluiting: verdere mogelijkheden bij de Dienst Studentenzaken om je te oriënteren, een korte evaluatie van de avonden en het geven van symbolische cadeautjes aan elkaar

Als verdriet jou treft omdat de dood in je leven komt

Notities bij de omgang met rouw en verdriet in het kader van bijeenkomsten voor studenten aan de Radbouduniversiteit te Nijmegen.

Inleiding

In deze bijdrage wordt een verslag gepresenteerd hoe in een concrete situatie omgegaan kan worden met rouw en verdriet. Dat alles op basis van praktische ervaring die de afgelopen vier jaren is opgebouwd tijdens de bijeenkomsten rond rouw en verdriet met studenten aan de Radbouduniversiteit te Nijmegen.

Alvorens een concrete uitwerking te geven wordt eerst kort stilgestaan bij de uitgangspunten die aan deze werkwijze ten grondslag liggen.

Narratieve identiteit en zekerheid

De menselijke identiteit is een narratieve identiteit. Dat wil zeggen dat het individu zijn identiteit gestalte geeft via de taal. Reeds tijdens de vroegste ontwikkeling leert het kind zijn omgeving ordenen via aangeleerde woorden en begrippen. Op die wijze ontdekt het ook hoe het eigen gevoelens en emoties, wensen en verlangens kan communiceren via het spreken. In feite is een mens ook voortdurend met zichzelf in gesprek. Dit proces vindt plaats via gedachten en beelden die boven komen en waarop de persoon anticipeert. Dat taalspel in de geest van de mens komt eigenlijk nooit echt tot rust. Zelfs in de slaap gaat het via dromen verder.

Omdat de mens selecteert in de waarneming van de omringende werkelijkheid, is de verwoording van datgene wat als werkelijkheid voor die mens ervaren wordt relatief. De mens is verwickeld in een voortdurend proces van werkelijkheidsduiding. Zijn positie binnen de waargenomen werkelijkheid is daarom eveneens aan verandering onderhevig. In dit proces van werkelijkheidsduiding zijn punten aan te wijzen die je zekerheden zou kunnen noemen. Je kunt hierbij denken aan overtuigingen, aan vormen van geloof met als inhoud dat het morgen nog hetzelfde zal zijn als vandaag met betrekking tot leefomstandigheden en relaties.

Het zijn knooppunten die je houvast kunnen verschaffen in confrontatie met ervaringen uit de werkelijkheid die bedreigend kunnen zijn. Als ergens anders op de wereld een ramp plaatsvindt hoeft dat niet te betekenen dat je nu ook gaat twijfelen aan je eigen bestaanszekerheid. Meestal ga je ervan uit dat

jezelf veilig bent. Deze vorm van zekerheid kan echter een schijnzekerheid blijken. Want ook hierin kan abrupt verandering komen. De inbreuk van de ervaring van de dood in je leven kan zulk een plotselinge verandering zijn. Een verkeersongeluk of een uitbraak van een ziekte met de dood als gevolg bij iemand waar je veel om geeft, kan je leven van het ene moment op het andere op zijn kop zetten. De narratieve identiteit die je in een heel proces van werkelijkheidsinterpretatie en duiding hebt opgebouwd wordt plotsklaps zwaar op de proef gesteld. Nabestaanden spreken over een 'gevoel van zinloos', 'leegte', 'niet meer weten waarom ze leven' na de dood van een beminde, een kind, een partner. In feite komen ze in een soort zinvacuüm terecht waarin zij moeten leren leven met de nieuwe situatie en waarin zij opnieuw hun eigen plaats leren ontdekken en definiëren. Wat eerst een houvast leek, een onveranderlijke situatie, een gevoel van zekerheid, is nu bruut verstoord door de dood van een geliefd persoon. Hoe zwaar en moeilijk deze situatie voor mensen kan zijn blijkt uit verhalen van de nabestaanden die soms jaren moeten worstelen met de nieuwe situatie waarin zij terecht gekomen zijn en waarin zij de dood van hun dierbare een plek leren geven.

Identiteit en metafoor

Cognitief en gevoelsmatig weten we dat de dood onderdeel uitmaakt van ons dagelijks leven. We zien het om ons heen gebeuren, we zien het op tv en lezen het in de krant. We hebben meestal een sterk vermoeden dat de dood een vijand is van het leven. Het bestaan van doodsangst in levensbedreigende situaties is daar een bewijs van. Deze angst kan je dieper aangrijpen dan alleen op het rationele niveau. Opeens nemen andere instanties het commando over en handel je instinctief om je vege lijf te redden. Pas achteraf, als je het kunt navertellen, in het verhaal, reconstrueer je de ervaring en vertel je over de gebeurtenis waarbij je het hebt gered. Deze ervaring gaat dan deel uitmaken van je 'nieuwe' identiteit. Je bent opeens een mens die het gered heeft.

Op deze wijze zou je kunnen zeggen dat alle ervaringen een soort slib vormen dat aanspoelt op de 'kust van de identiteit'. Je identiteit als 'een stukje land dat groeiende is' en dat voortdurend verandert. Met je verstand kun je die ervaringen ordenen en een plaats geven in je leven. Daarvan zeg je dan dat jij dat hebt meegemaakt en dat dát je heeft gevormd.

Het gebruik van metaforen om deze identiteit in wording en de gevaren die dreigen te beschrijven is verleidelijk. Het biedt als het ware een soort handvat om ervaringen dichter op de huid te komen. Maar het is ook bedrieglijk omdat identiteit geen empirisch gegeven is dat je kunt toetsen via methoden die op de empirie zijn gestoeld. Het is daarom belangrijk om de metaforen niet gelijk te stellen aan de beleving van de werkelijkheid.

Metaforen zijn ook niet de beschrijving van identiteit. Metaforen maken deel uit van het taalspel en in die zin geven ze aanleiding tot associaties en

kunnen ze andere beelden en woorden oproepen. De metafoor nodigt uit en kan de spreker aanmoedigen tot verdere exploratie van zijn gevoelens en zielenleven.

In het kader van de bijeenkomsten rond rouw en verdriet is dit laatste taalspel van grote betekenis. De rouwende heeft een instrument in handen om gevoelens van verdriet een plek te geven in het eigen levensverhaal. Praten over wat je bezig houdt, wat je raakt en wat pijn doet geeft deze gevoelens een eigen plaats. Deze gevoelens mogen er dan zijn voor de persoon, hij kan en mag er over praten en hoeft niet te doen alsof het verdriet reeds voorbij is. Deze gevoelens spelen een rol in de ervaring van de werkelijkheid en ze helpen het onvoorstelbare te leren dragen en volhouden. Verdriet dat géén stem krijgt slaat naar binnen en in de psyche van de persoon woeden dan hevige stormen. Het zijn stormen die op langere termijn moeilijk vallen te onderdrukken.

De bijeenkomsten rond rouw en verdriet zijn er dan ook op gericht om de ervaringen van rouw en verdriet een plaats te leren geven in het eigen levensverhaal zodat de persoon hiermee kan leren leven. In de volgende paragrafen komen opzet van de bijeenkomsten, de concrete uitvoering, de deelnemers, samenwerkingsvormen, werving en publiciteit en evaluatie en verbeteringen aan de orde.

De opzet van de bijeenkomsten 'omgaan met rouw en verdriet'

1: rouw en verdriet in jouw leven (jouw persoonlijke ervaring)

intro: korte uitleg van de bedoeling van de bijeenkomsten (thema's en werkwijze)

plenair: rondje: wie je bent en wat verwacht je van deze bijeenkomsten

rondje: wie heb je verloren

pauze (water en sap)

verder met uitwisselen

afsluiting: muziek

Huiswerk: maak aantekeningen over wat je bezig houdt - vragen – beleving

2: wat doet pijn - wat voel je (kwetsbaarheid)

plenair: Wat is er naar aanleiding van de eerste bijeenkomst allemaal bij je boven gekomen afgelopen week

pauze

plenair: vervolg uitwisseling - vragen die bij ons leven als begeleider

afsluiting: muziek

Huiswerk: noteer voor jezelf hoe je ervaart dat je omgeving op je verdriet reageert en wat jou dat doet

3: waar loop je tegenaan (obstakels)

intro: muziek of stilte

aandacht aan het huiswerk

verhaal
pauze
zelf aan de slag met klei
uitwisselen wat je hebt gemaakt
uitwisselen plenair
(wat zit vast - wat vind je moeilijk - waarin en bij wie vind je steun
(opschrijven): twee aan twee)
afsluiting: muziek
Huiswerk: noteer voor jezelf wat je de komende tijd goed doet
Denk na over spullen die je wilt laten zien: foto's, dierbare herinneringen,
voorwerpen...

4: Wat doet je goed (troost)

intro: muziek
plenair: We wisselen uit met elkaar wat je goed doet
pauze
uitwisseling van ervaringen en meegebrachte spullen
wij geven een motto mee en de opdracht voor de leden om bij de laatste
keer iets voor elkaar mee te brengen
(oefening in groepen van twee hoe je aandacht kunt vragen voor jouw
verhaal bij anderen die er niet naar vragen - (ruimte maken voor en leren te
durven vragen) - en hoe je omgaat met het gebrek aan aandacht)
afsluiting: muziek
Huiswerk: attent erop zijn wanneer je niet aan jezelf toekomt en wanneer wel

5: ben je nog dezelfde (identiteit)

intro: muziek
stilte
bewegen: ontspanningsoefeningen - lopen tijdens het afscheid en tijdens het
weer naar huis gaan - hoe loop je nu
pauze
uitwisselen twee aan twee : wat kwam bij je boven / daarna plenair
(hulpvragen: Ben je kwaad over iets, over verdrietig omdat het niet af is Wie
ben jij in je verdriet en wie wil je zijn na je verdriet)
afsluiting: muziek
Huiswerk: schrijf een brief of gedicht over je verdriet of aan degene die je
verloren hebt

6. je verbondenheid met de ander (relatie)

intro muziek
plenair: we lezen de brieven/gedichten voor
uitwisselen van reacties
pauze
twee aan twee: hoe verder gestalte geven aan je relatie met de overledene
afsluiting: muziek

7: hoe verder (toekomst)

intro muziek

plenair: Hulpmiddelen om met verdriet en rouw om te gaan

pauze

Evaluatie Wat heb je van elkaar geleerd / Wat heb je van elkaar mogen

ervaren

uitwisselen wensen - wat je voor elkaar hebt meegebracht

afsluiting: muziek

Uitvoering

Deelnemers

Samenwerking

Werving en publiciteit

Evaluatie en aanpassing

Bijlages

Bijlage 1 Globale opzet zeven bijeenkomsten

Omgaan met rouw en verdriet

1: rouw en verdriet in jouw leven (jouw persoonlijke ervaring)

Intro: korte uitleg van de bedoeling van de bijeenkomsten (thema's en werkwijze)

Plenair: rondje: wie je bent en wat verwacht je van deze bijeenkomsten

Rondje: wie heb je verloren

Pauze (water en sap)

Verder met uitwisselen

Afsluiting: muziek

Huiswerk: maak aantekeningen over wat je bezig houdt - vragen - beleving

2: wat doet pijn - wat voel je (kwetsbaarheid)

Plenair: Wat is er naar aanleiding van de eerste bijeenkomst allemaal bij je boven gekomen afgelopen week

Pauze

Plenair: vervolg uitwisseling - vragen die bij ons leven als begeleider

Afsluiting: muziek

Huiswerk: noteer voor jezelf hoe je ervaart dat je omgeving op je verdriet reageert en wat jou dat doet

3: waar loop je tegenaan (obstakels)

Intro: muziek of stilte

Aandacht aan het huiswerk

Verhaal

Pauze

Zelf aan de slag met klei

Uitwisselen wat je hebt gemaakt

Uitwisselen plenair

(Wat zit vast - wat vind je moeilijk - waarin en bij wie vind je steun

(opschrijven): twee aan twee)

Afsluiting: muziek

Huiswerk: noteer voor jezelf wat je de komende tijd goed doet

Denk na over spullen die je wilt laten zien: foto's, dierbare herinneringen, voorwerpen...

4: Wat doet je goed (troost)

Intro: muziek

Plenair: We wisselen uit met elkaar wat je goed doet

Pauze

Uitwisseling van ervaringen en meegebrachte spullen

Wij geven een motto mee en de opdracht voor de leden om bij de laatste keer iets voor elkaar mee te brengen

(oefening in groepen van twee hoe je aandacht kunt vragen voor jouw verhaal bij anderen die er niet naar vragen - (ruimte maken voor en leren te durven vragen) - en hoe je omgaat met het gebrek aan aandacht)

Afsluiting: muziek

Huiswerk: attent erop zijn wanneer je niet aan jezelf toekomt en wanneer wel

5: ben je nog dezelfde (identiteit)

Intro: muziek

stilte

Bewegen: ontspanningsoefenen - lopen tijdens het afscheid en tijdens het weer naar huis gaan - hoe loop je nu

Pauze

Uitwisselen twee aan twee : wat kwam bij je boven / daarna plenair

(hulpvragen: Ben je kwaad over iets, over verdrietig omdat het niet af is Wie ben jij in je verdriet en wie wil je zijn na je verdriet)

Afsluiting: muziek

Huiswerk: schrijf een brief of gedicht over je verdriet of aan degene die je verloren hebt

6. je verbondenheid met de ander (relatie)

intro muziek

plenair: we lezen de brieven/gedichten voor
uitwisselen van reacties

pauze

twee aan twee: hoe verder gestalte geven aan je relatie met de overledene

Afsluiting: muziek

7: hoe verder (toekomst)

intro muziek

plenair: Hulpmiddelen om met verdriet en rouw om te gaan

Pauze

Evaluatie Wat heb je van elkaar geleerd / Wat heb je van elkaar mogen

ervaren

Vervolg?

Uitwisselen wensen - wat je voor elkaar hebt meegebracht

Afsluiting: muziek

Bijlage 2 aangereikte thema's aan de groep om zelf mee verder te gaan

Thema's bij gesprekken rond rouw en verdriet

hoe voel je je nu: beschrijf in detail en zo nauwkeurig mogelijk, ook als het vaag is of ongedefinieerd, beschrijf dan wat dat met je doet en hoe je het liever anders zou willen hebben

waar heb je echt behoefte aan: graf in je gevoel en geef aan waarom je hier echt behoefte aan hebt en formuleer wat je ervan verwacht

kijk eens terug: drie goede ervaringen met de overledene (beschrijf ze in detail en vertel wat dat met je doet)

kijk eens terug: drie negatieve ervaringen met de overledene (beschrijf ze in detail en vertel wat dat met je doet)

wissel foto's uit (diverse periodes in je leven)

wissel muziek uit die je aanspreek in relatie met de overledene

wissel teksten, gedichten, gedachten uit (uit het afscheid of uit andere situaties – of wat je zelf geschreven hebt) – wat staat er bv op de grafstenen en waarom hiervoor gekozen

wat is er in vergelijking met de tijd voor het overlijden bij jou verandert: noem eens twee dingen en beschrijf ze in detail en vertel hoe je dat ervaart – wat ben je verloren (illusies –ervaringen van geborgenheid?) en/of wat heb je gewonnen (inzicht – ervaring)

bij wie beleef je echt steun: dwz je kunt je hart luchten, je wordt getroost, je kunt er altijd terecht – trek je conclusies uit het antwoord

op welke wijze geef je ruimte aan datgene wat je bezighoudt rond het overlijden van je dierbare –

Bijlage 3 tekst folder Omgaan met rouw en verdriet

Thema's van de bijeenkomsten

Bijeenkomst 1: je persoonlijke ervaring
rouw en verdriet in jouw leven

Bijeenkomst 2: kwetsbaarheid
wat voel je

Bijeenkomst 3: obstakels
waar loop je tegenaan

Bijeenkomst 4: positieve ervaringen
Wat doet je goed

Bijeenkomst 5: identiteit
ben je nog dezelfde

Bijeenkomst 6: relatie
hoe ben je verbonden

Bijeenkomst 7: toekomst
hoe verder

Voor wie?

Alle studenten van de KUN en HAN zijn welkom. Het is de bedoeling dat je alle bijeenkomsten volgt. Uit onze ervaring is gebleken dat deelname aan de groep zinvol is voor jezelf als het al wat langer is geleden dat je dierbare is overleden. Als je pas enkele weken geleden afscheid hebt genomen is het moeilijker om deel te nemen aan deze groep omdat het verdriet een te zwaar stempel drukt op je gevoelens en je beleving. Wel bestaat altijd de mogelijkheid om met een van de pastores van de Studentenkerk te praten. Bel naar: 024-3619188 of loop bij ons binnen.

Heb je al eerder behoefte aan een gesprek dan kun je altijd bij de Studentenkerk binnenlopen. Een van de pastores is meestal aanwezig om je te woord te staan. Je hoeft niet gelovig te zijn om een beroep op hen te doen om te praten.

Omgaan met verdriet en rouw valt meestal niet mee. Als je een dierbaar iemand uit je gezin, je familiekring of vriendenkring hebt verloren kom je in een nieuwe situatie terecht. Vaak heb je geen beeld daarvan hoe dat voelt, maar als je het meemaakt wordt je leven soms anders.

In samenwerking met de psychologen van de KUN wordt vanuit de Studentenkerk de mogelijkheid geboden om over deze gevoelens te praten in een groep of in een individueel gesprek. Uitwisseling van ervaringen en het verwoorden van eigen gevoelens van verdriet en onmacht kunnen hierbij

centraal staan. Het gaat hierbij niet om therapie of de toepassing van een psychologische methode.

Spreken over je verdriet, het laten bovenkomen van je gevoelens kan je lucht verschaffen en door de uitwisseling van ervaringen met anderen kom je vaak verder. Opzet van deze bijeenkomsten is het gesprek over het verdriet en de rouw waarin je verkeert. Met behulp van beelden en muziek kan er openheid ontstaan om over je eigen ervaringen en gevoelens te praten.

Elke bijeenkomst heeft een eigen thema dat met behulp van muziek, beelden, stilte en gesprek aan de orde komt.

Begeleiding: studentenpsycholoog en John Hacking

Aantal: minimum 5, maximum 10 studenten

Thema's bij gesprekken rond rouw en verdriet – eventueel te gebruiken in onderlinge uitwisseling

- hoe voel je je nu: beschrijf in detail en zo nauwkeurig mogelijk, ook als het vaag is of ongedefinieerd, beschrijf dan wat dat met je doet en hoe je het liever anders zou willen hebben
- waar heb je echt behoefte aan: graaf in je gevoel en geef aan waarom je hier echt behoefte aan hebt en formuleer wat je ervan verwacht
- kijk eens terug: drie goede ervaringen met de overledene (beschrijf ze in detail en vertel wat dat met je doet)
- kijk eens terug: drie negatieve ervaringen met de overledene (beschrijf ze in detail en vertel wat dat met je doet)
- wissel foto's uit (diverse periodes in je leven)
- wissel muziek uit die je aanspreekt in relatie met de overledene
- wissel teksten, gedichten, gedachten uit (uit het afscheid of uit andere situaties – of wat je zelf geschreven hebt) – wat staat er bv op de grafstenen en waarom hiervoor gekozen
- wat is er in vergelijking met de tijd voor het overlijden bij jou verandert: noem eens twee dingen en beschrijf ze in detail en vertel hoe je dat ervaart – wat ben je verloren (illusies – ervaringen van geborgenheid?) en/of wat heb je gewonnen (inzicht – ervaring)
- bij wie beleef je echt steun: dwz je kunt je hart luchten, je wordt getroost, je kunt er altijd terecht – trek je conclusies uit het antwoord
- op welke wijze geef je ruimte aan datgene wat je bezighoudt rond het overlijden van je dierbare –
- doe eens creatief: beeld de overledene af als dier en ook jezelf en beschrijf naderhand waarom deze keuze en hoe de relatie eruit zag
- maak een tekening, schilderij rond je verdriet en licht toe

- maak een tekening waarin je jezelf weergeeft in relatie met de overledenen, en de andere mensen uit jouw omgeving die voor jou belangrijk zijn (in de vorm van punten en de naam erbij)
- wat ben jij voor een boom en wat voor een boom was de overledene als je je moet voorstellen dat je je identificeert met een boom
- welke plekken buiten in de natuur, of in het buitenland, of dichterbij doen je denken aan de overledene – waar heb je samen ervaringen gedeeld en wat deed en doet dat met je?
- schrijf een dagboekfragment over je huidige staan in het verdriet (of gedicht)
- beschrijf wat er allemaal goed is gegaan na het verlies en wat fout
- heb je een idee waar je basis ligt, wat je diepste grond is, en hoe dat er uit zou kunnen zien?
- wat verwacht je van de toekomst – hoe zie je je toekomst
- wat heb je van het verdriet en de periode die je hebt meegemaakt geleerd
- ga bij jezelf na wat je het allermeeeste pijn doet in relatie met de overledene

Zingeving door zelfconfrontatie

Waar sta je voor? Welke zin geef je aan je bestaan? Met het verdwijnen van religie als zingend kader zijn deze levensvragen naar de privésfeer verbannen. Het maatschappelijke leven werd op wetenschappelijke leest geschoeid. Maar de wetenschappelijke rationaliteit heeft veel aan geloofwaardigheid verloren. In een wereld van postmoderne meerduidigheid kun je veel kanten op zonder zeker te weten of dat ook de goede kant is. Kan religie opnieuw richting geven aan het leven van volwassenen en kinderen? Of wijst de huidige zoektocht naar religieuze beleving op een nostalgisch verlangen naar oude zekerheden? In een artikelenserie over zingeving en religie bij jongeren wil Pedagogiek in Praktijk Magazine ruimte geven aan discussie over deze vragen.

Zingeving door zelfconfrontatie

De meeste studenten die bij ons binnenlopen zijn nieuwsgierig en staan open voor religieuze denkbeelden maar willen zich er niet mee identificeren. Vaak uit schaamte voor medestudenten, maar vooral omdat zij zich niet willen binden.

Velen geven aan dat ze ‘vooral in hun hoofd zitten’. Soms hebben ze geen idee hoe ervaringen voelen omdat ze aan het piekeren slaan.

Als nieuwe deelnemers aan de markt van welzijn en geluk verkennen studenten ook het religieuze leven, maar er zijn weinigen die zich aan een geloof verbinden. In deze bijdrage aan de artikelenserie over zingeving en

religie biedt studentenpastor John Hacking een blik in de keuken van de Studentenkerk van de Radboud Universiteit Nijmegen. Hij laat zien hoe hun activiteiten bijdragen aan de manier waarop studenten met zingeving, religie en spiritualiteit omgaan. Door de zelfconfrontatiemethode leren studenten wie zij zijn en waar ze voor staan.

Studenten lopen bij ons binnen om deel te nemen aan een activiteit die hen aanspreekt of omdat zij een luisterend oor verwachten in een persoonlijk gesprek. Ze hopen dat dit gesprek duidelijkheid kan bieden omtrent keuzes die ze moeten gaan maken of vragen waar ze mee zitten. Dat kunnen vragen zijn op het gebied van studie, relaties, persoonlijke interesses en geloven. Velen waarderen het dat wij als pastores belangeloos kunnen luisteren zonder dat er een beoordeling van afhangt. We zijn niet in dienst van de universiteit en we hebben er ook geen belang bij dat studenten sneller hun diploma halen. Daarvoor zitten wij niet op de campus.

Onze taak is het om een bijdrage te leveren aan het welzijn van studenten en medewerkers. Wij werken vanuit de kerken die ons hebben aangesteld, maar we beperken ons niet tot gelovige studenten. Iedereen is welkom. Wij zijn er ook niet om jongeren de kerk in te praten. Maar we zijn wel levende getuigen van een gelovige traditie.

Hoewel wij veel last hebben van oordelen in de trant van 'een kerk is niets voor mij' of 'een kerk is alleen voor gelovige studenten' slagen wij er steeds beter in deze hindernis te slechten. Uit ervaring blijkt dat meer studenten gaan deelnemen als we studenten betrekken bij de opzet en uitvoering van ons programma en hen zelf initiatieven te laten ontwikkelen. In veel nieuwe kerkelijke bewegingen trekken jongeren al de kar, maar zij beperken hun werkterrein daar tot de eigen goegemeente. Ze zijn vooral gericht op verdieping en beleving van hun geloof. Een nieuwe dynamiek en enthousiasme zijn duidelijk aanwezig. Het elan van de jongeren die naar Keulen trokken tijdens de katholieke jongerendagen in 2005 om daar de Paus te ontmoeten maakt dit zichtbaar.

Religieus niet godsdienstig

'Ik ben door en door religieus, maar ik moet niets hebben van instituties'. Deze uitspraak is nog steeds typerend voor een groot deel van de jongeren in Nederland, ook op de universiteit. Zij associëren kerkgenootschappen met onvrijheid, hypocrisie, kortzichtigheid en starheid. Onderzoekers voorspellen dat het kerkbezoek in de nabije toekomst in Nederland verder zal dalen. Deze houding typeert vooral de Nederlandse situatie, die gekenmerkt wordt door het zelf bij elkaar zoeken van een religieus pakket dat niet teveel eisen stelt aan het dagelijks leven. Vooral gelovige studenten uit andere landen staan hier soms raar van te kijken. In discussiegroepen krijgen we dan ook wel eens het verwijt dat wij als Nederlanders missionarissen naar Afrika hebben gezonden, maar zelf te veel hebben losgelaten van wat door

katholieke Afrikanen bijvoorbeeld als heilig wordt beschouwd: de zondagsrust, de biecht, het (elke dag) vieren van de eucharistie, vasten, geen seks voor het huwelijk.

Volgens recent onderzoek bestaat de topvijf van levensdoelen voor jongeren uit: (1) vrijheid voor iedereen, (2) het transcendente, (3) het goede in, van en tussen mensen, (4) geloof in jezelf en (5) steun hebben aan elkaar.^[1]

Allemaal doelen die niet echt helder zijn omschreven en daarom door iedereen kunnen worden aangehangen. Het is dan ook typisch dat een vage term als 'ietsisme' in Nederland wordt uitgevonden. Veel studenten geven aan dat ze wel ergens in geloven: ze noemen dan een hogere macht, een leven na de dood, de overwinning van het goede, wedergeboorte of lotsbestemming. Velen geven ook aan af en toe te bidden, hoewel ze zeggen niet te geloven in een persoonlijke god.

Binnen dit levensbeschouwelijke klimaat is het niet vanzelfsprekend dat jongeren bij ons binnenlopen om te kijken of er iets van hun gading is. Sommigen doen dat wel en staan dan versteld van de breedte van ons aanbod. Zo bieden wij een oriëntatie in de verschillende godsdiensten, een bijbelcursus, een gespreksgroep rond geloof en leven, maar ook een verkenning van het leven na de studie en onderlinge ontmoetingen in de vorm van eetgroepen, gesprekken met docenten over motivatie en inspiratie, wandeltochten en meditatiecursussen. Activiteiten die niet persé door een religieuze thematiek gekleurd zijn. Zouden we alleen vieringen en bijbelcursussen aanbieden, dan zouden we nooit zoveel geïnteresseerde studenten bereiken als nu.

Religieus betrokken zonder 'commitment'

Een aantal jongeren zoekt in de religie houvast. Het sterkst is dit bij jongeren die zich aansluiten bij een streng christelijke vereniging of andere gelovige organisatie. Buiten- en binnenkant van geloven worden expliciet op elkaar afgestemd door het volgen van de regels die het gebedsleven, de studie, de omgangsvormen en het dagelijks leven bepalen. De islam oefent op sommige studenten een aantrekkingskracht uit (mede) omdat de regels helder en navolgbaar zijn. Een aantal studenten heeft zich in de loop der jaren bekeerd tot de islam. Binnen ons gebouw hebben we een islamitische gebedsruimte en daar maken veel moslimstudenten gebruik van. Een van de voordelen van deze ruimte is het nauwe contact dat wij zo met moslimstudenten en hun vereniging onderhouden. Dit heeft geleid tot bijeenkomsten waar de dialoog centraal staat, maar ook tot ontmoetingen met maaltijden waar allerlei vooroordelen besproken kunnen worden. Toch is de groep die zich gelovig noemt klein in verhouding tot de rest van de universiteit.

De grootste groep studenten die bij ons binnenkomen om deel te nemen aan een activiteit zijn studenten die in religie zijn geïnteresseerd maar zichzelf niet als gelovige willen omschrijven. Ze zijn nieuwsgierig, ze staan open voor

religieuze denkbeelden maar willen zich er niet mee identificeren. Vaak uit schaamte voor medestudenten, maar vooral, zo vermoeden wij, omdat zij zich niet willen binden. Er is geen 'commitment' aan een bepaalde religie. Religieuze bewegingen krijgen niet altijd een goede pers en daar willen ze niet mee worden vereenzelvigd. Dat alles brengt ons als christelijke organisatie in een lastig parket. Voor de behoudende christenen zijn we níet religieus genoeg, voor de massa van de studenten klinken we teveel naar kerk omdat we dit begrip in onze naam voeren. We staan dus voor een moeilijke uitdaging om onze positie te verhelderen en onze doelgroep uit te breiden.

Zoektocht naar zelfverheldering

Een aantal studenten, gelovig of niet gelovig, komt bij ons binnen voor een gesprek. Dit persoonlijke gesprek werkt vaak als een vorm van zelfverheldering. Vragen als 'wie ben ik, wie wil ik zijn, waarvoor zet ik mezelf in, wat wil ik bereiken, met wie voel ik me verbonden' komen dan aan de orde. Alleen al het stellen van deze vragen in een gesprek kan structurerend werken. Studenten worden uitgenodigd om naar zichzelf te kijken en te vertellen wat ze zien. Niet alleen de waarneming is daarbij belangrijk maar ook het gevoelsleven. Er is momenteel een grote behoefte bij jongeren aan structuur en oriëntatie. Wij merken dit bijvoorbeeld in de antwoorden die gegeven worden op het enquêteformulier na een meditatiecursus. Velen geven aan dat ze 'vooral in hun hoofd zitten'. Sommigen vertellen dat ze geen contact kunnen maken met hun gevoel. Soms hebben ze geen idee hoe ervaringen voelen omdat ze aan het piekeren slaan. Zo zijn er nogal wat jongeren die voor zichzelf de lat heel hoog leggen. Ze vinden dat ze een prestatie moeten leveren. Als je navraagt van wie dat moet, blijkt vaak dat ze zichzelf in een situatie plaatsen waarin weinig ruimte is voor zelfrelativering, ontspanning en genieten. Ze moeten zoveel. Niet alleen tentamens goed maken, maar ook nadenken over hun toekomst, over keuzes, over vriendschappen, werk en carrière. Velen lopen dan ook rond met lichamelijke klachten die tegen een burn-out aanzitten. Ze veroordelen zichzelf als niet uitkomt wat ze hebben gepland. Maar als je vraagt 'waarom zou je jezelf zo hard veroordelen?' gaan ze daar over nadenken. Ze ontdekken dat ze een keuze hebben, dat ze niet vastzitten aan de eenmaal ingeslagen weg. Deze ontdekking werkt bevrijdend. Maar vaak is dat niet van lange duur en vallen ze weer terug in hun oude patroon. Sommigen durven het aan om onderzoek te doen naar zichzelf via de zelfconfrontatiemethode. We bieden deze diagnostische methode aan om belangrijke vragen en problemen uit te zoeken. De uitkomst van het zelfonderzoek legt altijd de vinger op de wonde, maar het is aan de student zelf om de opgedane zelfkennis om te zetten in werkbare praktijk. Veel diagnoses komen erop neer dat de persoon in kwestie zichzelf gevoelsmatig tekort doet omdat hij de belangen van anderen laat prevaleren.

boven zijn eigen gevoelsmatige belang. Onplezierige gevoelens laten zich echter niet onderdrukken. Hoe meer druk wordt uitgeoefend om ze niet toe te laten, hoe sterker ze de kop opsteken. Zo zijn er de laatste jaren studenten die vertellen over de moeilijkheden die ze ondervinden omdat ze als het ware in twee culturen leven: van huis uit streng christelijk of moslim, en als student graag alles willen meemaken, genieten van uitgaan, seks en drank. Dat brengt velen in een moeilijke positie. Of studenten uit de Antillen of Indonesië die koste wat kost willen slagen in Nederland, ze willen zich bewijzen en carrière maken, maar ze zijn ziek van heimwee en het gebrek aan persoonlijke warmte en contacten zoals ze die thuis gewend waren. Studenten geven aan dat het nú de tijd is om te genieten: zoveel en zo vaak mogelijk. Daarom stellen ze keuzes voor het maken van een afspraak soms uit omdat er nog een sms'je binnen kan komen met een leuker voorstel. Tegenslagen zoals het uitgaan van een verkering of het niet behalen van een diploma, de dood van een dierbare, vallen dan rauw op het dak. In een gesprek kun je de mogelijkheden belichten die deze nieuwe situatie met zich meebrengt, de kansen die er liggen en de winst als de beproeving wordt doorstaan.

Religie niet los verkrijgbaar

Persoonlijk beschouw ik religies als uitnodigingen om de werkelijkheid eens anders te bekijken. Religies bieden een soort zinperspectief dat houvast kan bieden in het leven. In principe heb ik geen oordeel over de betekenissen die een student geeft aan zijn leven en aan zijn religieus zelfverstaan. Ik kan er wel een mening over hebben maar die geef ik alleen als er naar wordt gevraagd.

Veel studenten hebben het gevoel dat ze zwemmen. Er is een overaanbod aan mogelijkheden en visies. De wereld is niet alleen gefragmenteerd, niet alleen pluralistisch, ze is groot en klein tegelijk. Elke bestemming ligt binnen handbereik en communicatie kan met iedereen ter wereld plaatsvinden. Maar de vloed aan informatie is zo groot dat studenten door de bomen het bos niet meer zien. Religies reiken verhalen en gedragsvormen aan om over na te denken, om na te volgen en om zelf uit te dragen als de zinvolheid ervan door de persoon wordt ervaren. Een religie wordt echter pas zinvol als een student ontdekt dat zijn persoonlijk leven zin krijgt door dit (nieuwe) perspectief. Zij worden dan niet alleen gegrepen door de idealen die in de religie worden uitgedragen, maar ze merken dat ze ook een levensdoel krijgen dat bevrediging schenkt.

Religies gaan in hoofdzaak over drie dingen: (1) ze brengen verbindingen tot stand tussen mensen onderling en tussen mensen en God, (2) ze vormen een bron van inspiratie waardoor je het ook vol kunt houden in moeilijke tijden, en (3) ze geven een motivatie voor het leven en een antwoord op de vraag waarom je leeft.

Ik vergelijk het verhaal dat door de student wordt verteld vaak met een landschap, een huis of een kamer. Wat tref je allemaal in dat landschap aan, of in dat huis? Hoe is het bevolkt, gestoffeerd, hoeveel ramen en deuren zitten erin, welke wegen zijn aangegeven, welke onhelder? Door vanuit deze beeldspraak te luisteren en de ander uit te nodigen om eens mee te kijken naar zijn eigen verhaal worden betekenissen helder. Elk verhaal, ook het religieuze is een verzameling van betekenissen. Winstpunt van de zelfconfrontatiemethode is dat betekenissen niet alleen helder worden maar ook kunnen verschuiven. Door de koppeling van betekenis en gevoel wordt een nieuwe wereld zichtbaar. Studenten ontdekken nieuwe samenhangen terwijl ze vertellen over hun leven. Of ze geven aan dat ze voor het eerst iets aan iemand durven te vertellen wat ze al jaren met zich mee dragen. Ik ben ervan overtuigd dat ieder mens de existentiële antwoorden die voor hem belangrijk zijn met zich meedraagt. Ik werk met een groot vertrouwen in de mogelijkheden van mensen en wil dat werk toegewijd doen. Dat is mijn persoonlijke invulling van de navolging van Christus: geloven in mensen én hun capaciteiten. Een crisis moet je dan beschouwen als uitdaging en niet als oordeel. In die zin ben ik religieus gemotiveerd, omdat het doel verder ligt dan het hier en nu. En daar is volgens mij niets mis mee.

John Hacking (1956) is werkzaam als studentenpastor bij de Studentenkerk Radboud Universiteit Nijmegen

Noot

1. *Geloof? ff checke! Onderzoek naar jongeren en zingeving* door Monique van Dijk-Groeneboer, Jacques Maas, Utrecht 2005: KTU

John Hacking 2007
gepubliceerd in *Pedagogiek In Praktijk* 35 jan 2007 zingeving door zelfconfrontatie

Grote en kleine hemels

De meesten van ons weten wat een kleine hemel is of beter een stukje hemel op aarde. Een goede maaltijd met een perfecte wijn, het geluk als je erin slaagt iets te kopen wat je al heel lang wilde hebben, een adembenemend panorama op vakantie, een gevoel van hevig opflakkerende liefde bij het zien van je toekomstige partner. Het is maar een kleine greep uit al die hemeltjes op aarde. Het zijn meestal (kortstondige) vormen van geluk die het leven aangenaam maken en die je de moed geven om optimistisch in het leven te staan. Veel studenten die bij ons binnenlopen voor een gesprek vertellen over een dip(je) in hun leven waardoor ze het (even) niet zien zitten. Ze

ervaren te weinig ‘hemelse’ momenten om door de spreekwoordelijke ‘bomen van hun zorgen het bos van een leven in balans’ te kunnen zien. Zij zijn (even) de richting kwijt, ze weten (even) helemaal niet meer waar ze het allemaal voor doen. Ze missen houvast, ze staan niet met beide voeten op de grond want hun hoofd wordt bevolkt door spoken. Angst voor mislukking, voor afwijzing, voor te kort schieten. Sommigen voelen zich afgewezen of minderwaardig. Ze spiegelen zich aan medestudenten die in hun ogen een perfect leven leiden. Maar eigenlijk kijken ze niet verder dan hun neus lang is. Ze denken dat hun wijze van beleven en ervaren de enige is, alsof er ook in hun hoofd, niet meer ruimte mogelijk is. Een gesprek levert door het stellen van goede vragen vaak op, dat er meer ruimte komt, dat er veel meer mogelijk is dan de persoon in eerste instantie dacht en verwachtte. Het mooie van ons werk is dan ook dat wij als studentenpastores niet een kast vol mogelijke oplossingen hoeven te hebben voor studenten in nood. Wij gaan ervan uit dat elk mens zijn eigen vragen, maar ook zijn eigen antwoorden met zich meedraagt. Alleen zijn die antwoorden niet altijd zichtbaar. Soms liggen ze verstopt onder een hoop gedachten en (waan)ideeën, zoals angst om te falen of om niet gewaardeerd te worden. En als de antwoorden boven komen omdat er geestelijk ruimte ontstaat, komen er ook weer nieuwe vragen. Dat is een voortdurend proces. Maar het moment van opluchting is als een klein stukje hemel.

Maar hoe zit het dan met ‘de (grote) hemel’? We dragen de naam Studentenkerk. Dus sommigen verwachten ook een antwoord op deze vraag. We kunnen dan naar de katechismus van de katholieke kerk verwijzen, maar dan maken we er ons wel heel makkelijk van af. Die is daar trouwens ook heel summier over als de plaats door God geschapen en eigen aan God, woonplaats van de engelen en de gelukzaligen. De hemel als de hoogste en definitieve staat van geluk, een zijn bij Christus die voor ons door zijn dood de hemel heeft geopenbaard. Maar dan weten we eigenlijk nog niet wat de hemel precies inhoudt. Daar zit misschien dan ook het probleem: we kunnen ons de hemel niet anders voorstellen dan vanuit onze lichamelijke conditie. Met ons lichaam nemen we ruimte in, bevolken wij de ruimte. Beelden van de hemel sluiten hier op de een of andere wijze op aan. Als dat lichaam er niet meer is wordt het een heel stuk moeilijker om hierover gedachten te vormen. Zelfs onze gedachten stammen uit ons lichamelijk brein en zijn dus hierdoor gekleurd en aan de concrete levensruimte gebonden. Daarom concentreren veel beschrijvingen van de hemel zich op het aspect tijd zonder een uitspraak te doen over de concrete ruimte. De hemel is de tijd waarin je terecht komt hierna, na dit aardse leven, als je levenstijd hier is afgelopen. Hoe dit dan eruit ziet, dat weten we niet. In de geloofsbelijdenis wordt de opstanding van het lichaam beleden, maar ook dat is met raadselen omhuld. Welk lichaam? Ook het lichaam van iemand die invalide is geworden, of door een granaatslag totaal uiteengerukt? Welk lichaam uit welke periode van je leven? Als je door gaat vragen kom je in de

problemen en kom je er al gauw achter dat je niet te letterlijk moet zijn want dan val je van de ene tegenspraak in de andere.

Maar wat zeggen wij nou tegen studenten als die naar de (grote) hemel vragen? Ik weet het niet? Of we hebben alleen maar mooie metaforen? Of dat zoeken we op? Wij doen een gok op Wikipedia? Toch is het een belangrijke vraag ook al kennen we het antwoord niet. De vraag 'an sich' naar een hemel zegt iets over het verlangen van degene die haar stelt. En dat verlangen is serieus te nemen. En als je daar bent aangeland in het gesprek en het gaat over het verlangen en de wortels van het verlangen dan heb je vaste grond onder je voeten. Want zoals Berthold Brecht al zei: (ik parafraseer) het feit dat je honger hebt is genoeg bewijs ervoor dat je leeft en als mens behandeld wilt worden. Zo is het ook met tastend geloven en verlangen naar een hemel.

John Hacking 2008

De balans tussen ambitie en persoonlijke ontwikkeling

In de cursus "Bijna afgestudeerd en wat nu?" komen studenten die zijn afgestudeerd of die voor hun afstuderen staan, drie avonden bij elkaar om ervaringen en verwachtingen uit te wisselen omtrent studie en loopbaan. Het thema op de eerste avond is hun huidige situatie, wie ze zijn, wat ze tot nu toe hebben gedaan, (en waarom), en wat ze verwachten van de tijd na hun studie. De tweede avond gaat over verlangens, wensen, dromen en idealen. De derde avond over wat ze aan kwaliteiten en mogelijkheden in huis hebben. Kort samengevat handelen de avonden over: "wie ben ik, wat wil ik en wat kan ik." De kracht van de avonden is dat studenten met medestudenten kunnen uitwisselen waar ze mee zitten, waar ze naar verlangen, waar ze bang voor zijn. Zo ontdekken ze dat zij niet de enigen zijn die vragen stellen bij hun verdere loopbaan. Of bij hun studiekeuze, die achteraf misschien niet zo goed is geweest omdat ze maar wat hebben gekozen zonder er zelf helemaal voor te willen gaan. Ouders, vrienden en betekenisvolle anderen hebben soms hun stempel gedrukt op een keuze. Sommigen waren goed in wiskunde op de middelbare school, dus werd op de universiteit hiervoor gekozen. Of psychologie leek wel leuk, want je ontdekt ook nog iets over jezelf, dus het werd psychologie bij gebrek aan alternatief. Maar als het eindpunt nadert en de keuze zich aandient om dan iets met dit vak wiskunde of psychologie te gaan doen wordt het soms problematisch. Wat wil ik ermee? Voor de klas staan en lesgeven, me verder bekwamen in onderzoek en de wetenschap ingaan? Of solliciteren bij een bank of een andere instelling waar wiskundigen worden gevraagd? Of bij een instelling voor de behandeling van psychische ziekten?

Vaak blijkt dat deze vragen pas urgent worden op het einde van de studie. Voor velen lijkt het wel of de maatschappij een groot zwart gat is, een sprong in het diepe. De veilige omgeving van de universiteit met het vaste collegerooster, de structuur die de studie biedt, de opgebouwde vriendenkring, dat alles moet worden opgegeven voor een ongewisse toekomst. Studenten die zich in hun studiekeuze laten leiden door een zekere ambitie en die helder voor ogen hebben wat ze willen, bijvoorbeeld arts worden of tandarts, hebben een duidelijke focus. Hun studie is gestructureerd gericht op een concrete baan, hun perspectief is helder, en ook de stappen die zij hiervoor moeten zetten. Deze groep studenten neemt dan ook niet deel aan de cursus "Bijna afgestudeerd en wat nu?". De studenten die wel deelnemen worstelen bijna zonder uitzondering met de vraag "wat wil ik met mijn leven, welke kant ga ik op, waar doe ik het voor?" En precies op dit punt komt de relatie tussen werk/studie en zingeving/spiritualiteit/persoonlijke ontwikkeling ter sprake. Dit thema komt dan ook in alle avonden op verschillende wijze terug. Velen hebben nog niet echt een balans gevonden tussen datgene wat ze willen en datgene wat goed voor hen is. Ze hebben nog niet geleerd om hun eigen behoeftes serieus te nemen. Dat komt vaak omdat behoeftes voor de student in kwestie niet altijd even helder zijn, soms zitten ze stopt onder andere vragen. Dat merken wij vooral in individuele gesprekken. De nood is soms hoog. Studenten willen niet alleen maar afgerekend worden op prestaties, op studiepunten, op sociale vaardigheden. Ze willen ook gehoord en gezien worden met betrekking tot hun diepere verlangens, vragen rond leven en soms rond dood, onzekerheden, schuldgevoelens, angsten, opgedane positieve en negatieve ervaringen op het gebied van liefde en relaties.

In de loop der jaren hebben wij in ons werk ontdekt dat de maatschappelijke en sociale druk om te presteren is toegenomen. Onze maatschappij wordt steeds complexer en onoverzichtelijker. Om je te onderscheiden van de 'grijze massa' moet je opvallen, bijzonder zijn. Dit geluid komt vaak naar voren in gesprekken met studenten. Maar ook zelf leggen ze de lat hoog. Ze willen ook excelleren, vaak ongeacht de prijs die ze daarvoor moeten betalen. Studeren, zeker promoveren en baanbrekend onderzoek verrichten, lijkt soms op topsport. Je moet er veel offers voor brengen, je moet er soms veel voor laten, ook op het gebied van sociale contacten. De promotie gaat voor alles en docenten die studenten op dit pad begeleiden vinden het soms vanzelfsprekend dat werkweken van 70-80 uur worden gemaakt. In gesprekken met promovendi komt dan ook vaak de vraag naar voren hoe ze het volhouden, waar ze hun inspiratie vandaan halen en waarom ze een dergelijke investering van zichzelf eisen. Dan blijkt telkens weer dat ambitie een ding is, maar dat er ook een vaste basis moet zijn waar ze op terug kunnen vallen als het even tegen zit. Kortom dat ze in hun leven ontdekt moeten hebben wat echt belangrijk is en uit welke bronnen ze kunnen putten om het vol te houden. Het leven van een wetenschapper is tegenwoordig zo

ingericht dat niet alleen de promotie extra offers vraagt aan tijd en inzet. Als je niet op de een of andere wijze helder hebt waarom je deze offers wilt brengen, hou je het niet vol. Dat wordt zichtbaar in persoonlijke gesprekken met studenten die slachtoffer worden van een burn-out. Naast talent en inzet is motivatie een voorwaarde om te slagen in je studie en je werk. En die motivatie moet ergens vandaan komen. Een aantal studenten geeft in de cursus “Bijna afgestudeerd wat nu?” aan dat het hen heerlijk lijkt om eindelijk een eigen inkomen te hebben. Gewoon materieel goed kunnen leven. Anderen daarentegen vinden dat niet genoeg. Zij verlangen meer. Vooral bij vrouwen is de wens naar een gelukkig gezin soms sterk aanwezig. Centraal staat dan de vraag hoe de carrière te combineren valt met een gezinsleven. Weer anderen gaan een heel andere richting uit. In de loop der jaren zijn er altijd een aantal deelnemers geweest die voor hun doen totaal nieuwe keuzes hebben gemaakt. Een switch in hun leven: in plaats van psycholoog yogaleraar worden, in plaats van biologie studeren kunstzinnige therapie gaan doen. Zij hebben een nieuwe weg ingeslagen die beter bij hen past. “Een mens zal zich altijd blijven afvragen waar de goede wind blaast”, om een oude western te parafraseren. Maar daar kom je alleen maar achter als je die weg gaat. Het gaat om de weg, het onderweg zijn, niet om het doel.

John Hacking 2008

Ijlheid en ijdelheid van het bestaan

Een student vertelde dat hij het “heden” ervoer als iets heel duns. Hij had het gevoel meer in het verleden en in de toekomst te leven. In het “hier en nu” was hij voortdurend bezig met “morgen wordt het beter, als ik nu maar goed mijn best doe.” Wat is hier aan de hand? Waarom is gisteren en morgen belangrijker dan vandaag, waarom is er geen rust in de ervaring van het nu, waarom alle aandacht gericht op een situatie die nog moet aanbreken? Veel studenten klagen over stress, studiedruk, voortdurend moeten voldoen aan verwachtingen van anderen en vooral aan verwachtingen die zij zichzelf opleggen omdat ze van mening zijn dat ze anders niet goed bezig zijn en dat ze voor zichzelf “niet goed genoeg zijn.” Als ze iets niet bereiken, een tentamen niet halen, een scriptie niet af krijgen, beschouwen ze dat als een mislukking en in het kielzog daarvan als een afgang. Ze dalen in achting in hun eigen ogen. Een mechanisme van zelfverwijt, schuldgevoel, fatalistische gedachten en depressieve gevoelens kan dan op gang komen. Ik zeg niet dat het altijd zo loopt, of dat het bij velen zó verloopt, maar uit gesprekken blijkt dat een aantal wel zo denkt en zo handelt als het gaat over zelfwaardering, zelfbeeld en leefruimte die men zichzelf gunt. De lat wordt hoog gelegd op basis van verwachtingen, prognoses al of niet realistisch. Te hoog meestal, dus onrealistisch, gevoed door een droom- of wensgedachte: “Ik moet schitteren, dan ben ik waar ik zijn moet, dan vindt iedereen mij

aardig". Als er een verlangen naar compensatie achter zit, als dat de motiverende kracht is achter een dergelijk streven is de actie bij voorbaat gedoemd om te mislukken omdat het uitgangspunt verkeerd gekozen is. Een tekort aan aandacht, een gebrek aan steun, troost, aanmoediging, grenzen en begrenzing, in een vorige fase van het leven kan in de volgende niet gecompenseerd worden met het leveren van prestaties. Presteren is iets op een ander vlak. Tekorten op het gebied van aandacht en zorg kunnen alleen maar gecompenseerd worden door betekenisvolle anderen die jou die aandacht en liefde schenken en waar jij zijn mag zoals je bent, zonder eerst te moeten bewijzen dat je "super" bent.

Wat is het geheim achter dit ontbreken van ruimte in de beleving van het hier en nu? Als studenten het gevoel hebben dat ze afgaan in hun eigen ogen, als ze ook nog een keer door anderen in hun omgeving op hun falen worden gewezen, hebben ze vaak de neiging om weg te lopen, te vluchten in gedrag waarin ze niet geconfronteerd worden met deze ervaringen. Het aangaan van de uitdaging om nou eens werkelijk te kijken wat er aan de hand is, een stukje zelfverkenning uit te voeren en desgewenst de gevolgen te aanvaarden door bijvoorbeeld te gaan werken aan een oplossing dat ligt niet altijd voor de hand. Dat vindt pas plaats als ze echt dreigen vast te lopen, als de opleiding via de woordvoerders laat weten dat er geen toekomst meer is voor deze student in deze studie als er niet snel verbetering optreedt. Dan wordt het mes aan de keel gezet en moet er iets gebeuren want anders dreigt de verwachte toekomst in dat beroepsveld in het water te vallen en wat dan? Goede raad is duur!

Duidelijk is inmiddels dat ruimte ervaren in het hier en nu betekent: geen stress, niet voortdurend gebukt lopen onder verwachtingen en spanningen die ook lichamelijk voelbaar worden. Ruimte vooral in je hoofd, perspectief hebben op een toekomst zonder dat je het gevoel hebt dat je nu moet presteren als een 'idiot' omdat je het anders niet zult halen. Wat vandaag niet lukt kan morgen ook. Je hebt een leven voor je om jezelf te ontwikkelen. Een tentamen is niet heilig, niet zaligmakend. Stof die niet aanspreekt kan ook op een andere manier interessant worden door vanuit verschillende kanten te leren kijken. Zet eens een andere bril op. Want het zijn steeds brillen die je waarneming kleuren. Ook de bril van de angst, de waan dat het niet meer goed met je komt, is uiteindelijk een bril. Gemotiveerd door slechte ervaringen weliswaar, maar misschien daarom ook overtrokken en scheef omdat het leven niet een aaneenschakeling is van slechte ervaringen. Net zomin als het omgekeerde. Dit bestaan is ijdel en ijl als je voortdurend doelen najaagt en jezelf vergeet. Als je je eigen gevoelsleven niet serieus neemt, of op de tweede of derde plaats zet. Al je bereikte doelen zullen na het behalen ervan als het ware verdampen, je overwinningen zijn van nul en generlei waarde als jezelf bent achtergebleven op het slagveld. Waarom strijden als je er zelf niet beter van wordt in al je facetten? Niet een halve mens, rationeel

sterk en vlug, maar emotioneel achtergebleven en verward is het doel, maar een hele mens – iemand die zichzelf aantreft en in de gegeven omstandigheden neemt zoals hij/zij is. Veel is onbeheersbaar in het leven en dat moet je dan ook niet willen. Niet alles is te plannen en te besturen. Zeker je eigen leven niet als een aaneenschakeling van prestaties. Daar word je dood en doodmoe van. Het leven kiezen wil allereerst dan ook zeggen leefruimte kiezen voor jezelf zodat je tot je recht komt in al je facetten. Je leven zo inrichten dat je kunt bloeien, zonder dat je voortdurend op je tenen moet lopen om doelen te halen die eigenlijk niets essentieels opleveren, behalve de vervulling van een waanidee. Tijd om een pas op de plaats te maken en leren van de wind...

John Hacking 2009

“Spoiled generation”?

Nooit meer” thuis”

Kenmerk van de huidige tijd in de Westerse samenleving is dat wij eigenlijk “nooit meer thuis” zijn.

We zijn voortdurend onderweg: naar school, naar ons werk, naar onze hobby, naar onze vakantiebestemming, naar een plek om uit te rusten, bij te komen en terug te keren naar onze dagelijkse bezigheden. In een middeleeuwse context was je waarschijnlijk bijna “altijd thuis” omdat er door de meeste mensen buiten de handelsreiziger en de pelgrim, de geestelijke, de overheidsdienaar, vorst en de soldaat geen reizen werden gemaakt. Iedereen bleef waar hij was: thuis. De ervaring van de wereld bleef dan ook meestal beperkt tot het eigen dorp of stad. Het begrip land was eigenlijk al een “fictie”, Europa een onvoorstelbaar iets, en later toen de beide “Amerika’s” werden ontdekt leidde dat tot zoveel beroering en emotie dat de meest vreemde ideeën opgang deden. Goudkoorts, zucht naar gewin, voorstellingen van een aards paradijs, de verlangens en interpretaties waren talloos. Maar ook toen was voor de meesten niet weggelegd dat zij hun dorp of stad ooit zouden verlaten. Ze stierven waar ze waren geboren zonder ooit een voet buiten hun leefgebied te hebben gezet.

In onze tijd hebben wij door de moderne vervoersmiddelen, de toegenomen welvaart, de communicatiemiddelen onze horizon verbreed. We hebben nog wel een uitvalsbasis, daar waar we eten en slapen, maar dat voelt toch anders als een paar honderd jaar geleden. We leven als het ware in een nieuwe wereld. We noemen dat globalisering, de wereld, de globe als woonplaats. Wij zijn overal thuis, of nergens.

Wat zijn de effecten van een dergelijke ervaring? Was het vroeger beter toen men geen idee had van de uitgestrektheid van de wereld, toen men de grenzen van het leefgebied nauwelijks overschreed? Dat is natuurlijk nooit meer te achterhalen, maar het wekt wel mijn verwondering dat het voor velen van ons, zo lijkt het, vanzelfsprekend is geworden om de wereld als leef- en woongebied te ervaren.

De concrete ruimte geeft ankerpunten in het leven, de plek waar je woont en leeft geeft houvast. Mensen gaan pas weg als zij dat houvast niet meer vinden of als er een levensbedreigende situatie ontstaat. In de geschiedenis kwamen grote massabewegingen tot stand omdat er honger werd geleden, of omdat er gezocht werd naar nieuw leefgebied met betere kansen om te overleven en een goed bestaan op te bouwen met het oog op de toekomst. Oorlogszuchtige motieven, hebzucht en verlangen naar roem en gewin hebben vaak een rol gespeeld in de verkenning van de “terra incognita”. Nu is de wereld grotendeels bekend, in kaart gebracht en benoemd. Google kijkt vanaf de satelliet overal op neer, elke straat, elk dorp, elke stad valt vanuit de lucht te bespieden.

Als de wereld voor velen het terrein is om zich voort te bewegen, waar vindt het individu dan nog ankerpunten, waarin vindt het houvast, ook geestelijk? Toen de wereld klein was, vast lag in erfopvolging, in beroepskeuze en levensloop waren die ankerpunten nooit ver weg. Wie je was en wat je kon worden hing af van je sociale context. Je geestelijke vermogens en doorzettingsvermogen, je zin naar avontuur kon daar verandering in brengen zodat je kon stijgen op de sociale ladder. Heden ten dage is dat niet veranderd maar de mogelijkheden zijn enorm toegenomen. Met de concrete leefruimte is ook de geestelijke ruimte aan keuzemogelijkheden gegroeid. Het zelf dat zich herkende in de concrete situatie van alledag, “zo is het altijd geweest”, krijgt nu ongekennde mogelijkheden om zich virtueel in te leven.

Alles mogelijk?

Als alles mogelijk is bestaat het gevaar dat het individu elk houvast verliest als er geen maatstaf is en geen criterium om het nieuwe te proeven en te toetsen.

De intrede van de computer in de leefwereld van het individu, reeds op jonge leeftijd, leidt niet alleen tot een nieuwe kijk op de wereld, maar geeft ook ongekennde virtuele mogelijkheden. Het zelf dat al grotendeels virtueel werd beleefd, vooral in het hoofd, gaat rationeel de wereld verkennen om te ontdekken wat er te koop is. Deze virtuele exercities zetten standaarden uit, mede aangereikt door anderen en door stromingen en opvattingen in de maatschappij. Maar al gauw zal blijken dat elke standaard er maar een is en dat de mogelijkheden eindeloos blijken. Hoe vind je dan je weg in deze

nieuwe ruimte? Wat is waardevol, wat van blijvende waarde, wat een houvast dat je verder brengt op je levensweg?

Met deze en andere vragen wordt de huidige generatie geconfronteerd. Toegenomen mogelijkheden brengen een enorme verantwoordelijkheid met zich mee om de juiste keuzes te maken. Zo kan het individu het beleven. Daardoor neemt de druk toe om goed te kiezen. Als alles mag en alles kan, ook op jonge leeftijd, zal een keer het moment komen dat de grenzeloze hoeveelheid zo overweldigend kan zijn dat het individu zichzelf kan verliezen. De doem van de materie, de concrete hel van het teveel wordt dan waarheid. Ouders die hun kinderen “verwennen”, dat wil zeggen geen grenzen stellen aan het verlangen om te hebben en te ondergaan kunnen hun kinderen opzadelen met een gebrek aan onderscheidingsvermogen en een gemis aan besef dat niet alles even waardevol is. Kortom door niet te leren zich dingen te ontfemen wordt een hypotheek genomen op de toekomst waarin elke tegenslag grotere dimensies in de beleving kan krijgen dan misschien concreet het geval is. Door te ervaren dat het ook goed kan zijn om niet je zin te krijgen, door je te leren aanpassen aan de omstandigheden maak je al vroeg in de ontwikkeling kennis met de realiteit dat het leven ook hard kan zijn en dat je verliezen kunt lijden, dat je niet alles naar je hand kunt zetten.

Het lichaam als grenservaring

Grenzen en afgrenzing zijn noodzakelijk om het overzicht te behouden, om de oriëntatie niet te verliezen. Het eigen lichaam vormt zo’n grens. Het is de meest intieme en directe grens. Het eigen lichaam schept ook een lichaamsbewustzijn, een geestelijke ruimte om zich heen. Iemand op de huid zitten is letterlijk de grens van de lichamelijkeheid overschrijden.

Het lichaam kan ons ook helpen om ons te oriënteren in de concrete ruimte. De beleving van het lichaam door het zelf, de verwachtingen, de verlangens, de waarneming van andere zelden in hun lichaam, het effect van communicatie en uitwisseling, dat alles heeft een sterke virtuele component. De computer is in die zin eigenlijk een uitvergroting van het zelf, een toename van de actieradius van het zelf. De machine is eindelijk deel geworden van het menselijk lichaam zonder dat we het zelf misschien in de gaten hebben. De auto, de trein, de boot en het vliegtuig waren het eigenlijk al: zij vergroten de concrete ruimte van het menselijk lichaam in de tijd en de ruimte om ons heen. Het zijn uitvergroten zelden. Ook dat wekt nauwelijks verwondering als je kijkt naar de vanzelfsprekendheid en het gemak waarmee wij ons verplaatsten.

Het lichaam is onze eerste concrete grens met de omringende wereld. In het lichaam kunnen we ons thuis voelen, hoewel dat laatste niet voor iedereen hoeft te gelden. Denk maar aan mensen die hun mannelijkheid of vrouwelijkheid beleven terwijl ze een ander ‘verkeerd’ lichaam hebben. Het lichaam kent verschillende ruimtes: allereerst de ruimte die het lichaam zelf is

en die het inneemt in de ruimte om ons heen. Waar ik sta kan niet iemand anders staan. Vervolgens de ruimte die wij geestelijk innemen met ons lichaam, de ruimte om ons heen en de wijze waarop wij ons lichaam 'poneren', neerzetten, laten zien in de ruimte. Hoe doorschrijden we een ruimte waar naar ons wordt gekeken, wat stralen we uit, welk gevoel brengen wij met ons lichaam tot uitdrukking. Dat alles heeft met de beleving van ons lichaam en ons zelf in het lichaam te maken. Maar misschien is er ook nog een andere ruimte, minder concreet, minder op de voorgrond. Namelijk de ruimte in ons hoofd, de ruimte die wij ons voorstellen als wij helemaal alleen zijn met onszelf. Een innerlijke ruimte, de ruimte van ons denken en voelen. En misschien is er nog een andere, een diepere ruimte. In de mystieke traditie wordt daar soms over gesproken: de diepste meest innerlijke ruimte, waar niemand bij kan komen van buiten, waar we onaantastbaar zijn, een lege ruimte, een ruimte waar wij volgens de gelovigen diep in onszelf God kunnen ontmoeten omdat er geen hindernissen, geen invullingen, geen echte inhoud is. Uit ervaringen van martelslachtoffers, gevangen uit kampen in de Tweede Wereldoorlog, is deze ruimte, deze onaantastbare ruimte geen fictie, maar diep ervaren werkelijkheid. Misschien hebben we nooit zo diep moeten gaan in ons leven om een ervaring te hebben van deze onaantastbare diepste grond in onszelf. Maar niet ervaren wil niet zeggen dat deze ruimte ook niet bestaat.

Gevoel wijst de weg

Als er dus al verschillende ruimtes zijn vanuit ons lichaam en vanuit de ervaring van de werkelijkheid van ons lichaam in de omringende ruimte, dan kan dat betekenis hebben voor ons "zelf – verstaan". Gevoelens kunnen de grenzen markeren van onze virtuele werkelijkheid als zelf. Maar gevoelens, dat weten we allemaal, zijn ook richtinggevend. Ze sturen ons gedrag, ze bepalen onze grondhouding. Luisteren naar je gevoel kan zijn als luisteren naar een innerlijk kompas. Grensoverschrijdingen in gedrag komen gevoelsmatig soms hard aan, mensen die hun eigen grenzen niet bewaken, die over zich heen laten lopen betalen vroeg of laat hiervoor een prijs. Grenzen worden 'en masse' overschreden in het geval van oorlog. Mensen worden opgeroepen om hun land te verdedigen, of om hun leven te geven voor een zaak. De wereldoorlogen zijn een voorbeeld van de verspilling van mensenlevens op wereldschaal. Hier telt het individu niet meer. Geen grens is heilig.

Maar mensen kunnen ook nog op een andere manier verspild worden: namelijk als er geen beroep op hen gedaan wordt om hun talenten in te zetten, als ze worden weggezet als overbodig, nutteloos, van nul en generlei waarde. In onze maatschappij zijn er tal van individuen die dit aan den lijve ervaren en die zich in hun gedrag hieraan aanpassen. Ze houden zich staande in hun eigen wereldje van het dakloos, verslaafd, of afgeschreven

zijn. Als in onze samenleving de tendens opgang maakt om alleen de allerbesten, de allerslimsten, de allersnelsten uit te kiezen, dan zullen velen het gevoel krijgen dat als zij daar niet bij horen, minder waard zijn. Ook in hun eigen ogen kunnen ze dan minder waard worden als ze nooit geleerd hebben zichzelf te waarderen als kostbaar en waardevol. Als zij zichzelf niet kennen, zichzelf niet gekend voelen allereerst door zichzelf, hoe moeten ze zich dan gedragen als anderen hen niet willen leren kennen?

Het ontbreken van grenzen in de opvoeding, de gestalte van het eigen leven, de ontdekking van je mogelijkheden en kansen, kortom grenzen in de totaliteit van je leven, behelst vele gevaren die op latere leeftijd funest kunnen uitpakken. Een grens is een uitdaging omdat ze je terugbrengt bij jezelf. Een grens stelt eisen aan je. Een grens kan een vruchtbare plaats zijn van inzicht volgens de Duitse theoloog Tillich. Een grens heeft altijd twee kanten aan de grenslijn. Een grens kan dus oriëntatie bieden, een houvast, een richtpunt, een horizon. Aan een grens kun je groeien. Je kunt haar op een positieve en op een negatieve manier overschrijden. Het gevoel kan daarbij richtingwijzer zijn – of de grens een bijdrage levert aan je welbevinden, aanzet tot groei of dat het een beperking vormt, het begin van een gevangenis. Als je thuis bent in je lichaam, je voelt je gevoelsmatig thuis bij jezelf, je hoeft niet elke dag van jezelf bergen te verzetten en de hemel te bestormen, je mag er zijn zoals je bent, dan ben je op de goede weg. Dan heb je alles in huis om je levensreis te reizen, een wandeling door het leven.

John Hacking 2009

Alone, but not lonely – lonely but not alone...

Alone, but not lonely – lonely but not alone...zo zou je de spanning kunnen omschrijven waarin veel jongeren (vaker) verkeren. Alleen zijn maar zich niet eenzaam voelen, dat is een situatie waar soms voor wordt gekozen omdat jongeren door alle drukte hieraan behoefte hebben. Maar eenzaamheid kies je niet. Eenzaamheid kan je overkomen ondanks de contacten die je hebt, de vele sms'jes en mailtjes die je ontvangt en verstuurt. Toegeven dat je (af en toe) eenzaam bent is niet gemakkelijk. Het valt niet mee om aan anderen te vertellen dat je jezelf vaker eenzaam voelt en dat je ook niet precies weet wat je hiertegen kunt doen.

Wat is dit voor vorm van eenzaamheid midden in het leven dat je leidt, een leven dat soms bol staat van de contacten en afspraken? Waardoor wordt deze eenzaamheid gekarakteriseerd? Op welk niveau wordt deze eenzaamheid ervaren en wat schort eraan dat er niet over gesproken kan

worden, dat ze niet meteen door handelen, niet op het eerste gezicht door communiceren kan worden opgelost?

Jongeren geven zelf aan dat ze vriendschap missen, een partner, een maatje waarmee ze alle hartsgeheimen, alle diepere vragen, onzekerheid, keuzes kunnen delen. Ze missen soms een tegenover met wie je alles kunt bespreken. Een leeftijdgenoot aan wie je ook je onzekerheid kunt laten zien. In een maatschappij en cultuur waarin het idee leeft dat je zelf alles in de hand kunt (en moet) hebben, dat je zelf verantwoordelijk bent voor je geluk, is er voor het gevoel van onzekerheid meestal geen plaats. Er wordt dan gezegd: 'door actie te ondernemen kun je bereiken wat je wilt, kun je onlustgevoelens bestrijden, kun je gevoelens van eenzaamheid te lijf gaan.' Maar wat voor soort actie moet je dan ondernemen? Zelf de boer op gaan, meer contacten leggen via clubs en verenigingen? Lid worden van... investeren, het net afstruinen, forums bezoeken, noem maar op... Maar als je nu verlegen bent, als je eigenlijk niet op zoek bent naar contact maar naar vriendschap of naar een maatje of een partner?

Het probleem is vaak dat een partner, een maatje, een vriend niet direct gevonden wordt door op het net te zoeken. Vriendschap en een relatie is meestal het eindresultaat van een proces, een weg die je gaat. Dat kost tijd. Na kennismaking en een klik kan er iets ontstaan. Maar dat is geen kwestie van uitkiezen zoals je boodschappen selecteert of bij Bol.com een film of een boek uitzoekt.

Als je vriendschap wilt leg je eigenlijk de lat hoog. Via mail en sms ontwikkel je (meestal) geen vriendschap met oppervlakkige bekenden. Daarvoor is meer nodig. Digitale en mobiele hulpmiddelen zijn letterlijk hulpmiddelen, maar ze vormen geen garantie voor succes, voor het behalen van je doelen. Al zit je de hele dag op het net, rapporteer je elk uur op Face-book wat je bezighoudt, je blijft een mens op afstand en ook de andere gebruikers komen niet dichterbij.

Ontmoeting, mensen ontmoeten in diverse situaties, kan er toe leiden dat je gelijkgestemden, betekenisvolle anderen vindt waarmee je een (nieuwe) relatie kunt opbouwen die verder gaat dan ervaren oppervlakkigheid. Veel is afhankelijk van toeval. Van wat je op een bepaald moment in een bepaalde situatie *toe valt*. Wie met jou een praatje aanknoopt of waar jij op afstapt om te praten. En wat je dan met elkaar deelt weet je ook niet altijd van tevoren. Veel is niet maakbaar, niet manipuleerbaar, hoe hard dat ook geroepen wordt in onze maatschappij. Veel is afhankelijk van geluk, van op het juiste moment aanwezig zijn, het gevoelsmatige goede ervaren en doen.

Als je (krampachtig) probeert te bereiken wat je wilt: een partner, een vriend, dan kom je die meestal niet tegen door er hard naar op zoek te gaan. Hoe meer geforceerd je jezelf opstelt, hoe minder het zal lukken. Maar kun je dat, uithouden dat het niet meteen gebeurt, dat je ook moet kunnen en durven loslaten, dat je twijfel en onzekerheid vooral moet uithouden? Je zit nu

eenmaal in een situatie zonder vrienden. Je kunt je afvragen hoe dat komt. Misschien leer je iets over jezelf. Je hebt gevoelens van eenzaamheid. Soms horen die erbij in het leven. Wanneer voel je jezelf wel en wanneer niet eenzaam? Wat zegt dat over jou? Een stukje zelf - analyse is niet verkeerd. Anderen die je kunt vertrouwen hierin betrekken ook niet. Dat zijn concrete stappen die je kunt zetten.

Als je ergens vol van bent, kun je daar helemaal voor gaan. Je passie ontwikkelen en verdiepen, je passie communiceren zonder dat het monomaan wordt, dat jij alleen maar aan het woord bent (want dat wordt al gauw als fanatisme ervaren), je passie delen met mensen met dezelfde passie, dat kan verbanden scheppen die langdurig worden. Maar ken je jezelf wel goed genoeg? Ken je je eigen passies en doe je er wat mee? Wat zegt je gevoel je? Wat vind je echt belangrijk in je leven?

Misschien ervaar je het wel zo: je hebt geen echte passie, je bent er ook niet op zoek naar, je zou niet weten wat je zou moeten delen, je belangstelling is bij veel dingen maar heel oppervlakkig, het enige dat je wilt is vriendschap en je hebt het gevoel dat je in een cirkeltje ronddraait. Je wilt iets onbereikbaars. Dan is voor je gevoel elke weg afgesloten om je doel te bereiken. Maar dan nog zou het onder ogen zien van wie je nu echt bent geen zinloze actie zijn: wat zijn je sterke, wat je zwakke punten, waar liggen je kwaliteiten en hoe kun je deze inzetten? Niet alleen om je zelf te ontplooien maar ook ten behoeve van anderen. Want als je alleen maar voor je zelf wilt leven en werken zul je voortdurend stoten op je eigen grenzen. Alleen is maar alleen, en als je rondcirkelt in je eigen gevangenis, als er geen deuren en ramen zijn die openingen bieden naar buiten zul je niet blijer worden. Je bent het zelf die de deur kan opendoen. Je kunt wandelen in het landschap dat leven heet. Wie en wat je dan allemaal zult tegenkomen weet je niet. Het draait niet allemaal om jou. Dat kun je leren ontdekken. En die ontdekking zal je leven verrijken als je haar op waarde weet te schatten.

John Hacking 2010

De hoogte, diepte, lengte en breedte van tijd

In een abdij bij een contemplatieve gemeenschap is de beleving van de tijd gekleurd. Door de regelmaat, het strakke schema en de urgentie van de gebedsmomenten krijgt ook de tijd tussen de gebeden een eigen karakter. Het is niet alleen tijd afgeleid van de gebedstijd, tijd om te werken, om bezig te zijn, om te mediteren, om in de tuin te werken, de gangen schoon te maken, de beesten te verzorgen en de zaken voor de liturgie klaar te zetten. Er schuilt een zekere mate van vrijheid en van bevrijding in deze tijd. Als de tijd om te bidden aanbreekt, wat geen opdracht is, maar een levensbehoefte voor een contemplatieve orde, kan men zich helemaal wijden aan het diepste

verlangen gericht op God. Bidden en tijd om te bidden is tegemoet komen aan dit verlangen. Bidtijd is dus tijd gericht op kwaliteit, op de verdieping van de relatie met God. Daarvoor zit men tenslotte in de abdij. Maar het is ook een vorm van tijdsbesteding die nogal wat aandacht en inzet vraagt.

Voortdurend bezig zijn met God is niet gemakkelijk, voortdurende aandacht en stem geven aan dit diepste verlangen kan zwaar zijn. De tijd tussen de gebeden kan ondanks de zwaarte van het werk dan ook verlichting geven, even rust, even het verlangen iets minder op de voorgrond, de relatie met God ervaren in een andere vorm en daardoor in een ander licht. De relatie blijft, de opdracht om aandacht te schenken aan dat wat je doet en zegt blijft evenzeer, maar de vorm is anders. En deze vorm heeft effect op de beleving van de tijd. Ik noem dat momenten van vrijheid. Beleven van vrijheid in het doen van de dagelijkse dingen die gedaan moeten worden. En ook hier breekt het besef door dat, net zoals het bidden geen plicht is, niet iets is waar je met tegenzin aan begint omdat je het met tegenzin doet, de dagelijkse zaken de moeite waard zijn om te doen omdat ze vanzelfsprekend zijn en een andere invulling van de relatie met God. Gebedstijd zou je toegespitste puntige tijd kunnen noemen, een vertaling van een puntig verlangen naar God, zoals een van de broeders het uitdrukte. De tijd daartussen zou je brede tijd kunnen noemen, uitgewaaierde tijd, verspreid over meerdere taken en opdrachten.

Kenmerkend voor een abdij die aan de rand van de samenleving functioneert is dat zij proberen door de afstand hun verlangen naar God te cultiveren en de verleiding om zich te laten afleiden zoveel mogelijk proberen te vermijden of te voorkomen. Dat lukt natuurlijk nooit helemaal. De samenleving dringt via oog en oor de abdij binnen, er zijn kranten en een tv, er is een internetverbinding en er zijn gasten die de adem van de drukke bezigheden buiten de muren in hun kleding en hun gedachten meedragen. Daarnaast moet een abdij financieel het hoofd boven water houden dus er moeten ook zaken worden gedaan. Daarom voorziet de regel in de vaste structuur van de gebedsmomenten. Het is een hulpmiddel om het verlangen naar God op de eerste plaats te houden. Tijd indelen in gebedsmomenten is dus eigenlijk een zegen voor de bewoner van de abdij. Het is een reddingsboei, een moment van stilte, terugtrekking, bezinning in de behoeftes van wat nodig is om de zaak binnen de abdij in contact met buiten goed te organiseren. Naast de gebedsmomenten geeft de regel ook een wijs advies hoe samen te leven en het leven binnen de abdij gestalte te geven. Ook dat is geen gemakkelijke zaak die veel wil tot stabiliteit verlangt. Deze vastigheid kan de bewoner van de abdij alleen zelf geven als de regel niet als een last maar als een hulpmiddel wordt opgevat waarin, net als een woning, het goed leven is. De regel is de taalkundige verdieping en verwoording van de ruimte - en tijdbeleving in een abdij samen met de medebewoners. De regel is als de muren van een huis, met verschillende kamers. Een huis zonder muren,

zonder dak, zonder bodem, is geen huis maar de vrije natuur. Daarin valt nauwelijks te wonen, hoogstens rond te trekken, onbeschermd tegen de afleiding die op je pad komt en de vragen die zich dan aandienen. Zonder regel is het slecht schuilen als het verkeerd gaat. Zonder regel, zonder structuur van de regel, sta je met lege handen en is willekeur in keuze en gedrag een groot gevaar. Zonder regel is er geen vrijheid maar lonkt de chaos. Dat besef dat vrijheid alleen plaatsvindt binnen een structuur kan worden geleerd op basis van ervaring. Het is illusoir om te denken dat vrijheid geen begrenzing nodig heeft. Het lichaam is al een vorm van begrenzing die wij niet kunnen overschrijden. Het lichaam dicteert ons einde als onze levenstijd op is. Het lichaam kleurt onze beleving van tijd en ruimte, het lichaam is een kleine tiran als men dat niet wil accepteren en gaat sleutelen aan het eigen voorkomen en dat wat men kan.

Het lichaam maakt de tijd zichtbaar. Met het lichaam bidden wij, denken wij, voelen wij. Met het lichaam ervaren wij de vrijheid in het gebedsmoment en daarbuiten. Met het lichaam ontwerpen wij beelden hoe wij ons verhouden tot God en hoe ons verlangen gestalte kan krijgen. Als wij dat ruimtelijk vertalen is de hoogte van de tijd en de diepte niets anders dan reiken naar God in ons verlangen, en wortelen in de aarde om als mens dit verlangen bij alle tegenslagen vol te houden. Breedte en lengte van de tijd is niets anders dan de duur en de intensiteit van ons streven, ons werken, ons leven. In feite zijn de coördinaten van de tijd, omdat deze zo abstract is, geen werkelijke coördinaten. Ze geven concreet gezien geen werkelijk houvast. Houvast geeft alleen de toewijding, het vertrouwen, de inzet en het doen zelf van het verlangen, het uitvoeren van je taken. Als bezoeker van de abdij kun en mag je hier iets van ervaren. Als deelgenoot voor een weekend kom je aarzelend op het spoor waar het werkelijk om draait in een abdij, mag je even proeven van die prachtige vrijheid die in de tijd en de structurering van de tijd zit opgesloten. Niet alleen als tegenwicht tegenover het haastige leven daarbuiten, maar vooral ook als kennismaking met een andere dimensie, een diepere dimensie in je leven dat gericht kan staan op God. Leven stemgegeven als verlangen, verlangen ingevuld als leven.

John Hacking 2010

Innerlijke rust

Gott bedarf nichts weiter, als dass man ihm ein ruhiges Herz schenke.

Meister Eckhardt

In de winkel is het niet te koop. Bij marktplaats.nl wordt het niet aangeboden: een rustig hart. Een hart dat niet onrustig is, niet heen en weer wordt geslingerd door allerlei gedachten en verlangens. Het lijkt zo vanzelfsprekend, alsof we weten wat dat is: *rust, rust van binnen, een innerlijke krachtbron die zich niet van zijn stuk laat brengen*. Een bodem om op te rusten, een houvast in moeilijke tijden. Maar wat is een rustig hart eigenlijk? Wanneer is het rustig en wanneer onrustig? Kun je het beïnvloeden dat het rustig wordt als het dat níet is?

Vragen die een mens als het ware al onrustig kunnen maken. Want zo werken vragen: zij boren gaatjes in de bodem van je bestaan. In het begin zijn ze misschien klein, maar ze kunnen uitgroeien tot grote gaten, afhankelijk van hoeveel gewicht je eraan gaat hangen. Vooral als de vragen vergezeld gaan van conclusies, van oordelen, van meningen, ideeën die langzaam in je hoofd gestalte aannemen, vast worden, muurvast soms. Dan krijgen die vragen iets onheilspellends, iets definitiefs omdat een mogelijk antwoord dat de boel vastzet, sluimert op de achtergrond. Eigenlijk zijn het geen vragen maar twijfels die hier hun vernietigend werk doen. Twijfels verkleed als vragen. Twijfels die beetje bij beetje bezit van je nemen en je de laatste restjes hoop afnemen. Hoop op verbetering, op uitzicht, op een ander antwoord. Een antwoord dat beter bij je past, dat beter aanvoelt omdat het aan je gevoel beantwoordt. Vragen zijn niet verkeerd, ze kunnen je de weg wijzen, je scherper, kritischer doen luisteren, maar twijfels ontnemen je soms de adem omdat ze in het ergste geval geen ruimte overlaten voor een alternatief.

Maar wat zijn twijfels vermomd als vragen? Wat zijn twijfels en hoe kan het dat je er door overmand kan worden? Hoe kunnen twijfels zo sterk zijn dat je als het ware erdoor gevangen wordt gezet? Is het angst die de twijfel voedt en sterk maakt? Maar waar ben je dan bang voor, wat voedt jouw angst? Is er soms een keer iets verkeerd gegaan en denk je nu dat het weer zal gebeuren? Maar waarom zou het weer gebeuren? Dat hoeft tot niet. Daar is toch geen innerlijke noodzaak voor!

Het zijn steeds gedachten, ideeën in je hoofd, voorstellingen die je leven richting geven. Zij vormen als het ware het kader, de omlijsting voor je ervaringen. Soms als je echt goed kijkt en luistert zie je ook iets anders, hoor je andere dingen dan de dingen die je al kent vanuit je hoofd. De betekenissen die vertrouwd zijn kunnen dan veranderen, ze kunnen zich aanpassen, ze kunnen een nieuwe gestalte aannemen die meer past bij de situatie. Bijvoorbeeld als je opeens nieuwe mogelijkheden ontdekt, iets wat je al lang met je meedroeg maar waar je eigenlijk nooit bij stil hebt gestaan, een verborgen talent. Of een andere kijk op je leven, nieuwe kansen omdat je een andere weg durft in te slaan, een andere keuze durft te maken. Je ontmoet nieuwe mensen die een beroep op je doen wat tot nu toe nog nooit

gebeurd is. Ze vragen iets van je of geven iets aan je wat nieuw is, onbekend. Opeens ontdek je dat je dat ook kunt, dat je meer in je mars hebt dan je zou vermoeden. Alleen tot nu toe was het onzichtbaar, onbekend, nog niet geboren.

Vrijheid en ruimte zijn eigenlijk grootheden die net als twijfel en angst gevoed kunnen worden door ervaringen en door beslissingen. Als je besluit om niet meer bang te zijn of om niet meer te twijfelen werkt dat níet meteen. Maar je kunt er wel aan werken om de oorzaken van angst en twijfel aan te pakken. Waar komen ze vandaan en hoe houd ik ze zelf in stand? Zo is het ook met vrijheid en ruimte. Als je besluit gebruik te maken van de mogelijkheden die je in je draagt ben je niet meteen vrij. Maar stapje voor stapje ontdek je dat je veel meer in huis hebt dan je oorspronkelijk dacht. Hoe meer je invult vanuit die verworven vrijheid, hoe meer ruimte er ontstaat voor wat je wilt en wat bij je past. Je draagt het allemaal bij je: de ruimte om je te ontplooien en de ruimte waarin je jezelf gevangen kunt zetten.

Maar het is niet enkel een kwestie van simpel kiezen uit een van de twee. Dat kiezen gebeurt eigenlijk op een dieper niveau. Dat is existentieel. Het betreft je existentie.

Het heeft met betekenissen te maken die je zelf geeft, maar ook met betekenissen die je ontvangt, gratis, helemaal gratis, zonder dat er iets moet. Zonder dat je daarvoor een prijs moet betalen. Het zijn uiteindelijk de betekenissen die je ontvangt, die je leven richting kunnen geven zodat het ook duurzaam aanvoelt. *“Mijn hart is onrustig totdat het rust vindt in U (God)”*, schreef Augustinus. Dat laatste had hij zelf niet in de hand. Dat was een cadeau, een geschenk dat van buiten kwam.

Zoals je liefde ontvangt van je ouders, van mensen die van je houden, omdat jij het bent, niet omdat je zo’n mooie neus hebt, of een of ander talent, maar gewoon omdat jij het bent, zo kun je ook waardering ontvangen van mensen om je heen. Of het kan gebeuren dat je overweldigd wordt door een gevoel van dankbaarheid, door de schoonheid van de natuur, een kunstwerk, eigenlijk zomaar een onverwacht cadeau. Op dat niveau speelt het zich af: dat ontvangen van betekenissen. Je kunt het niet manipuleren, je kunt het niet forceren via meditatie, technieken en andere methodes. Net zoals je liefde niet kunt dwingen en vrijheid niet opleggen. Het moet van binnen uit, helemaal zonder bijbedoelingen, zonder winstbejag, zonder nut, zonder vooropgezet plan. Het is ook geen kwestie van moeten, maar van ontvangen. Geen kwestie van dwang maar van openstaan.

Precies dat laatste heb je weer zelf in de hand: je kunt openstaan. Je kunt ruimte maken. Je kunt even tegen je twijfels zeggen: “even stil nou, koest, ga liggen, even wachten, even een pas op de plaats”. Je kunt tegen je onrustig hart zeggen: “even vakantie, even een adempauze, even diep doorademen

en gaan wandelen langs het strand, in het bos, de gedachten laten waaien, wegwaaien...” Of je gemoed luchten, je angsten de vrije baan geven in een gesprek, met een vriend, vriendin, even ruimte maken in jezelf zodat je angst niet van binnen blijft woeden en razen. Angst, twijfel, moet je naar buiten gooien, niet opkroppen. Niet in jezelf gevangen zetten door het in te slikken want dan gaat de storm binnen in je verder. En dat maakt de gevangenis die je daarmee bouwt alleen maar beklemmender.

Alleen als je leeg bent van binnen, komt er ruimte vrij voor iets anders. Rust vinden in God, zoals Augustinus schreef heeft hiermee te maken. God is er al, daar hoef je niets aan te doen. Wat je in de weg zit om dit te kunnen ervaren ben je meestal zelf. Vasten, mediteren, zelfkastijding, dat helpt je allemaal niks zegt Meister Eckhart, daarmee kom je niet dichterbij God. Een rustig hart, dat is de oplossing, de weg ernaar toe. En dat hart kun je schenken volgens deze meester. Je kunt je hart zelf rustig laten worden door alle overbodige ballast overboord te gooien. Je concentreren op wat echt van waarde is, wat echt belangrijk is voor je leven. Veel is “fuss”, commotie om niets, dus volslagen overbodig. Daar verlies je niets aan als je daar niet mee bezig bent. Hoe je dat weet? Probeer het maar uit, je weet heus wel wat echt voor jou belangrijk is, wat je goed doet en wat niet. De rest kun je los laten. Je zult er geen spijt van krijgen.

John Hacking 2010

Moderne taboes

Mijn studententijd – de mooiste tijd van mijn leven! Dat zou het volgens de gangbare mening van veel studenten moeten zijn, maar is het voor velen niet. Zij ervaren deze tijd eerder als een soort “verschrikking”, of als zwaar, als een periode van eenzaamheid, een tijd waarin men zich soms minderwaardig voelt omdat zij niet zo voelen als hun medestudenten. Maar is dit bespreekbaar onder elkaar? In de verste verte niet. Iedereen houdt de schijn op dat deze tijd van het studentenleven “uit de kunst, gezellig, te gek, niet te missen is.” Kortom een groot avontuur van ontdekkingen: van jezelf, jezelf in relatie tot anderen, en anderen in relatie tot jou. Ook thema's als je uithoudingsvermogen, je incasseringsvermogen, je gevoel voor zelfstandigheid, het maken van de juiste keuzes, je omgaan met alleen zijn, het neerzetten van prestaties, je omgaan met studie/werkdruk komen aan de orde: eindelijk kun je laten zien wie je bent en wat je waard bent. Wanneer is je studentenleven geslaagd? Wanneer is het in jouw ogen een succes? Als je er goed doorheen bent gekomen? Zonder al teveel kleerscheuren en/of littekens? Als je veel hebt genoten en geleerd? Maar is

dat criterium niet heel persoonlijk – voor iedereen weer anders omdat iedereen andere accenten legt?

Het bespreekbaar maken van de ongemakken van je studententijd – het praten over negatieve ervaringen, zaken die haaks schijnen te staan op het imago van deze tijd, is taboe. Bijna niemand durft dit aan onder medestudenten. Ook de studenten die heviger lijden dan anderen wagen het niet. Waarom zijn ze bang? Om af te gaan bij hun medestudenten en zich daardoor nog rotter, nog meer mislukt te voelen? Met als gevolg dat hun periode van ellende nog langer voortduurt. Dus houden ze de schijn maar op, trekken zich terug in hun schulp en spelen mooi weer. Is er een uitweg uit deze impasse? Hulp zoeken bij niet studenten? Een goed gesprek? Dat is het begin van een mogelijkheid, maar biedt het ook een meer structurele oplossing, namelijk onder ogen durven zien en communiceren dat het heersende beeld van het studentenleven een ideologie is? En dat taboes er zijn om geslacht te worden, ook de allerlaatste taboes, als ze mensen in een onmogelijke positie brengen?

Studenten zijn zelf de aangewezen personen om tegen dit taboe op te staan. Zij kunnen laten zien dat er ook andere geluiden klinken die meer lijken op de waarheid. Maar durven ze dat? Durven zij zich ook van, in hun ogen misschien, zwakkere kant te laten zien? Maar wat is zwakte en wat is sterk. Om te laten zien dat je ook zwakheden hebt, om te laten zien dat alles niet van een leien dakje loopt heb je heel veel moed en heel veel kracht voor nodig. Het getuigt van zelfvertrouwen en zelfverzekerdheid om dit taboe aan te kaarten. Hiervoor is veel meer kracht nodig dan voor het in standhouden van een leugen. Hoewel dat laatste ook kracht kost. Dus studenten die openlijk laten zien waar ze werkelijk staan, ook al komt dat niet overeen met het rooskleurige beeld van de studententijd, tonen pas moed. Heel wat meer dan de branieachtige grootsprakige herrieschoppers die voor geen enkele twijfel vatbaar schijnen te zijn met betrekking tot de invulling van hun studententijd. Denk maar zo: holle vaten...en achter branie zit meestal een heel klein hartje.

John Hacking 2010

De ontdekking van het leren ontvangen in de Studentenkerk (Nijmegen)

Veel studenten leven met het idee dat in de werkelijkheid van alledag de spanning tussen “bepalen” en “bepaald worden” de belangrijkste kracht is die hun leven aanstuurt. Enerzijds wordt hun op het hart gedrukt dat ze hun carrière, hun leven en hun toekomst zelf in de hand hebben, ze kunnen, nee moeten het zelf bepalen; anderzijds ervaren zij deze druk als een

allesbepalende factor in hun leven waaraan ze zich maar moeilijk kunnen onttrekken. Een vreemde spanning omdat het zelf alles moeten een gevangenis wordt. In die gevangenis proberen zij zo goed en zo kwaad zich staande te houden. De een lukt dat beter dan de ander. Als er een wenkend perspectief is en een goede basis kan een student meer spanningen aan dan als dat niet het geval is. Een wenkend perspectief is bijvoorbeeld een baan waarin je jezelf kunt ontplooien zodat je tot je recht komt, een goede basis is bijvoorbeeld een relatie waarop je kunt bouwen en waarop je kunt terugvallen als het moeilijker gaat. Een goede basis kan ook zitten in je zelf als je ontdekt hebt in je leven waar het werkelijk om draait, wat waarde heeft en wat schijn is. Bepaald worden hoeft niet altijd verkeerd te zijn als je maar tot je recht komt in de situatie waarin je je bevindt. Structuur geeft ook houvast en zekerheid. De studie doet dat tot op zekere hoogte. Daarna, als de tijd van solliciteren aanbreekt kan het moeilijker worden. Dan worden de vragen op scherp gezet: krijg ik wel een baan, kan ik me welbewijzen, kan ik de druk aan, krijg ik wel een partner die bij me past, word ik wel gelukkig? Naast het dilemma van de ervaring van de spanning tussen bepalen en bepaald worden en de worsteling daarmee bestaat er ook een andere houding. Dat is de houding van ontvangen, van openheid van wat er op je weg kan komen, de houding van verwondering.

Als baby ben je volledig ontvankelijk, je hebt geen andere keus. Als hoogbejaarde is de toekomst die je wacht de dood en ook dan heb je geen andere keuze dan te ontvangen. In de tijd daartussen doen we ons gelden en denken we de boel te moeten aansturen, terwijl we maar kortstondig leven en ons leven slechts een episode is in een groter verhaal. Wetenschap zet bondig samengevat vooral in op ontdekken hoe we bepaald worden om daarvan te leren en instrumenten in handen te krijgen om zelf te bepalen welke kant het uit moet via allerlei technieken. Wetenschap wil op deze wijze de werkelijkheid in haar greep krijgen.

Religieuze stromingen zijn vooral bezig geweest met het leren omgaan met onze sterfelijkheid, onze menselijke beperktheden, onze contingentie. Daarin hebben ze veel ervaring opgebouwd. Daar kunnen ze ons leren dat de ervaring van ontvangen een andere dimensie van de werkelijkheid kan openen die vanuit het gevoel en dynamiek van bepalen en bepaald worden gesloten blijft. Daarom gaan wij met studenten naar kloosters en abdijen om die ervaring aan den lijve mee te maken, om in gesprekken iets te proeven van een stilgezette tijd waarin er ruimte komt voor de eigen ziel en voor een relatie met God. Daarom bezoeken we diverse religieuze gebouwen en hun voorgangers om ons te laven aan hun inspirerende verwoording van hun geloof. Daarvoor bespreken en beoefenen we rituelen om op het spoor te komen dat het leven meer in petto heeft dan alleen maar carrièreperspectieven en een goed salaris. Het zijn allemaal pogingen om kennis te maken met religieuze manieren van omgaan met het absolute, met

God, met onze eigen eindigheid (ook een absolute grootheid) opdat er ruimte komt, ruimte om te overdenken, om te mediteren over, om te ervaren dat je zelf al veel in huis hebt en dat zelfacceptatie het begin is van de weg naar geluk.

“Je bent goed zoals je bent”, die ervaring wordt in de kennismaking met elkaar in de religieuze context verkend, bevestigd en uitgediept. Pas als je bent thuisgekomen in jezelf kun je ook thuiskomen in de wereld en komt er ruimte vrij voor God. God erbij stoppen, bij al die ervaringen die er al zijn en die je aandacht opslokken, werkt meestal niet. Er moet eerst ruimte zijn, een vorm van leegte om God te kunnen ervaren. Die ruimte kan er alleen maar ontstaan als je ook kunt loslaten, als je de waan van alledag even opzij kunt zetten. Daarom gaan we ook soms een weekendje weg op pelgrimstocht, houden we stilte-wandelingen, viëren we samen in de trant van Taizé, verkennen we de wortels van het christelijk geloof en gaan we voort op de ingeslagen weg om je geloof te verdiepen aan de hand van allerlei (religieuze en eigentijdse) verhalen.

John Hacking 2011

Openstellen

Gisteravond op de fiets werd het duidelijk. Nadenkend over de dingen die studenten uit de rouwgroep hadden gemaakt van klei werd mij duidelijk dat sommige voorwerpen een eigen waarheid zichtbaar hadden gemaakt. De opdracht aan het begin van de avond luidde: “laat je handen maar iets maken, zonder vooropgezet doel, zonder idee van het eindresultaat, zonder dat het eindproduct belangrijk is. En doe dat vanuit het gevoel dat je nu hebt, rond je verlies van je overleden moeder of vader of vriend. Laat je handen maar het werk doen.”

Bij het bespreken van het eindresultaat waren sommige objecten zo gevormd dat er als het ware twee kanten aanzaten: een open en een gesloten kant, een zachte, gladde en een ruwe weerbarstige kant. Twee manieren van ervaren van de werkelijkheid, twee manieren van kijken naar de werkelijkheid en twee manieren van mogelijk handelen. Toen ik de beelden van de objecten de revue liet passeren kwam de volgende gedachte boven: “het geheim van het leven bestaat uit het zichzelf openstellen om te ontvangen.” Dat is in een zin samengevat. De kern waar het in het leven eigenlijk om draait, en die als het goed gebeurt veel geluk en vreugde kan opleveren. Want hoe je het wendt of keert, als je zorgen hebt, verdriet, pijn, dingen die voortdurend terugkeren op je levensweg komt er nooit een punt dat alles voorbij zal zijn en dat je als het ware zorgeloos door het leven kunt.

Als het een voorbij is komt er weer iets anders op je weg. Niet altijd meteen, maar meestal wel in een andere gedaante. Als je een tijd van geluk hebt gekend komt er vaak een tijd aan van minder geluk. In het gunstigste geval wisselen ze elkaar af. Altijd gelukkig zijn is utopisch, illusoir, dat moet je niet verlangen, want dat plaatst je in een onmogelijke positie waardoor je voortdurend ongelukkig blijft.

Als zorgen elkaar opvolgen, telkens weer om iets anders rest je eigenlijk niks anders dan je daar maar bij neer te leggen. Zorgen zullen er altijd zijn, net zoals er altijd armen zullen zijn zoals Jezus reeds aangaf in het evangelie. Als zorgen er altijd zullen zijn kun je dat standpunt beter tot uitgangspunt maken en dus accepteren. Dat is alvast de eerste stap naar openheid. Een stap naar ontvankelijkheid. De werkelijkheid is er ook een van zorgen en die komen nu eenmaal op je weg. Telkens weer opnieuw kun je bekijken hoe deze zorgen aan te gaan en eventueel op te lossen. Dat is meestal een proces van de langere adem. Met verdriet om het verlies van een dierbare is het niet anders. Het verdriet zit je in de weg en je kunt het niet ontlopen. Wat je ook probeert je draagt het toch met je mee. Dan kun je het maar beter accepteren en er iets mee doen, bijvoorbeeld erover praten, jezelf uiten, er een stem aan geven. Dan is het verdriet geen geïsoleerd iets, maar deel, onderdeel van je zelf en van je leven want het hoort nu in dit stadium bij jou. Ook het leren dragen van verlies en van pijn rond dit verdriet is een zaak die tijd kost. Verdriet is gestolde liefde die langzaam wordt losgeweekt en daardoor zichtbaar en voelbaar wordt.

Geef aandacht aan je verdriet schenken is de liefde die eronder verborgen zit negeren. Ook dat is niet slim en levert je alleen maar meer verdriet en zelfs bitterheid op. Het geheim zit in het jezelf opstellen voor wat je bezighoudt, waar je vol van bent, wat je raakt. Dan kan er iets gebeuren en neem je jezelf serieus. Als je dat handelen uitbreidt naar je houding in het leven betekent dat ook dat er onvermoede kansen liggen om het leven binnen te laten komen in jouw beleving. Een open houding kan leiden tot verwondering, genieten en tot nieuwe ontdekkingen. Genade dus. Dat is het omgekeerde van je defensief opstellen, van grijpen wat je te pakken kunt krijgen. Dat laatste leidt tot meer ongeluk, meer bitterheid want als je eenmaal aan het grijpen bent ben je nooit tevreden en wil je altijd meer. Het is beter te ontvangen dan te nemen. Het is beter je te openen dan je af te sluiten, het is beter met verwondering in het leven te staan dan met bitterheid. Dat geheim heb je zelf in handen. De kracht ervoor ook. Het is dezelfde kracht die je kan inzetten om te grijpen, of om je af te schermen, het is dezelfde kracht alleen anders gericht en met een ander perspectief. Waarom zou je die kracht dan niet inzetten voor openheid, om je open te stellen in en voor de wereld, de mensen om je heen, de dingen die gebeuren, de zaken die op je pad komen? Verwondering is de sleutel tot geluk. Verwondering leeft van het

wonder dat binnen kan komen, dat plaats kan vinden als je er opent. Waarom zou je niet, je kunt er alleen maar bij winnen.

John Hacking 2011

De tijd is rijp

Tijd en levenstijd, het blijft een mysterie als wij er greep op proberen te krijgen. Zeker als we de tijd willen gebruiken om onze doelen te verwezenlijken. De tijd als tijd zelf, is ongrijpbaar, onttrekt zich aan onze greep, onze poging om te sturen. Joke Hermsen citeert de kerkvader Augustinus in haar boek “Stil de tijd” om iets over deze ongrijpbare tijd te zeggen. Zij verwijst naar het Griekse begrip “Scholè”, waar ons woord school en werkwoord scholing vanaf zijn geleid. Scholè betekent oorspronkelijk ‘rust, vrije tijd’. Dus iets heel anders als wat wij er tegenwoordig onder verstaan. Volgens haar wijst Augustinus op het feit dat “de ware tijdmaat zich in onszelf bevindt, als een vorm van uitbreiding van de eigen ziel.” Het meten van de tijd is dus een meten van de ziel. Maar valt er wel iets te meten op deze wijze? Zeker nu wij in een tijd van (exact) meten en analyseren leven? Of is dit meten eerder een onderdeel in een narratief proces? En maakt de ziel ook deel uit hiervan? Is de ziel dus een narratief construct? Is het daarom dat wij haar aanwezigheid nog nooit empirisch hebben kunnen aantonen?

Tijd en ziel als dimensies van betekenisgeving kunnen dus een rol in ons leven spelen zonder dat wij de nodige bewijskracht kunnen aanvoeren voor beider bestaan vanuit de exacte wetenschappen. Dat de tijd bestaat, beter gezegd dat wij onderworpen zijn aan processen die zich in de tijd afspelen, merken wij direct aan ons lichaam. Wij worden geboren, groeien, worden ouder en wij gaan dood. Begin en einde proces. Een proces in de tijd, van de tijd. Wij vertalen dat narratief in een diachrone en synchrone beleving van de tijd – neergelegd bijvoorbeeld in een vertelling. Maar het is altijd achteraf, ook de vertelling komt achteraf. Wat betekent het voor de opvatting over de tijd dat narrativiteit een voorwaarde vormt voor of de basis is van de beleving van de tijd? Dat tijd voor ons als wezens die betekenis geven en betekenis ervaren enkel voorkomt in een vertelling, een verslag, een rapport wat in feite allemaal hetzelfde is. Als dieren niet narratief zijn ingesteld is er voor hen ook geen tijdsbeleving en geen hier en nu, geen morgen en geen gisteren. Hier en nu voor mensen is een narratief moment dat altijd al te laat komt. Misschien is het fenomeen “verlichting” wel een vorm van samenvallen met dit hier en nu, een moment waarin het narratief proces is stilgezet – waarin betekenis het stoppen is van de innerlijke dialoog. Wie weet?

De ervaring van verlichting staat daarom op gespannen voet met de narratieve structuur van de taal omdat de taal achteraf komt en niet het moment kan benoemen. De taal is bemiddelaar en bemiddelt, maar het hier en nu onttrekt zich net als de tijd hieraan. De taal geeft altijd een terugblik. De Japanse Koan probeert via een 'techniek' in het Zen-Boeddhisme het denken te laten verzanden in een doodlopende steeg. Met de taal, met de opeenvolging van betekenissen, met de innerlijke dialoog kom je er niet. Dus dat is de verkeerde weg, maar dat ervaren, dat meemaken is meestal een moeizaam en slopend proces dat weinigen is gegeven.

Wat echter te doen met ervaringen zoals deze van de "verlichting" die als het ware buiten de narratieve structuur van de taal kunnen plaatsvinden? Worden ze daarom niet waargenomen of is de waarneming ervan ongearticuleerd en narratief onmogelijk? Wat te zeggen over ervaringen in het lichaam die buiten de narratieve structuur van de taal plaatsvinden: het sterven zelf, de dood? En dringt uiteindelijk de taal zoals Lyotard vermoedt, ons niet een vorm van dichotome structuur op zoals "goed en fout", "waar en vals"? Om op deze wijze de te ervaren werkelijkheid een plaats te geven in ons denken en in onze taal? Of ligt het niet aan het narratieve karakter van de taal maar aan iets anders wat ons in dergelijke dichotome schema's doet denken en handelen?

Tijd ervaren wij als het ware in ons lichaam in het groeien en ouder worden. Narrativiteit ondergaan wij en zetten wij in als methode, als middel om ons zelfverstaan een basis te geven. Maar wat is narrativiteit ten diepste? Heeft het een fysiologische oorzaak, is het ook in ons lichamelijk bestaan verankerd? In het lichaam via keel, tong, spraakorgaan? Zou een nadere bestudering van het lichaam via hersenonderzoek hier antwoord op kunnen geven? Dat het vanuit de hersenen mede aangestuurd wordt, weten we al, maar ook waarom dat zo gebeurt en waarom de mens zich heeft ontwikkeld tot een talig wezen? Waarom de tijd uiteindelijk een mens als mens heeft opgeleverd? Is de tijd rijp geworden in de mens? Vanuit religieus standpunt is hiervoor iets te zeggen. God die mens wordt in het christendom, een hoogtepunt in een ontwikkeling, een eindpunt van een schepping. Maar dat blijft toch als het ware hypothese, een opgelegde, eroverheen gelegde verklaring die weliswaar een duiding biedt maar die het niveau van de narrativiteit niet overstijgt en schatplichtig blijft aan dezelfde taal. Als de ziel en de tijd enkel in narratieve structuren zijn te vatten, dan ook het religieus verwoorden en het religieus bewustzijn. Het is een rijpheid onder voorbehoud. Ook voor de tijd.

John Hacking 2012

Nieuwe ontwikkelingen in het fenomeen kerk-zijn van het studentenpastoraat in Nijmegen

Kenmerk van onze tijd is het verlangen naar authenticiteit. Vooral in de beleving van het eigen geloof of de eigen religiositeit wordt dit belangrijk gevonden. Men wil worden uitgedaagd en getroost (een vorm van '*challenge and comfort*'), (want)geloven moet ook een praktisch nut hebben. Daarbij is men niet op zoek naar dogmatische waarheden waar men houvast in vindt, maar staat het zoeken zelf centraal. Deelname aan religieuze rituelen verschilt afhankelijk van de doelgroep, het event-karakter ervan en de mate van openheid. Deze omschrijvingen zijn ontleend aan een mondeling verslag over een onderzoek ten behoeve van een plaatsbepaling van de kerkelijke én religieuze situatie van protestants Nederland in 2011. Naast het traditionele domein van religiositeit binnen gemeente/parochie en het eigen kerkgebouw zijn er nieuwe plekken van religiositeit ontstaan in onze samenleving die hernieuwde aandacht krijgen. Ik spreek over hernieuwde aandacht want sommige plekken hebben al een lange traditie.

Herdenkings- en herinneringsplekken, culturele plekken (denk aan schoonheid/kunst) en recreatieve plekken (denk aan natuur/pelgrimage) krijgen opnieuw aandacht. Herinnerings- en herdenkingsplekken zijn er altijd al geweest maar door buiten-kerkelijke of niet-kerkelijke activiteiten op deze terreinen krijgen ze ook in onze maatschappij hernieuwde betekenissen. Kunstenaars worden ingezet om deze gevoeligheid voor herinneren en gedenken vorm te geven op een eigentijdse wijze. Het museum trekt meer bezoekers dan de kerken op zondag, het Vondelpark telt meer joggers en hardlopers dan er bij elkaar passen in een kerkgebouw.

De route naar Santiago de Compostella is nog nooit zo populair geweest. Sacraliteit wordt beleefd en gevonden buiten de traditionele en kerkelijke vieringen én buiten het kerkgebouw. De inzet als vrijwilliger of betrokkene bij een project ten behoeve van de verre/dichtbij naaste heeft een nieuwe stimulans gekregen die hierbij aansluit. Dat is het diaconale domein als plek van hernieuwde spiritualiteit en religiositeit, zo Ton Bernts in een lezing voor het NIM (Nijmeegs Instituut voor Missiologie) op 5 oktober 2012 te Nijmegen aan de Radboud Universiteit. 'Religie is kortweg een optie geworden naast andere vormen van zingeving'. In dit tijdperk van authenticiteit wordt religie vooral als iets persoonlijks beleefd en deze persoonlijke beleving vraagt om nieuwe uiterlijke vormen en betoverende religieuze decors', zo Bernts. Ik zou nog een domein willen toevoegen aan deze trits van religieuze domeinen, namelijk het virtuele domein, de relaties die onderhouden worden via de moderne sociale media, via internet en andere technieken. De beleving van het religieuze en de duiding ervan binnen een kader kan niet om deze virtuele plekken heen omdat veel mensen daar tijd en energie in stoppen. Activering van mensen, stimulering en inspiratie worden via deze

media mogelijk op een tot nu toe ongekennde wijze. Wat boeken niet voor elkaar kregen omdat het lezen fysieke activiteit veronderstelt die tijd kost, kan nu via een knop op het toetsenbord van telefoon of computer. Mensen worden nieuwsgierig gemaakt voor een bepaalde activiteit en de reacties volgen meteen. Allen die aangesloten zijn bij een netwerk nemen niet alleen kennis van de activiteit maar zijn ook in staat hun mening te geven, te participeren op de wijze die hen het beste lijkt.

Wat betekent deze ontwikkeling nu voor de invulling van het begrip kerk en kerk-zijn in het studentenpastoraat, concreet in Nijmegen? Kortweg komt het hierop neer om deze nieuwe domeinen van religiositeit serieus te nemen omdat ze een eigen dynamiek ontwikkelen. Programmatisch kunnen thema's uit deze situatie worden opgenomen in een jaarprogramma door bijvoorbeeld pelgrimstochten aan te bieden, actief te worden op het terrein van kunst en creativiteit in relatie met het eigen (religieus) zelf-verstaan, het ontwikkelen van rituelen om hoogtepunten en dieptepunten in het eigen leven een plek te geven en ga zo maar door.

Maar fundamenteler is de stap om de doelgroep van studenten zelf verantwoordelijk te maken voor hun activiteiten en datgene waar ze behoefte aan hebben zelf laten te thematiseren. Want kerk is in mijn ogen geen doel maar een middel. Kerk is er in de eerste plaats ook niet om de boodschap van het evangelie te verkondigen (via preek en vieringen) maar om deze boodschap letterlijk voor te leven. Voor-doen, voorgaan in deze geïnterpreteerde boodschap is op zichzelf al verkondiging. Kerk is dus een verzameling van concrete mensen die deze boodschap leeft en voorleeft. Dat hoeft niet op een spectaculaire en uitbundige wijze. Het kan in het klein, op microniveau, dicht op de huid van de mensen die het betreft. Kerk zijn, mens in die kerk zijn, wil zeggen, wegwijzer zijn, voorbeeld, stimulans, inspiratiebron hoe je jouw leven ook gestalte kan geven in deze maatschappij.

Centraal staat vanuit ons als pastores daarbij de persoon van de student zelf. Het gaat ons erom dat deze persoon in zijn veelzijdigheid en veelvormigheid tot zijn recht kan komen waardoor al zijn kwaliteiten kunnen ingezet worden ter ere en meerdere glorie van zijn psychisch welbevinden en welzijn. Waarom leg ik hier zo de nadruk op? Omdat we nogal wat studenten tegenkomen die lijden onder de last die zichzelf in naam van maatschappij, ouders, onderwijsinstelling etc. opleggen. Die last voelt soms als een ondraaglijke last en wat we doen in een gesprek is die last en de zwaarte ervan verkennen, serieus nemen en bevragen. Dat zijn persoonlijke gesprekken waarin we samen op het spoor proberen te komen wat echt belangrijk is in het leven van de student en waar hij of zij prioriteiten heeft. Aandacht voor het concrete welzijn van de student als eerste aandachtsveld is voor ons belangrijk als kerk. Je welkom weten, je welkom voelen, geen

gesloten deuren of lange routes (intake etc.) om te kunnen praten, vinden we belangrijk. Wij zijn er voor jou. Wij zijn middel in dit proces. Dat is een stap.

De volgende stap in dit proces is studenten te laten ervaren dat onze boodschap van gastvrijheid, we willen een gastvrije kerk zijn, mogelijk is op het niveau van hun eigen leven. Wij bieden hen mogelijkheden tot samen eten, tot ontmoeting en tot verdieping aan en wel in een context waarin zij zich veilig en vertrouwd voelen als in een huiskamer. Wij hebben samen met studenten ervoor gezorgd dat er een vorm van huiskamer is ontstaan op de campus waar nu op maandag t/m woensdag gegeten kan worden en deelgenomen kan worden aan een activiteit. Studenten zijn zelf verantwoordelijk voor de maaltijden, de werving, de organisatie en de invulling van de avonden. Zij krijgen de sleutel en sluiten s'avonds zelf af.

Wij, als pastores, vertrouwen erop dat deze wijze van werken niet alleen drempelverlagend is, maar dat zij ook zoden aan de dijk zet om op deze wijze mensen kerk te laten ervaren op een heel andere en nieuwe wijze. Studentenkerk wordt zo ook huiskamer, plek waar je welkom bent en waar je jezelf thuis kunt voelen. Dat is in feite weer een vertaling van wat ik boven al noemde: tot je recht komen, uitgroeien zoals je ben bedoeld. Daarmee spreek ik een religieuze taal, geef ik een religieuze duiding aan dit proces omdat tot je recht komen een bijbels adagium is, voortdurend ook zichtbaar in het optreden van Jezus van Nazareth als hij met de mensen aan de slag gaat die hij ontmoet. Wat wil God van mensen, bijbels gesproken? Dat zij tot hun recht komen en elkaar en God op deze wijze dienen. Dat gaat via de weg van acceptatie en investering in elkaar, via de weg van gesprek en elkaar ondersteunen, via de weg van onderlinge inspiratie en de problemen in de maatschappij serieus te nemen. We bouwen dus aan kerk-zijn van onderop.

We beginnen niet bij leer en dogma, hoewel we nooit te beroerd zijn om hier ook over te praten, maar we beginnen bij het leven en de vragen van onze doelgroep: de studenten. Echt nieuw is dit handelen dan ook niet, maar nieuw is nu wel het fenomeen huiskamer en het feit dat ik hier over schrijf en probeer enkele theologische conclusies hieruit te trekken. Ik versta mijn eigen optreden in deze als een vorm van '*middel*' zijn, instrument of hulpmiddel in dienste van een eeuwenoude en lange traditie om het evangelie handen en voeten te geven met een open blik op de wereld, staande midden in deze wereld. Dat er midden staan kleurt mijn kijk en mijn verwachtingen, stemt me ook soms somber en negatief, maakt me soms pessimistisch en boos, maar geeft me ook kracht om te investeren in middelen en wegen om vertrouwen en overgave zichtbaar te maken en veel negatieve tendensen te relativiseren. Hoop en twijfel gaan daarbij hand in hand, wetende dat het handelen en het experiment kennis opleveren en positieve ervaringen die je op de weg van het evangelie houden. Jezus trok

door het land. Voor hem Abraham, Mozes en de profeten. Het waren reizigers, eigenlijk nooit thuis. Zij verkenden het land en het landschap en probeerden er het beste van te maken aan de hand van enkele richtlijnen. Met vallen en opstaan, niet vanuit een zekere positie als onbetwistbaar leider, niet vanuit een machtsdomein, een instituut, niet vanuit onwankelbare zekerheden. Ze spraken en handelden met gezag, maar dat was gebaseerd op *'trial and error'*, gekleurd door existentiële ervaringen van mislukking en verzoeking, uitdaging en succes. Zo zou ik ook ons kerkelijk handelen willen typeren, ons pogen evangelie en woord van God gestalte te geven in ons dagelijks leven. *'Woord vlees laten worden'*, dat wil zeggen concreet ervaarbaar in onze dagelijkse praktijk, daar gaat het volgens mij om. Zelf vind ik dat een mooie metafoor omdat wordt uitgedrukt dat kletsen over liefde moet uitmonden in het ervaren van liefde die je geeft en die je misschien mag ontvangen.

Vanuit de beleving van het vertrouwde religieuze domein dat in gebouw en vieringen ter sprake komt zijn er heel veel aanknopingspunten met deze wijze van werken en omgekeerd kunnen vieringen en activiteiten binnen een christelijk curriculum ontzettend veel leren en geïnspireerd worden door wat er op het niveau van de ontmoeting in de huiskamer en het persoonlijk gesprek gebeurt. We hoeven geen nieuwe religie uit te vinden, we hoeven niet eerst van alles af te breken om dan weer opnieuw te beginnen. We hebben zoveel kostbare zaken onze bagage, wij hebben individueel en collectief zoveel mogelijkheden en kwaliteiten dat wij die alleen maar hoeven in te zetten. Valse schaamte, misschien plankenkoorts, onterechte aarzelingen, beginners-angst, en wat al niet kan ons dwarszitten. Dat hoor ik ook een beetje uit het onderzoek van en voor de protestantse kerken dat ik boven noemde. De kerk loopt achter, de mensen zijn bang om mee te doen in de ontwikkelingen die zich nu maatschappelijk afspelen. Maar het is heel simpel, net zoals de Joodse filosoof Frans Rosenzweig al schreef, ik vat samen: *waarheen leiden de deuren van de tempel? De wereld in!*

John Hacking 2012

Studentenkerk: pastor als grensganger

De vormen van pastoraat vanuit de Studentenkerk bevinden zich op het grensgebied van kerk en de seculiere wereld. Wij staan als pastores midden op de campus in de wereld en in de kerk. Dit staan in beide werelden – de kerkelijke en seculiere werkelijkheid – is belangrijk omdat wij de blijde boodschap van het evangelie in beide werelden zichtbaar willen maken in onze woorden en onze daden. Vanuit de kerkelijke gemeenschap die wij zijn en die oecumenisch gegrondvest is, willen wij een lamp zijn op de campus

voor alle studenten en medewerkers omdat wij voor allen iets te bieden hebben.

Vanzelfsprekend komt dit tot uitdrukking in onze opstelling als Studentenkerk waarin wij gastvrijheid hoog in ons vaandel hebben staan. Ons gebouw vormt hierbij een belangrijke troef omdat de ruimtes die wij ter beschikking hebben uitstekend geschikt zijn om onze pastorale doelen te verwezenlijken. Die doelen zijn: een plek bieden voor ontmoeting en diepgang, voor vieren en bezinnen op de eigen (al dan niet gelovige) wortels, getuigen van het licht dat ons verlicht of de bronnen die ons inspireren, ons inzetten voor de noden van de concrete mensen op de campus en verder weg. In ons werk zijn wij een soort grensganger omdat wij open staan voor vragen van gelovige en niet-gelovige campusbewoners, omdat wij bruggen proberen te slaan tussen verschillende aanhangers van religieuze stromingen en niet-gelovigen, omdat wij verbanden proberen te leggen tussen allen die betrokken zijn bij het welzijn van de studenten en medewerkers en bij het welzijn van de samenleving in het bijzonder zoals dat in diverse gremia aan de orde komt waar de maatschappelijke verantwoordelijkheid van de universiteit een belangrijk thema is.

Vanuit onze identiteit willen wij “zout der aarde zijn” dat wil zeggen: mensen inspireren en aanzetten tot creatief en verantwoordelijk handelen met betrekking tot elkaar, ons samenleven en onze wereld. Vraagstukken van armoede, oorlog en vrede, duurzaamheid, emancipatie en tolerantie, zijn in onze ogen net zo belangrijk als religieuze vragen en belangen. Niet in het minst moeten onze daden getuigenis afleggen van onze betrokkenheid. Zo kunnen wij ook een licht zijn voor anderen. Wij concentreren ons in deze op de terreinen van de universiteit omdat wij verwachten hier het meest effectief te kunnen zijn. En voor de bewoners van de campus is de Studentenkerk in de letterlijke zin dichtbij en in haar midden. Wij hebben oog voor de moderne ontwikkelingen in onze maatschappij waardoor individuen soms in toenemende mate onder druk komen te staan omdat prestatie steeds belangrijker wordt gevonden. Wij denken creatief mee om oplossingen te zoeken die bijdragen aan het geestelijk welzijn van de campusbewoners. Kunst, cultuur, actie ondernemen, dingen aankaarten bij betreffende gremia, mensen mobiliseren en met elkaar in verband brengen, zijn middelen om deze doelen na te streven.

Een kerk staat letterlijk in de wereld. Hoe dan ook maakt ze deel uit van de wereld. De seculiere wereld kan de kerk veel leren – ook als geloofsgemeenschap. En ook het omgekeerde is het geval. Als pastores willen wij expliciet van de seculiere wereld leren door ons voor haar open te stellen en een verband te leggen tussen onze inspiratiebronnen en de geest die ons drijft om van deze wereld een betere wereld te maken en de krachten die in de wereld werkzaam zijn om dezelfde doelen te bereiken via

wetenschap en andere vormen van inzet. Voor gelovigen kunnen wij op deze wijze een extra stimulans zijn om niet op te geven of om zich niet terug te trekken in een soort van veilige haven zogenaamd los van de buitenwereld. De hoop die in ons leeft krijgt zo concreet gestalte.

John Hacking 2012

Studentenpastor op de campus: grensganger zijn – een persoonlijke visie

In een geseculariseerde samenleving neemt het studentenpastoraat een bijzondere positie in omdat het de boodschap van het evangelie vertaalt voor alle studenten en medewerkers op de campus. Dat niet vanzelfsprekend is blijkt uit de reacties van studenten en medewerkers die niet gelovig zijn maar die wel het programma-aanbod van de Studentenkerk en de gastvrijheid van de organisatie waarderen. Er zijn voor alle studenten en medewerkers kleurt onze inzet en de vormgeving van ons programma. Als kerkgemeenschap willen wij mensen in de maatschappij inspireren, aanzetten tot rechtvaardig handelen en onderlinge samenwerking. Wij beperken ons hierbij grotendeels tot het werkkterrein van de campus hoewel er ook grensoverschrijdingen mogelijk zijn. Wij willen als “zout zijn” in de huidige context van de universiteit. Zout geeft smaak, het behoedt voor bederf en het vormt zo een krachtig middel om de boodschap van het goede nieuws onder de aandacht te brengen. Vanuit het idee dat wij als christelijke gemeenschap “het levende lichaam van Christus vormen” zijn wij als actoren geroepen en gezonden om dit goede nieuws dat ons door Jezus van Nazareth is voorgeleefd verder te brengen.

De theoloog Paul Tillich heeft een keer opgemerkt dat de grens een vruchtbare plek van inzicht kan worden. Daarom zoeken wij deze grenzen op omdat op het grensvlak van kerk en maatschappij, geloof en scepsis, zingeving en zinloosheid aan de ene kant duidelijk wordt wie wij zijn, waar wij het voor doen en wat we willen bereiken en aan de andere kant wij ons kunnen laten zien als betrokken en bewuste gelovigen die daadwerkelijk iets te bieden hebben op het gebied van verantwoord samenleven en werken. De “blijde boodschap” is geen star geheel van regels en wetten maar een levend organisme dat telkens weer in de praxis van mensen gestalte kan krijgen en hertaald moet worden. “Opdat het woord vruchtbaar wordt en vruchten draagt.” De vruchten worden en zijn zichtbaar in woorden en daden van mensen die hierdoor geraakt worden. Talloze studenten kunnen hierover meepraten die na intensieve ontmoetingen soms fundamentele keuzes maken om hun leven toe te wijden aan dit doel van het verder brengen van het “goede nieuws”.

Op de campus maken wij gebruik van de middelen die ons tot beschikking staan en onze eigen creativiteit om het woord van het evangelie in een eigentijds jasje te presenteren. Ons gebouw is hierbij een troef omdat onze ruimtes als bijna vanzelfsprekend een weerspiegeling vormen van de veelheid van taken en diensten die een kerkgemeenschap kan bieden. Viering en gebed, bezinning en meditatie, stilte en contemplatie, onderlinge ontmoetingen en verdieping, samen eten en gezelligheid, uitwisseling van opvattingen, delen van diversiteit, inzet voor de wereld en de campusgemeenschap, het signaleren van misstoestanden en zaken die verbetering behoeven, het aangaan van samenwerkingsverbanden, het bevorderen van culturele ontmoetingen, een opvang bieden aan studenten met bijzondere vragen, gastvrij zijn in woord en daad, het zijn even zovele aspecten van ons handelen die in onze ruimtes een plek krijgen.

Daarnaast gaan de we “de boer op” en leggen wij contacten met studenten, verenigingen, verbanden op de campus waar wij als pastores een bijdrage kunnen leveren, of waarmee wij onze inzet kunnen versterken om te werken aan een betere wereld. Dat laatste verstaan we breed: we proberen intermediair te zijn in relationele zin (door mensen bij elkaar te brengen met dezelfde belangen en doelen) maar ook in stimulerende zin (door de blijde boodschap ook actueel te laten klinken). Werd in de zestiger en zeventiger jaren een bekende kerkelijke uiting van betrokkenheid op de wereld en de mensen geformuleerd in de drieslag: “heelheid van de schepping, gerechtigheid en vrede” tegenwoordig is de zorg voor een duurzame samenleving (op een breed terrein), ook met betrekking tot het armoede- en oorlogsvraagstuk en de toegenomen effecten van de globalisering een hot item om aan te werken vanuit de kerken. Dat veel kerkgemeenschappen zich soms beperken tot een vorm van navelstaarderij omdat de interne problemen alle aandacht opeisen doet hier niets aan af.

De opdracht die vanuit het evangelie wordt gegeven luidt “dienstbaar zijn aan mens en wereld” met het oog op het Rijk van God. Dat geeft de richting aan, dat bepaalt de koers. “Levend lichaam van Christus” zijn betekent dan ook brood of tijd delen met hen die een beroep op je doen. Dat gebeurt in pastorale gesprekken en gelovige bijeenkomsten maar vooral ook in ontmoetingen met mensen die niet tot de kerkelijke gemeenschap behoren maar waar je als pastor wel iets voor kunt betekenen op het existentiële vlak, op het terrein van zingeving en verdieping. In die zin blijven we grensgangers die het aanbreken van het Rijk van God binnen de grenzen van de wereld propageren en stimuleren door ons handelen en door onze inzet. In die zin kunnen we spraakmakend worden, een voortrekkersrol vervullen omdat we vervuld zijn van het geloof (vertrouwen) dat onze inzet voor een betere wereld er toe doet. In concrete mensen wordt dit direct duidelijk. In hen ontmoeten wij iets van de sacrale dimensie van het goddelijke als openbaring van een God die zich het lot van mensen aantrekt en die ons

oproept hetzelfde te doen in het voetspoor van Jezus van Nazareth. Dat veronderstelt dat wij langs de grenzen durven te blijven wandelen, dat wij ons niet terugtrekken in een veilig oord weg van de “boze buitenwereld”, maar dat wij midden in de wereld en op de campus zichtbaar willen zijn als een lamp die verlicht.

John Hacking 2012

THUISKOMEN

Weer vangt hij aan onderricht te geven langs de zee; er verzamelt zich bij hem zo'n enorm grote schare, dat hij in een boot stapt en daar gaat zitten, op de zee; en heel de schare, zij zijn bij de zee op het land. Met gelijkenissen geeft hij hun onderricht, uitvoerig; hij heeft tot hen in zijn onderricht gezegd: hoort!- zie, de zaaier ging uit om te zaaien; en het geschiedde bij het zaaien: het één viel langs de weg, de vogels kwamen en aten het op; het ander viel op de rotsen, waar het niet veel aarde had; meteen kwam het op, omdat het in aarde niet veel diepte kreeg; toen de zon opkwam, verschroeide het, en omdat het geen wortel had droogde het weg; weer ander viel tussen de distels, en de distels schoten op en verstikten het, het heeft nooit vrucht kunnen geven; het andere viel in de goede aarde, schoot op, groeide en gaf vrucht; het droeg tot dertig-, zestig-, en honderdvoud!

Toen zei hij: wie oren heeft om te horen, die hore! Toen hij alleen raakte, hebben zij die, met de twaalf, hem omgaven gevraagd naar de gelijkenisspreuken. En hij heeft tot hen gezegd: aan u is het geheim van Gods koningschap al gegeven, maar voor hen daar buiten geschiedt alles in gelijkenissen,- opdat zij 'kijken en kijken en niet zien, en horen en horen en niet verstaan, opdat zij niet hoeven omkeren en hun iets vergeven zou worden' (Jes. 6,9-10).

Dan zegt hij tot hen: als ge met deze gelijkenis geen weg weet, hoe moet ge dan alle andere gelijkenissen kennen?- de zaaier is hij die het Woord zaait; dan zijn er die langs de weg, waar het Woord gezaaid wordt: wanneer zij het horen komt meteen de satan en neemt het Woord weg dat in hen gezaaid is; en er zijn er zoals die op de rotsgrond worden gezaaid, die, wanneer zij het Woord horen het meteen met vreugde aannemen, en ze hebben geen wortel in zich maar zijn mensen van het moment; als er vervolgens verdrukking geschiedt of vervolging, vanwege het Woord, struikelen zij meteen; en anderen zijn zij die tussen de distels worden gezaaid;

dat zijn zij die het Woord hebben gehoord, en de zorgen van deze wereld, de begoocheling van de rijkdom en de verlangens omtrent de overige dingen, dringen binnen en verstikken het Woord, en het wordt vruchteloos; en de laatsten zijn zij

die op de goede aarde worden gezaaid, die het Woord zullen horen, en aannemen, en vrucht dragen, het dertig-, zestig- en honderdvoudige!

Markus 4,1-20 Naardense bijbel

Gisteravond stond deze tekst centraal in onze bijeenkomst rond de persoon van Jezus in het evangelie van Marcus (een cursus voor studenten in de Studentenkerk te Nijmegen). Voordat wij de tanden in deze tekst zouden zetten stonden we eerst stil bij de vraag “wie ben ik?” De opdracht luidde om in zes woorden een beeld te schetsen van jezelf. Allerlei zelfbeelden kwamen naar voren, soms kwetsbaar en ontroerend. Het beeld dat je van jezelf schetst zegt iets over de dynamiek die in je werkzaam is en over de wijze waarop je jezelf ziet en inschat. Ben je tevreden over jezelf, vind je dat je nog beter (verbeterd) kunt worden, leg je de lat hoog of misschien te laag, ben je makkelijk voor jezelf of juist niet. Allerlei aspecten die voor je belangrijk zijn komen zo aan de orde. En als je dat durft te communiceren kan er iets bijzonders gebeuren: je vindt herkenning bij de ander, de ander ziet aspecten die jij misschien over het hoofd ziet. Kortom de ander vult je aan, je wordt er rijker van. En je horizon wordt verbreed. Je kunt werkelijk dingen anders gaan zien.

“Eigenwijs – zijn” wordt je leven leiden op jouw eigen wijze, “grenzen durven stellen” wordt kiezen voor jezelf in plaats van je altijd maar op te offeren zonder dat het je iets oplevert. Kiezen voor jezelf is geen egoïsme maar de noodzakelijke voorwaarde om überhaupt te kunnen leven en iets voor anderen te kunnen betekenen. Zonder die basis geen behoud. Mogen ervaren wat de psalmdichter zo mooi verwoordt in Psalm 30,11 dat verdriet wordt omgezet in vreugde. Dat kan alleen maar als het besef is doorgebroken dat het ook anders kan, dat een toestand die neerdrukt niet hoeft voort te blijven bestaan. En misschien is het wel op die wijze, dat het woord waarover Jezus spreekt, in ons leven doorbreekt, perspectief schept, nieuwe kansen mogelijk maakt. Want dat is eigenlijk waar het over gaat in het evangelie, blijde boodschap.

Het is een boodschap voor hen die gevangen zitten, gevangen in allerlei verwachtingen, in allerlei soorten van gevangenis. Zelf opgelegde tralies, en gevangenisdeuren én muren door anderen in stand gehouden omdat ze je willen blijven knechten. Soms zijn dat: mensen in armoede, mensen die onrecht wordt aangedaan, mensen die niet de macht (en de kracht) hebben om op eigen kracht bevrijding te bewerkstelligen. Vooral voor hen is het

evangelie bedoeld. Voor hen die letterlijk zijn gevangen en voor hen die figuurlijk zijn gevangen.

Het evangelie is eigenlijk heel simpel, het zegt: “jij bent goed zo, je mag er zijn, je bent oké, in Gods’ ogen ben je goed. Je bent aanvaard. Je wordt gezien en wel zo op de wijze wie je werkelijk, wie je ten diepste bent.” En onze reactie kan dan alleen maar zijn: “ik aanvaard mezelf ook op deze wijze.” Dat is thuiskomen, thuiskomen bij jezelf, bij wie je werkelijk bent. Je hoeft niet volmaakt, perfect, super te zijn, je mag je goede en je minder goede kanten meenemen. Je bent zoals je bent. Prima zo, daar moet en daar mag je het mee doen en dat is goed zo!

Nou spreekt Jezus niet altijd duidelijke taal, tenminste de evangelisten vertellen over hem dat hij graag in parabels (gelijkenissen) spreekt, een typische rabbijnse wijze van communiceren. De lezing over het zaad is een parabel met een dubbele bodem. Het begint met de oproep om te luisteren. “Luister”, het is hetzelfde als “Luister Israël, Sjéma Israël” (Deut 6,4) – een aansporing om op te letten en vooral ernaar te handelen. Horen en doen, luisteren en volbrengen horen bij elkaar. Wat door de oren binnenkomt leidt tot verandering, transformatie. Zo komt Gods’ woord tot vervulling.

De profeet Jesaja zegt: “Ja, zoals neerdaalt de regen en de sneeuw uit de hemel, en daarheen niet terugkeert dan nadat hij de aarde heeft gelaafd, haar heeft doen baren en laten uitspruiten, - en zaad heeft gegeven aan de zaaier en brood aan de eter, - zó zal mijn woord zijn dat wegtrekt uit mijn mond: het keert niet ledig tot mij terug, - dan nadat het gedaan heeft wat mij behaagt en heeft doen lukken waarvoor ik het uitzond!” (Jes. 55,10-11)

Dat is de achtergrond waartegen je de parabel van het zaad zou kunnen lezen. Jezus maakt onderscheid: tussen de toehoorder buiten en de kring om hem heen. De toehoorders buiten horen enkel de parabel, de leerlingen ook de uitleg. Maar worden ze er wijzer van? Jezus daagt hen uit en plaatst hen tegenover de toeschouwers buiten: zij horen niet en zien niet, want als dat wel zo zou zijn zouden ze zeker omkeren op hun schreden. Het is wel net zo makkelijk om te doen alsof je neus bloedt, alsof het woord niet bij je binnen komt want dan hoef je niet te veranderen. Jezus gebruikt weer een beeld uit Jesaja om hun verstoktheid te beschrijven. Maar de leerlingen krijgen de kans om te snappen waar het om draait, aan hen worden de geheimen van Gods rijk geopenbaard, ze moeten alleen nog toehappen, of met andere woorden hun oren wijd open zetten.

In de parabel schildert Jezus 4 situaties, vier mogelijkheden, vier manieren van ontvangen en reageren. Een zaaier ging uit om te zaaien. Het geschiedde (in het Grieks een woord dat rechtstreeks verwijst naar Genesis, in den beginne gebeurde) bij het zaaien het volgende: 1. Zaad valt op de weg, vogels zien het en eten het op, het zaad krijgt geen kans te ontkiemen en te groeien. 2. Zaad valt op rotsgrond met weinig aarde. Het komt meteen

op, maar de zon schroeit, en het verdroogt omdat het niet veel wortel heeft. Het is al verder gekomen dan in situatie 1, maar nog niet genoeg. 3. Zaad valt tussen de distels, die verstikken het opkomende zaad dat zo geen vrucht kan dragen. Het is ver gekomen maar zonder vrucht. 4. Zaad valt in goede aarde, het schiet op, groeit en geeft vrucht: in veelvoud, 30, 60, 100 keer zoveel. Een Messiaans gebeuren want zoveel is met manipulatie nooit te halen. “Wie oren heeft om te horen, die hore!”

Wat hebben de leerlingen gehoord? Wat hebben ze begrepen? Jezus komt hen tegemoet. De zaaier is hij die het woord zaait. Wie zaait het woord? Welk woord? Het woord Gods, gezaaid in deze situatie dus ook door Jezus. Maar ook wij kunnen die zaaier zijn, of worden. 1. Er zijn er langs de weg die het woord horen, maar meteen komt de satan en neemt het weg. Het woord krijgt geen kans te landen, geen kans om zijn werk te doen. Wie is de satan? Dat is de tegenstrever, de roet in het eten gooier, de persoon die jou een beetje belachelijk maakt omdat jij het woord ontvangt. Maar nauwelijks heb je het, of je laat het alweer los, wordt het van je afgepakt. Laat je het van je afpakken. Wat is de winst? Géén!

Dan situatie 2. Op de rotsgrond, wanneer het woord wordt gehoord ontsteken ze in enthousiasme. Dat komt wel goed, zou je denken. Maar het zijn mensen van het ogenblik, als ze op de proef worden gesteld, om te getuigen van het woord, gooien ze snel het bijltje erbij neer. Ze struikelen en staan niet voor wat ze zeggen of hebben gehoord. Weinig standvastigheid, weinig houvast in zichzelf. Het woord is nog niet echt geland, de voedingsbodem was te weinig. 3. Tussen de distels wordt het woord gehoord. Het groeit op maar zorgen van deze wereld, begoocheling van rijkdom en verlangens naar dingen duwen het woord weg, nemen de overhand in de geest en verstikken zo wat gezaaid was. Het woord blijft zonder vruchten. Het is wel gehoord en aangenomen maar het levert niets op. Tenslotte 4. In goede aarde wordt het woord gezaaid, het wordt gehoord en aangenomen, opgenomen, en het draagt veelvoudig vrucht. Einde uitleg. Einde verhaal.

Wat is onze situatie, hoe staan wij tegenover het woord, tegenover blijde boodschap voor ons bedoeld? Welk soort van aarde vormen wij? Zijn wij goede aarde, vruchtbare bodem? Of spelen andere dingen die wij belangrijk achten ons parten? Moeten we eerst zelf de voorwaarden scheppen opdat wij goede aarde, genoeg goede aarde hebben verzameld waarin gezaaid kan worden? Maar als we daarvoor niet de mogelijkheden en niet de tijd hebben? Als wij misschien hoe dan ook al goede aarde zijn, los van het feit hoeveel dat dan is? Maar dat ons probleem meer in ons luisteren, in onze oren zit? Dat we niet goed luisteren, dat er andere dingen zijn waar we voorrang aan verlenen: bijvoorbeeld de mening van anderen? Onze eigen soms kortzichtige behoeften, eisen van het hier en nu, het kortstondige

moment? Ruusbroeck, een mysticus heeft eens gezegd dat wij allen Gods liefde kunnen ervaren. God is er altijd al. Alleen het probleem ligt niet bij God, maar bij onze houding, onze geslotenheid en blindheid ervoor. Open gaan, open staan, luisteren, tot je door laten dringen, je laten gezeggen en geloven, dat is erop vertrouwen, dat is het begin van de werking van Gods' woord. Daarna gaat het van een leien dakje, de geest doet zijn werk. Markus zegt in het vervolg van dit verhaal (Mk 4,26-29): "Zo is het met het koningschap van God, als met een mens die het zaad uitwerpt over de aarde; hij gaat slapen en wordt wakker, een nacht en een dag? Het zaad kiemt en groeit, en hóe, dat weet hij niet; vanzelf draagt de aarde vrucht, eerst een grasje, dan een aar, en dan volop koren in de aar; wanneer de vrucht zich prijsgeeft, 'zendt hij meteen de sikkel uit, omdat de zomeroogst is aangetreden'(Joël 4,13). Dan worden wij geoogst, getuigen onze daden, ons handelen van Gods' woord. Dan zijn we waar we zijn moeten.

John Hacking 2013

Excellent en nooit (echt) gelukkig

Motto: tevredenheid is een schaars goed!

"Volgens onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Barry Schwarz zijn 'maximizers' (perfectionisten die alle alternatieven willen bekijken voordat ze een keuze maken) vaak ongelukkiger met een beslissing dan 'satisficers', die beslissen op basis van slechts een paar keuzemogelijkheden. Zo bewees ook Harvard-hoogleraar Dan Gilbert dat onomkeerbare keuzen meer tevredenheid opleveren dan keuzen die je kunt terugdraaien."

Bron: Volkskrant 14 januari 2014 pag. 9 De Gulden middelmaat – interview met Jeroen van Baar over het streven naar excellentie onder studenten.

Universiteiten streven naar excellentie. Dat is altijd al zo geweest maar nu wordt dat ook vertaald naar de prestaties van de studenten. En dat heeft een keerzijde. Op de campus zelf komen we tal van studenten tegen die last hebben van dit streven naar excellentie. Niet dat ze het niet willen, nee, in tegendeel, het beheerst hun hele leven. Ze gaan hierin mee en denken dat het het mooiste is wat er te bereiken valt. Alles in hun leven staat in het teken hiervan. Ze zijn van mening dat ze heel goed moeten presteren om mee te tellen in deze maatschappij en de universiteit wakkert dat alleen maar aan door het aanbieden van cursussen waarin ze naast hun studie extra kunnen presteren. Voor de allerbeste studenten is het beste niet goed genoeg. En studenten zelf vinden een uitstekend CV en dito punten voor hun afstuderen absoluut een must want anders tellen ze niet mee, voelen ze zich een 'loser' en vermoeden ze dat er in de maatschappij geen plaats voor hen is. Ze zijn

dan als het ware al afgeschreven. Ze spiegelen zich voortdurend aan anderen, de in hun ogen succesvolle studenten, ook als het even wat minder met hen gaat. En als ze zich spiegelen aan medestudenten, die dat wel allemaal aan kunnen, die druk, dat presteren, die bijbaantjes, die commissies en het voortdurend in de picture staan, dan willen ze dát ook, want wat een ander kan moet jij toch ook kunnen halen? Het onderste uit de kan, het beste wat erin zit, het moeilijkste wat haalbaar is. Zonder relativering, zonder mits en maren, zonder pardon en zonder water bij de wijn te doen.

Dat gaat soms heel ver: als het lichaam protesteert, als vermoeidheid toeslaat grijpt men naar hulpmiddelen. Doelen moeten en zullen worden gehaald. Er is geen weg terug, er is geen mogelijkheid om de lat lager te leggen. Pas als het lichaam niet meer meedoet, als er een burn-out optreedt, als er een crisis plaatsvindt en je moet gaan nadenken over je manier van leven kan er verandering komen. Maar eigenlijk is het absurd dat het via deze weg moet.

Het zit grotendeels allemaal tussen de oren maar het blijkt heel lastig te zijn om dat te beseffen. De harde hand van het ziek geworden lichaam is soms het enige dat echt werkt. Maar niet meteen, meestal niet de eerste keer want het denken is hardnekkig. Sommigen zeggen zelf dat ze zo hard streven naar het halen van hun gestelde doelen dat ze hun gevoel 'gewoon' uitschakelen, het doet niet meer mee. Vreemd is dat eigenlijk dat je daarna als een wandelende gevoelsloze zombie die enkel rationeel reageert door het leven moet. Streven naar het hoogst haalbare kan dus uitmonden in een gevoelsloze woestijn, want zo noem ik het.

Het is je voortbewegen in een soort wildernis met allemaal andere concurrenten die azen op jouw baantje, jouw succes, jouw vooraanstaande positie van excellentie. Vreemde wereld waarin we terecht gekomen zijn. De prijs is hoog en het eindresultaat slaat nergens op want je wordt er niet blij van. Je bent nooit klaar, nooit tevreden, het is nooit af. Ben je daarvoor op de wereld gezet om als een idioot achter je gestelde doelen aan te rennen? Ik dacht het niet. Voor het te bereiken geluk maakt het uiteindelijk niets uit of je nu veel of weinig verdient, of je nu veel of weinig maatschappelijke status hebt, of je als een idioot werkt en uitmuntend presteert of gewoon je best doet en dat is het dan. Waarom streven naar goud als meedoen ook al voldoening geeft?

Waarom de lat elke dag zo hoog als je elke dag doodmoe in je nest duikt en er geen ruimte is om te genieten en te ontspannen? Ik stel daarom voor: leg de lat 20 cm hoog – daar kun je makkelijk overheen en dan haal je elke dag je doelen, en ben je elke dag blij. Een goede oefening in nederigheid is dit, maar vooral ook een les om tevreden te zijn, te genieten van het kleine. Want het geluk schuilt in vingerhoedjes, het komt onverwacht te voorschijn uit

onbekende gaten en hoeken. Je hebt het niet in de hand, zeker niet met je streven naar excellentie. Nou succes – probeer het maar uit, je zult wel zien.

John Hacking 2014

Eenzaamheid en leegte

“Een kwart van de studenten ‘voelt leegte om zich heen’ en een op de vijf ‘mist andere mensen om zich heen’. Dat blijkt uit een studie van de universiteit naar het welzijn van studenten” bron: www.voxweb.nl/nieuws/zorgen-om-eenzaamheid-onder-studenten#

Een mens valt niet samen met zichzelf. Identiteit is altijd een kwestie van zijn en van ervaren hoe dit ‘er-zijn’ (Dasein) niet bij elkaar komt omdat we waarnemende en denkende wezens zijn. Casper David Friedrich, de Duitse schilder uit de Romantiek, heeft dat idee prachtig vorm gegeven in een aantal schilderijen. Telkens zien we een toeschouwer, of is het een beschouwer, op de rug die naar het landschap voor zijn voeten kijkt. Dan is het een berglandschap, dan weer de zee en de horizon achter de zee. De toeschouwer op het afgebeelde schilderij kijkt, en als bewonderaar voor het schilderij, kijk je als het ware mee met deze toeschouwer. Wat zou hij / zij denken, wat gaat er om in zijn / haar hoofd? Voor mij zijn deze schilderijen een verbeelding van de afstand die ontstaan is sinds de middeleeuwen tussen de mens en het hem omringende landschap. En zoals de mens naar het landschap kan kijken – op een afstand – waardoor het idee, het besef dat hij daar ook deel van uitmaakt, gerelativeerd wordt, op afstand gezet – door zijn denken, zijn ratio, zo kan hij ook naar zichzelf kijken, zijn eigen psyche, zijn lichaam, zijn ‘ziel’, dat is datgene waardoor hij ontroerd wordt, geraakt, getroffen. Denken, waarnemen, denken als waarnemen en waarnemen als denken scheppen zo een afstand met de werkelijkheid die ons omgeeft. Echt doordenken in confrontatie met de dingen om ons heen, kan ons doen ervaren dat wij tegenover een leegte staan, een ‘niets’, een ervaring die wij niet zomaar kunnen wegstoppen. Tenminste als je eerlijk de confrontatie aan durft met je denken en met je waarneming van de dingen. Je kunt natuurlijk altijd vluchten in afleiding, onze consumptiemaatschappij draait erop. Maar als je echt stil wilt staan bij de vraag wie je bent, waarvoor je leeft, en wat het leven voor zin heeft, jouw leven en het leven van anderen, dan kun je niet om de ervaring heen dat je ten diepste geconfronteerd kunt worden met een leegte, een ‘niets’. Want je hebt het antwoord niet, je hebt niet de zekerheid, de garanties die deze leegte kunnen opvullen zodat je er niet mee bezig hoeft te zijn. De leegte en de confrontatie met het ‘niets’ wordt ook veroorzaakt door het feit dat je gaat beseffen dat je sterfelijk bent en dat de dood op het einde van je leven wacht. Die combinatie van ‘doodsbesef’, ook

de ervaring van de dood van dierbaren, en het niet hebben van definitieve antwoorden op de vraag naar zin, maken het leven moeilijk, veroorzaken die ervaring van leegte en van niet weten hoe verder.

Eenzaamheid – dat wil ook zeggen – deze vragen niet kunnen of durven communiceren – hoort bij het leven, maar hoe hard je ook je best doet – je kunt ze niet definitief oplossen. Je zult je dus moeten verhouden hiertoe. Je leven is een reis met deze onzekerheden in je rugzak, met een soms bedreigende ‘leegte’ voor je aangezicht. Onze moderne tijd spiegelt ons een samenleving voor waar geluk voor iedereen bereikbaar is, tenminste als je je stinkende best doet. Dat is een illusie. Geluk is een bijeffect, een cadeautje als je goed handelt, maar geluk is niet maakbaar en niet bereikbaar door je best te doen. Maar als je in deze illusie leeft dat geluk wel maakbaar is, verkrijgbaar, als je maar in de goede omstandigheden verkeert, kan het rauw op je dak vallen als je leven niet meezit – als de vrienden en kennissen het zoveel beter schijnen te hebben getroffen. Sociale media laten zien hoe fijn en hoe goed ze het hebben en hoe leuk het leven kan zijn en jij ervaart daar allemaal niks van. Je hebt rotdagen, klote dagen, je voelt je alleen, eenzaam en je weet niet hoe je hierover en met wie je kunt praten.

Toen ik zelf jonger was dacht ik altijd dat eenzaamheid bij het bestaan van grote filosofen en schrijvers hoort. Het is de bron waaruit ze putten en die hun creativiteit sporen geeft. Waarschijnlijk is dit echt zo, maar ik heb hiervoor geen bewijs. Dat zou betekenen dat een situatie van ervaren eenzaamheid en leegte ook creativiteit los kan maken. Maar dat veronderstelt ook dat deze personen die kwaliteiten in huis hebben om die creativiteit in te zetten. Om zich te uiten, om van de nood een deugd te maken. Maar ben je geen schrijver, kunstenaar, filosoof, dichter, wat dan? Hoe kun je jezelf dan uiten en je eenzaamheid inzetten om iets creatiefs tot stand te brengen? Leren leven met de leegte, het ‘niets’, kortom met een stuk eenzaamheid, hoort bij het leven. Je bent een gezegend mens als je in die relatie hiermee ook nog iets uit jezelf kunt halen dat voor anderen waardevol en inspirerend kan zijn. Maar praten, communiceren, samen dingen doen, en durven een stap te zetten, buiten jezelf en het in jezelf opgesloten zijn is ook al heel wat. In feite hoeft je het niet alleen te doen. Wie vraagt zal gegeven worden, maar dan moet je wel vragen en durven vragen. Want wie geeft zijn kind een slang als hij om een brood vraagt...Dus vraag en je zult ontvangen, geef en je zult gegeven worden...en met kleine stapjes kom je al een heel eind.

John Hacking 2017

En ik werd die ik was gebleven

En ik werd. Wie werd ik? Uiteindelijk werd ik, wie ik was gebleven. Gebleven na alle ervaringen. Na alle dingen die je hebt meegemaakt. Mooie ervaringen, moeilijkheden, treurige ervaringen. Uiteindelijk thuis bij jezelf. De ervaringen waren een omweg naar het doel: thuiskomen. Je was er altijd al maar je wist het niet. Je dacht dat je iemand anders was, dat je op weg was naar iets anders. Naar iemand anders. Naar een beeld van jezelf dat je misschien je had voorgesteld. Waar je af en toe over droomde, naar verlangde. Een droombeeld. Een wensbeeld. Maar de werkelijkheid haalt je in en dat is niet erg. Nu weet je (eindelijk) wie je bent. Thuis bij jezelf.

En ik werd die ik was gebleven

Het is een strofe uit Martinus Nijhoffs gedicht 'De soldaat en de zee', (geciteerd in de afscheidsoratie van de filosoof Gerard Visser, Oosprong & vrijheid. p. 66) die luidt:

*Geleidelijk bracht de brug
van het leven over het leven
mij naar mijn oorsprong terug
en ik werd die ik was gebleven.*

Poëzie heeft de kracht om je beelden aan te reiken die je kunnen dragen. Dragen in dit leven. In mooie en moeilijke momenten. Anders dan poëzie hebben wetenschap en filosofie soms de pretentie om je 'waarheden' te bemiddelen die je kunnen of zouden moeten dragen. Zolang je daarin mee gaat, kan dat ook, word je gedragen. Maar is dat voldoende, geven ze genoeg houvast in je leven zodat het ook zinvol, waardevol wordt? Dat is niet alleen een kwestie van smaak maar ook van inzet en van inspiratie.

Wetenschap en filosofie openen vergezichten. Je daardoor laten inspireren lijkt op kunst, op poëzie, omdat het laatste woord niet gezegd kan worden en omdat veel open blijft. De grote vragen worden niet beantwoord, er kan slechts naar worden gegist. Hoe is het leven ontstaan? Waarom besta ik? Wat is mijn doel in mijn leven? Daar is geen algemeen antwoord op te geven, enkel jouw eigen antwoord, jouw eigen weg. Jij bent het antwoord op de vraag naar jouw leven. Dat antwoord draag je al in je mee. Dat vermoed ik. Het blootleggen ervan vergt soms een leven. Soms kom je het al eerder op het spoor, als je open durft te staan voor je diepste drijfveren en verlangens, als je durft toe te geven aan wat je ten diepste ervaart in jezelf aan kracht, als je leeg durft te worden en tot de bodem durft te gaan. Marc Alain Ouaknin, een Frans rabbijn en filosoof stelt dat het leven lijkt op een boek. Het is nooit af, telkens komen er nieuwe hoofdstukken bij en dat boek is een deur op je leven. Je leert hoe je bent, wie je bent. Maar zoals voor elk boek geldt, dat

de betekenissen niet eenduidig zijn. Er zijn altijd meerdere lagen en niets ligt vast. Pas in de dialoog met de lezer openbaart het boek zijn inhoud en die is bij herlezing telkens weer anders. Ouaknin zegt:

Het literaire werk is geen op zichzelf staand object dat zich te allen tijde op dezelfde manier presenteert aan elke toeschouwer; een monument dat aan de passieve toeschouwer zijn tijdloos wezen zou openbaren. Het is veel meer gecreëerd als een partituur, om bij elke lezing een nieuwe resonantie te laten klinken die de tekst losrukt van de materialiteit van de woorden en zijn bestaan actualiseert: Woord dat tijdens het spreken zelf zijn gesprekspartner moet scheppen die in staat is het woord te begrijpen.

Zo, zou je kunnen zeggen is het ook met je leven, met de vragen die je stelt, en met de antwoorden die je geeft. Elk antwoord is een deur die nieuwe vragen oproept. De uitnodiging ligt er om door de deuren heen te gaan, je leven te leiden, stappen te zetten. Dan zie je wel waar je uitkomt. De weg is niet altijd bekend, de route niet altijd helder. Maar je draagt veel mee in jezelf, namelijk jezelf, je bent het zelf die de weg kan en zal gaan die leven heet, jouw leven. Het is een uitnodiging om te durven leven. Toekomst is dat wat op je toekomt. Durf jij je armen open te houden om te ontvangen? Of ben je misschien bang en zoek je houvast achter een muur? De muur, de gevangenis zal de toekomst niet tegenhouden. Bang zijn of open staan, het is een kwestie van vertrouwen, van durf en van je toewijden aan het moment, ook het momentane dat je zelf telkens bent. In het moment, in het hier en nu van het moment, ben je eeuwig. Sta er maar eens bij stil. Sta stil en ervaar je zelf in dit moment.

We zijn vaak mensen van het zien, we willen weten, kennen, vaak vooraf. We willen vaak geen risico lopen, ons indekken, zeker weten wat gebeurt, macht hebben over. Maar over veel hebben we geen controle, is beheersen willen de verkeerde strategie. Het kost niet alleen veel tijd en moeite om dat te willen, maar het put ook uit en het levert niks op. De werkelijkheid, de tijd, de toekomst, de ervaring van de realiteit, is te omvattend om te kunnen beheersen. Je lijkt dan een beetje de mens in het gedicht: hij tekende overal ramen....

Hij tekende overal ramen.
Op te hoge muren,
op te lage muren,
op stompe wanden, in de hoeken,
in de lucht en zelfs op de daken.

Hij tekende ramen alsof hij vogels tekende.
Op de vloer, in de nachten,
in de tastbaar dove blikken,
in de omgeving van de dood,

op de graven, de bomen.

Hij tekende zelfs ramen op de deuren.
Maar nooit tekende hij een deur.
Hij wilde niet naar binnen en niet naar buiten.
Hij wist dat dat onmogelijk is.
Hij wilde alleen zien: zien.

Hij tekende ramen.
Overal.

J.A. Valente

En ik werd die ik was gebleven

Je bent zelf de deur naar de diepte in je leven. De deur naar mogelijkheden om je te laten inspireren. Je vraagt en je krijgt antwoord. Je hoeft het niet alleen te doen. Er zijn genoeg anderen om aan te vragen, genoeg inspiratiebronnen om bij te rade te gaan. Genoeg betekenissen die je kunt toekennen aan je leven zodat het open en ruim wordt, zodat de wereld voor je open ligt. Open die deur, ga er door heen, verken de wereld en verken je zelf, in die volgorde. In de wereld zul je jezelf leren kennen en als je meer te weten komt over jezelf kun je ook in de wereld je glans laten schijnen omdat je dan ontdekt hebt dat je niet leeft voor jezelf. Dat je doorgeefluik bent van een geheim, een mysterie, dat veel groter is dan jezelf. De naam voor dat mysterie? Bedenk er zelf maar een.

John Hacking 2017

bronnen:

Visser, Gerard, Oosprong & vrijheid. En ik werd die ik was gebleven, Amsterdam 2015, (Sjibbolet)

Ouaknin, Marc-Alain, ı, God en de kunst van het vissen, Tielt 2016 (Lannoo)

Valente, J.A., De compositie van de stilte. Gedichten, Brussel 2003 (Wagner en van Santen)

De Zelfkonfrontatiemethode als bril

Praten over je leven en wat je belangrijk vindt kan op veel manieren. Een ervan is deelname aan een gesprek met behulp van de Zelfkonfrontatiemethode. In dit gesprek vertelt een persoon zijn levensverhaal aan de hand van ontlokkers of uitnodigingen. Belangrijke gebeurtenissen worden in statements vastgelegd en later als waardegebieden aangeboden aan de persoon. Deze gaat dan met een lijst

van 24 of 30 gevoelens invullen welk gevoel en in welke mate een gevoel een rol speelt bij dit waardegebied. Hoe concreter in ruimte, tijd, omstandigheid en oorzaak een ervaring is beschreven door de persoon, des te makkelijker is het om er ook gevoelens bij aan te geven. Abstracte verwoordingen zijn moeilijker in gevoel uit te drukken.

Het model uit de Zelfkonfrontatiemethode (afgekort ZKM) kan een bril leveren om te reflecteren op het handelen. Reflectie op betekenisvolle ervaringen en de verwoording daarvan in gevoelens en gedrag kan inzicht bieden in de structuur van waarderingen die een persoon tot uitdrukking brengt in zijn dagelijks leven. Deze structuur van waarderingen, eenvoudig gezegd: alles wat een persoon belangrijk vindt en waar hij/zij waarde aan hecht, vormt deel van het narratief waarmee de persoon zichzelf positioneert in zijn relaties en hoe hij zich presenteert aan de buitenwereld. Kortom zijn waarderingen van ervaringen via het gevoel laten zien welk verhaal de persoon over zichzelf vertelt. Hoe ziet hij zichzelf als persoon, welke waardering geeft hij aan zichzelf en hoe ziet hij zichzelf in relaties. Dat kan op een positieve, negatieve en ambivalente manier plaatsvinden.

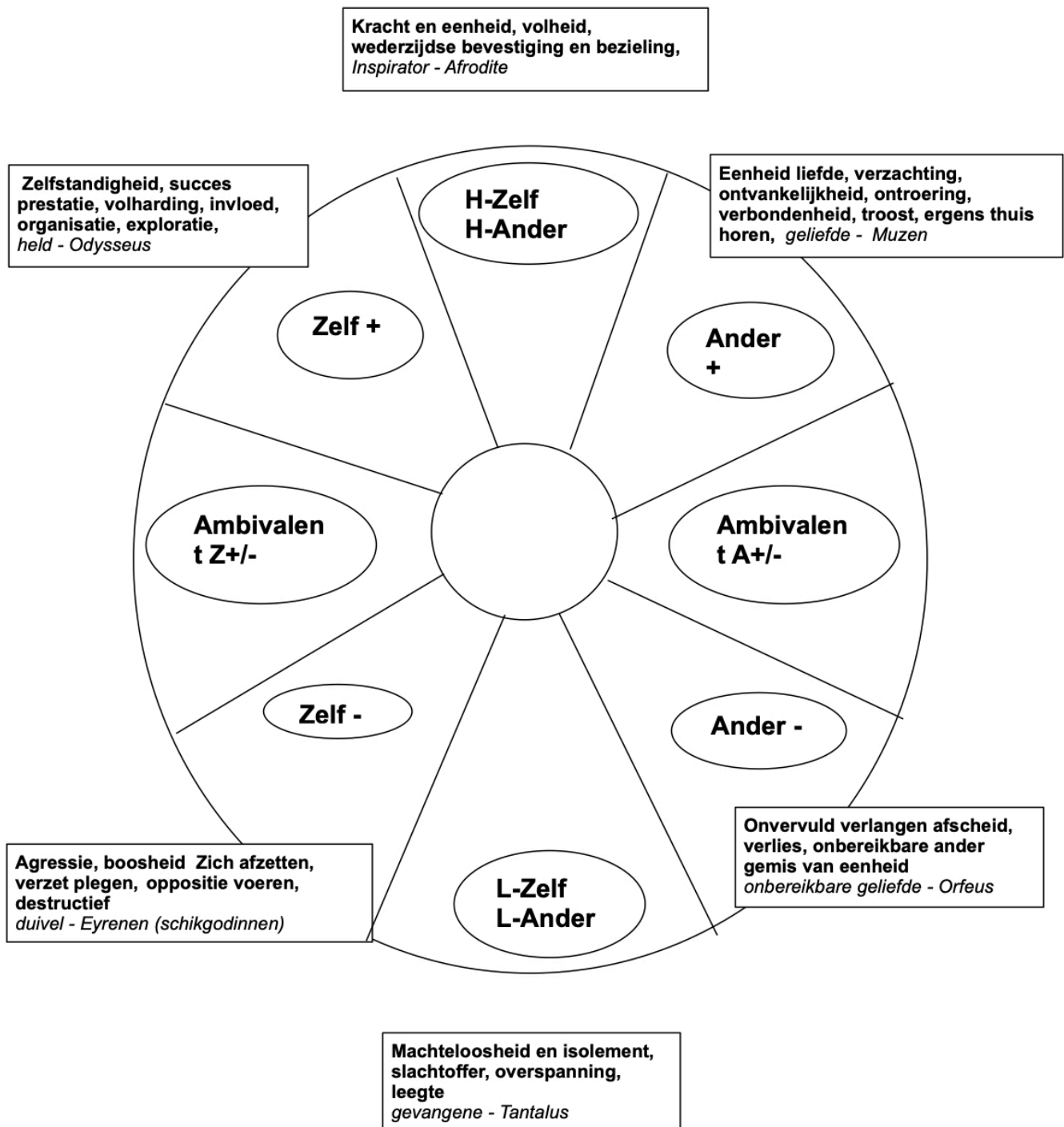
Gevoelens als indicatieve factor voor waardering

De persoonlijke waarderingen van een situatie of een ervaring wordt duidelijk als een persoon zijn gevoelens kan aangeven bij een waardegebied. Dat waardegebied is de verwoording van zijn eigen ervaring in een kort statement. In het model wordt onderscheid gemaakt tussen Z en A gevoelens, gevoelens die betrekking hebben op het Zelf van de persoon en op de Ander, de relatie met anderen (maar ook met zichzelf).

Gevoelens (in de afbeelding Z genoemd) die betrekking hebben op het zelfbeeld en de manifestatie van het zelf en de waardering daarvan door de persoon worden gemeten via de gevoelens: eigenwaarde, krachtigheid, zelfverzekerdheid en trots. Deze kunnen worden uitgebreid met andere gevoelens zoals o.a.: competent, dapper, dat ik de moeite waard ben, dat ik het aankan, dat ik me kan ontplooiën, energiek, moedig, onafhankelijk, standvastig, stoer, vrij, wilskrachtig, zelfstandig, vol zelfvertrouwen, zinvol. (De opsomming is slechts een selectie van mogelijke gevoelens).

Gevoelens (in de afbeelding A genoemd) die betrekking hebben op de relatie tot betekenisvolle anderen worden gemeten via de gevoelens: zorgzaamheid, liefde, tederheid en intimiteit. Deze kunnen worden uitgebreid met andere gevoelens zoals o.a.: collegialiteit, dat er een band is, dat ik geef om, kameraadschap, loyaliteit, nabij voelen, saamhorigheid, solidariteit, sympathie, verbondenheid, vriendschap, warmte. (Ook hier is de opsomming een selectie)

De bril van de ZKM



Gevoelens kunnen positief of negatief gekleurd zijn.

Positief zijn bijvoorbeeld: vreugde, blij zijn, geluk, genieten, warmte, vertrouwen, veiligheid, energie, rust, vrijheid, saamhorigheid, betrokkenheid, enthousiasme, ontspannenheid, optimisme, plezierig, waardering, zekerheid etc.

Negatief zijn bijvoorbeeld: machteloosheid, angst, zich zorgen maken, gespannenheid, zichzelf niet zijn, eenzaamheid, schuld, minderwaardigheid, kwaadheid, teleurstelling, ongelukkig, neerslachtig, afkeer, agressief, alleen, bang, boos, dat ik er niks aan kan doen, zelfverloochening, frustratie, irritatie, gejaagd, in de steek gelaten, gestrest, lijden, lusteloos, jaloers, medelijden, mezelf niet zijn, nerveus, schaamte, somber, twijfel aan mezelf, etc.

In een ZKM onderzoek wordt doelbewust een keuze gemaakt uit een aantal gevoelens. Daardoor wordt de keuzemogelijkheid ingeperkt voor de persoon, maar daardoor wordt de zaak wel overzichtelijker. Standaard 30 gevoelens (waaronder 4 Z, 4 A, 10 positief en 10 negatief, plus 2 variabel) of 24 gevoelens is gebruikelijk (in dit laatste geval zijn er dan 4 Z, 4 A, 8 positieve en 8 negatieve gevoelens). Hoe meer gevoelens, hoe genuanceerder en gedifferentieerder het beeld. Maar het moet in het model ook praktisch hanteerbaar blijven.

Naast positieve en negatieve Z en A is er ook een situatie waarin heel veel Z en A voorkomt, de Hoge Z en de Hoge A samen. (In de tabel H-Zelf en H-Ander) Dat wordt als heel positief ervaren. Het omgekeerde geldt ook: een lage Z en een lage A samen. (In de tabel L-Zelf en L-Ander). Dat wordt als heel negatief ervaren. En er zijn nog ambivalente gebieden met betrekking tot Z en tot A. Deze zitten dan tussen een positieve en negatieve Z en A in. (In de tabel aangegeven met Ambivalent Z +/- en A +/-). Nou lijkt het misschien zo alsof Z alleen betrekking heeft op het zelf (los van het relationele) en A alleen op de betekenisvolle relaties (los van het zelfbeeld) maar de schijn bedriegt. A kan zowel gelden naar anderen toe als naar zichzelf: zelfliefde, liefde en waardering voor de eigen persoon, zorgzaamheid en zelfbetrokkenheid, zijn hiervan voorbeelden. Voor Z geldt dat ook hier een relationele factor mee kan spelen: dat wordt nog het meest duidelijk in de negatieve Z als iemand zich afzet tegenover anderen, of wil presteren (een positieve Z) om zo aandacht en waardering van de ander te verdienen. Z en A zijn dus geen absolute grootheden die enkel op het eigen terrein Z of A betrekking hebben.

Diagnose van de waarderingen

Vertelde ervaringen krijgen vanuit het gevoel een waardering. Die waarderingen worden gemeten en naast elkaar gezet. In de cirkel krijgen al deze waarderingen een plek. Op die wijze komt het hele verhaal in beeld. Duidelijk wordt dan hoe ervaringen en waarderingen met elkaar

samenhangen en elkaar eventueel beïnvloeden omdat ze elkaar versterken of afzwakken. De analyse van dit waarderingspatroon vormt een onderdeel van de kern van de ZKM. Het tweede onderdeel bestaat uit de analyse van ervaringen die de waardering het meest negatief kleuren. Via de modaliteitsanalyse kan hier meer licht op worden geworpen. Deze analyse is een vergelijking van ervaringen die met elkaar samenhangen op basis van de correlaties tussen de waarderingscijfers. Zijn deze correlaties hoog dan is aan te nemen dat er een sterke overeenkomst is in waardering en dat deze ervaringen met elkaar samenhangen.

In feite kun je inzoomen op elke waardering, want ook het positieve verdient aandacht, maar dat levert in de diagnose vaak minder informatie op die kan leiden tot inzicht en mogelijk gedragsverandering. Bijvoorbeeld situaties waarin je kunt genieten en die als positief worden ervaren, zijn geen garantie dat negatieve ervaringen of lijden kan worden voorkomen. Positieve ervaringen vormen meestal ook een mindere stimulans om iets aan de situatie te veranderen. Negatieve (of knellende) ervaringen hebben een grotere urgentie. Als iets positief wordt ervaren bestaat de neiging tot verbetering nauwelijks en is de noodzaak ook niet aanwezig. Met andere woorden: negatieve waarderingscijfers geven dus vaker nuttiger informatie voor de persoon (hoe pijnlijk ook soms) dan positieve waarderingscijfers. Wel is het goed om telkens te onderzoeken in hoeverre positieve waarderingscijfers een goed tegenwicht kunnen vormen tegenover negatieve waarderingscijfers. Heb je als persoon genoeg kracht en positieve energie en vertrouwen in jezelf om de negatieve situaties het hoofd te bieden? Ook in de toekomst. Meestal wordt tot een ZKM onderzoek besloten als de persoon in kwestie ontevreden is en inzicht wil krijgen in zijn situatie en zijn gedrag en graag iets aan die situatie wil veranderen.

Een ZKM onderzoek is in tijd en ruimte beperkt. Het geeft de stand van zaken weer in deze situatie op dit moment. Het geeft geen inzicht in wat er morgen plaats kan vinden. Maar het kan wel zichtbaar maken wat in het verleden is begonnen en wat nog steeds aandacht opeist. Negatieve ervaringen in het verleden kunnen hun stempel drukken op het waarderingssysteem. Vaak is dat niet helder voor de persoon. Pas door het bovenhalen van oude en pijnlijke herinneringen blijkt soms pas hoezeer ze nog doorwerken. De confrontatie hiermee kan heftig zijn. Ook het waarderen van de situatie via het gevoel kan deze herinneringen weer in alle kracht boven brengen. Een rationele benadering van het eigen verleden en het eigen verhaal hierover is zeker geen garantie dat ook de gevoelskant goed wordt belicht. De gevoelens die een hoofdrol spelen en de samenhang hiertussen geeft dus extra informatie over de wijze waarop de persoon deze ervaringen beleeft en hoe zij in zijn leven doorwerken. Bewust of onbewust. Beiden kan het geval zijn.

Ervaringen en situaties die als ambivalent worden gewaardeerd hebben soms meerdere kernen: een positieve en een negatieve. In het gesprek zijn deze dan niet goed uit elkaar gehouden waardoor er twee aparte (tegenovergestelde) waardegebieden kunnen worden geformuleerd. Maar het kan ook zijn dat de ambivalentie in de situatie zelf schuilt en in de wijze waarop de persoon hiermee omgaat. Ook dat kan een reden zijn voor verdere reflectie. Zeker als er veel ambivalenties optreden. Wat betekenen deze dan en wat zegt dit over het zelfbeeld, de relaties, en de daadkracht van de persoon, deze vragen kunnen dan worden gesteld.

Thema's in het onderzoek

In sommige diagnoses wordt een thema zichtbaar, dat een belangrijke rol in het leven van een persoon kan spelen. Dat kan als kapstok fungeren om andere ervaringen aan op te hangen en de waarderingen van die ervaringen te bekijken. Welk effect hebben deze waarderingen en het gedrag dat daaruit volgt voor de persoon en hoe kan hij of zij hier greep op krijgen. In de autobiografie zijn thema's goede hulpmiddelen om naar jezelf te blijven kijken. Maar een thema zegt niet alles. Een persoon mag niet worden vereenzelvigd met het thema. Dat zou de persoon tekort doen.

Vanuit thema's naar verhalen kijken, de motiverende krachten onder en achter een narratief, kan echter wel inzicht bieden in gedrag en waardering. Het thema zelfliefde is een voorbeeld van een thema, dat in veel verhalen een rol speelt. Liefde geven, liefde ontvangen, relaties met anderen en met zichzelf in het kader van deze liefde, kleuren het leven. En werpen ook vaak moeilijkheden op als de liefde op een verkeerde wijze wordt gegeven of wordt ontvangen zodat de personen in kwestie niet tot hun recht komen. Denk aan een liefde die niet wordt beantwoord, een liefde voor een overleden iemand, liefde voor het eigen zelf die ontbreekt en die in het jasje van zelfhaat en onderwaardering wordt weggedrukt. De voorbeelden zijn talloos. Presteren aan de Z kant is vaak een poging om gaten in het eigen leven op te vullen, om ontbrekende liefde aan te vullen of om liefde te verkrijgen door waardering van die prestaties. De persoon heeft dan niet in de gaten dat de Z kant van zijn persoonlijkheid een andere is dan de A kant en dat de mechanismen die in beide kanten werken niet overeen komen maar soms haaks op elkaar staan. Mannen die zich in het werk storten na de dood van hun partner (A -) is een voorbeeld in deze. Dit werk en de ambitie om te werken (Z+) vult de leegte, achtergelaten door de dood van hun partner (A-), niet op en kan die ook niet op vullen. Pas een nieuwe relatie kan hier verlichting brengen. Dat zie je dan ook vaak gebeuren, na een korte tijd van rouw en verdriet komt een nieuwe partner in het leven. Aan de A kant wordt het ervaren verlies van de ander A (-) gecompenseerd door een nieuwe relatie, een nieuwe A (+).

Het thema prestatie en ambitie en het willen schitteren is vanuit deze optiek goed te analyseren. Motieven kunnen zichtbaar worden. Ook in de relatie van de persoon tot zichzelf kunnen thema's een rol spelen. Als zelfwaardering ontbreekt, (Z-) een gebrek aan vertrouwen, faalangst, etc. is er meestal een of meerdere oorzaken aan te wijzen. Zelfacceptatie die niet slaagt is dan soms een thema. De redenen daarvoor kunnen verschillend zijn. In het verleden kan iemand zijn gepest. Sommige situaties uit het verleden zijn echter niet terug te draaien. Je daartoe leren verhouden op een nieuwe wijze zonder dat je ze handelen en voelen te sterk blijven beïnvloeden, zou dan een opdracht kunnen zijn. Meestal is dat een weg die wordt ingezet maar het proces kan langdurig zijn. Waarderingen die lang je leven hebben gekleurd krijgen niet zomaar een andere lading hoe graag je ook zou willen. Deze ervaringen zitten ook lichamelijk soms diep verankerd in de persoon. Zo kunnen traumatische ervaringen een sterke lichamelijke component hebben die over het hoofd mag worden gezien. Ziekte en psychische aandoeningen zijn vaak een gevolg ervan, ze brengen op een andere wijze aan het licht waar de persoon mee worstelt of waar hij of zij van lijdt. In de psychosomatische kijk op het lichaam zijn hier tal van voorbeelden te vinden. Stress en het samengaan ervan met hoofdpijnen, migraine, nekklachten, rugpijn, uitslag, huidproblemen, kortom de voorbeelden zijn talloos. Vragen naar lichamelijke klachten in het onderzoek en de relatie met stressvolle gebeurtenissen worden soms duidelijk in de waarderingen achteraf.

Maatschappelijke thema's en taboes

Ervaringen rond de zelf gekozen dood, zelfdoding of suïcide, of de wens daartoe en de ervaring dat dierbaren zo uit het leven zijn gestapt is voor de nabestaanden of voor de betrokkenen die zelf zulke wensen koesteren niet altijd bespreekbaar. Ook ervaringen rond eenzaamheid liggen vaak moeilijk omdat veel mensen niet willen toegeven aan anderen dat ze zich eenzaam voelen. Vooral jongeren kunnen hier moeite mee hebben als ze in een omgeving verkeren waar dit soort thema's onbespreekbaar zijn. Ervaringen op het terrein van anorexia, zelfbeschadiging en woede op de maatschappij vallen hier soms onder.

Als je nadenkt over dit soort van ervaringen, de diversiteit ervan maar ook het impact dat ze kunnen hebben op de persoon kan de methode en de bril van de Zelfkonfrontatiemethode behulpzaam zijn. Het zelf en de relatie met zichzelf en met betekenisvolle anderen staat meestal centraal. Om greep te krijgen op dit thema laat ik mij leiden door enkele overwegingen over het zelf van de Duitse filosoof Franz Rosenzweig die hij te berde brengt in "Der Stern der Erlösung". Ik citeer zijn opvattingen in mijn essay dat ik schreef tijdens mijn sabbatical (2016-2017 God in de Kosmos). Hieruit komt ook het volgende: "De mens is en heeft een lichaam. Het zelf woont in het lichaam en dit lichaam heb ik een autotopie genoemd, een zelfplaats. Maar het zelf

van de mens is als zodanig geen deel van de wereld zoals het lichaam dat is. Het zelf manifesteert zich in de wereld door het lichaam via het ego of ik van de mens, en dan spreekt men van persoonlijkheid. Dat is de buitenkant waarmee het zelf zich toont. Het zelf is de kern van mens. Het zelf en het zelfbewustzijn vormen de basis voor al zijn denken en handelen in de concrete ruimte van de wereld en het leven dat hij leidt. Vandaar dat ik de positie van het zelf en de plek van het zelf, in ons zelfverstaan, wil toelichten. Ik doe dit aan de hand van de beschrijvingen van Franz Rosenzweig zoals ik die aantref in de 'Stern der Erlösung'. Op eerste gezicht lijkt het zelf overeen te komen met de persoonlijkheid, maar ze vallen niet samen. Van buiten gezien zijn zelf en persoonlijkheid niet te onderscheiden. Als persoonlijkheid neemt het zelf deel aan de wereld en wordt er onderdeel van.

Veralgemeeniging we nog verder, dan spreken we over de mens als individu, namelijk als een deel van grotere verbanden en gehelen, als een onderdeel van verzamelingen. Als individu is de mens getekend door de wereld en de betekenissen die in deze wereld een rol spelen. Hierin is het onderscheid met het zelf absoluut, want het zelf maakt niet om de wereld maar is enkel bezig met zichzelf. Als persoonlijkheid is de mens subject tegenover andere subjecten maar als zelf staat hij helemaal op zichzelf. Het feit dat wij het meest onszelf zijn en het meest eenzaam zijn als wij sterven, is hiervoor het sterkste argument. Kenmerkend voor het zelf is zijn trotse koppigheid, een koppigheid die de basis is voor zijn karakter, zijn vrije wil die vooral gericht is op zelfbevestiging. Bij de geboorte van het zelf ontdekt de mens dat hij helemaal alleen op zichzelf staat. Deze ontdekking van het zelf als zelf is de dag waarop de 'Daimon' de mens overvalt: de eerste keer met het masker van de 'Eros' en de tweede keer als het masker wordt afgelegd als 'Thanatos'. Dit zou je de tweede geheime geboortedag van het zelf kunnen noemen, een dag die samenvalt met de openbare sterfdag van de individualiteit. Rosenzweig verstaat het begrip 'Daimon' in de zin zoals de Griekse filosoof Heraclitus dit heeft geformuleerd. Deze ontmoeting met de dood is een definitieve, alle individualiteit, heel de persoonlijkheid vervaagt, want dat is nu niet meer belangrijk. Terwijl het lichaam teruggegeven gaat worden aan de natuur, terwijl de wereld niet meer meedoet, want alle wereldlijke zaken zijn afgehandeld, ze doen er niet meer toe, blijft het zelf als laatste over. Helemaal alleen, helemaal op zichzelf. Tussen deze beiden geboortes van het zelf als 'Daimon' ligt alles wat zichtbaar wordt van het zelf van de mens, aldus Rosenzweig. Dit is geen kringloop maar een rechte lijn die uit het onbekende naar het onbekende leidt. Het zelf weet niet vanwaar het komt en waar het naar toe gaat. Maar als grijsaard is de mens het meest dicht bij zichzelf."

Dit lange citaat vat goed samen waar het zelf van de mens voor staat en hoe het zichzelf ervaart. Ik vermoed dat hieruit verklaarbaar is waarom mensen met grote kracht zich af kunnen zetten tegen de wereld, gemotiveerd door

een zelf dat niets (meer) met deze wereld te maken wil hebben. Ook kan duidelijk worden waarom sommigen hun lichaam beschadigen want dat is dan nog een manier om iets van zichzelf te ervaren via pijn. Pijn brengt de persoon bij zichzelf. Dat betekent dat er dingen in het leven zijn gebeurd waardoor je afgedwaald bent van het contact met jezelf. Je hebt het gevoel dat je niet meer bij jezelf bent, dat je geen toegang meer hebt tot jezelf. Zelfdoding is een andere vorm waarin het zelf zich kan manifesteren los van de wereld en van betekenisvolle anderen. De band met hen wordt doorgesneden. Anorexia is een manier om nog macht te behouden over het lichaam en het zelfbeeld dat daaraan is opgehangen.

In al deze voorbeelden blijft de relatie met betekenisvolle anderen als het ware op het eerste gezicht op de achtergrond. De relatie met zichzelf is door weinig liefde gekleurd, de relatie met zichzelf vanuit A heeft deuken opgelopen. De persoon vertoeft in de tabel vooral in de Z(-) positie of op de rand van L-Z en L-A. Depressieve verschijnselen liggen op de loer. Bij zelfdoding en een gevoel van hevige depressie kan dan spelen dat de persoon ervan overtuigd is dat hij of zij niet meer is te helpen en niemand kan hem of haar meer helpen. Banden met mogelijke A's worden zo doorgesneden. De persoon is helemaal op zichzelf gesteld en de dood is nog het enige verlossende antwoord want de wereld en de mensen hebben definitief afgedaan. Om tot dit denken en daaruit volgend handelen te komen is vaak een lange weg afgelegd. Het is vooral een bevestiging van de geïsoleerde positie van het zelf in het aangezicht van de dood. Ik vermoed dat die ervaringen nauwelijks vallen te delen omdat deze persoon niet meer openstaat voor welk gebaar dan ook. Dat maakt het ook zo moeilijk om hierover te communiceren. Als de motivatie om verder te leven, om er in te investeren ontbreekt, dan kan dat nauwelijks van buiten worden opgeheven. In deze korte beschrijving heb ik enkele aspecten verkennend aangestipt als het gaat over taboes en maatschappelijke thema's die moeilijk bespreekbaar en behandelbaar zijn. Er is nog veel verder onderzoek nodig en toepassing van de methode van de ZKM op dit terrein. Het laatste woord is er ook niet over gezegd. Maar de bril kan helpen om de weg verder te verkennen.

In de Studentenkerk aan de Radboud Universiteit Nijmegen wordt deze methode van de ZKM op verzoek toegepast. Studenten en medewerkers kunnen een ZKM onderzoek ondergaan en leren van de uitkomsten die dit onderzoek oplevert. Op de website van de Studentenkerk staat uitgelegd hoe dit in zijn werk gaat.

John Hacking
7 november 2017

Literatuur:

- Hermans, H.J.M., Hermans-Jansen, E., Het verdeelde gemoed. Over de grondmotieven in ons dagelijks leven, Baarn 1999 (Uitgeverij H. Nelissen)
- Hermans, H.J.M., Hermans-Jansen, E., Self-Narratives. The construction of meaning in Psychotherapy. New York London 1995 (The Guilford Press)
- Hermans, H.J.M., Kempen, H.J.G., The dialogical self: Meaning as movement, San Diego 1993, (Academic Press)
- Rosenzweig, Franz, Der Stern der Erlösung (den Haag 1976) (Martinus Nijhof)
- Hacking, John, God in de kosmos, Een poging tot een topologie als semiotische analyse van God. Verslag van een sabbatical december 2016 - februari 2017, Nijmegen 2017

Nog zonder naam...over identiteit en idealen

Wie je bent en wat je wilt zijn kunnen we meestal niet direct beantwoorden. Soms moet je een leven achter de rug hebben om hier een bevredigend antwoord op te geven. Bevredigend in de zin van dat je een soort van vrede hiermee hebt, dat het zo goed is, dat de weg die je hebt afgelegd uitgekomen is bij een resultaat waar je mee kunt instemmen. Je merkt het: zelfkennis, reflectie over wie je bent en wie of wat je wilt zijn vraagt tijd, vraagt betrokkenheid en vraagt om een taal om die werkelijkheid uit te drukken. In feite zijn deze zinnen nu allemaal omtrekkende bewegingen die om de kern heen draaien en die niet linea recta wijzen op die kern met een omschrijving. Kan dat trouwens wel, zeggen dat ben ik en dat wil ik zijn? Hoever sta je af van jezelf om ook kritisch naar jezelf te kunnen kijken? Hoe diep kun je graven in je zelf om zo nieuwe schatten boven te halen die misschien in je binnenste, in je 'schaduw' verborgen liggen? Als ik spreek over schaduw betekent dat ook dat dit begrip zoals dat bij de psycholoog Carl Gustav Jung voorkomt, een duiding is van de verborgen kanten van jezelf. En als die kanten er zijn, hoe zou je dan ooit een volledig en goed beeld van jezelf kunnen schetsen? Laat staan er mee samenvallen?

Deze week organiseren wij tijdens de Radboud Wellbeing Week (8-12 oktober 2018) op de campus van de Radboud Universiteit te Nijmegen een Time Out Project. Vier uur alleen doorbrengen in een glazen huis. De telefoon gaat in een kistje dat op slot zit. Studie- en werkgerelateerde boeken zijn verboden. Literatuur, poëzie mag wel en ook schrijven en schilderen. 10

mensen, studenten en medewerkers zitten deze week in het glazen huis en de voorbijgangers kijken toe en ontdekken dat een dergelijke Time Out ook goed voor hen zou kunnen zijn. Niet voortdurend weg van jezelf leven, via je activiteiten die je opslokken, de werkdruk en studiedruk die steeds op de achtergrond meespeelt, niet voortdurend weg van jezelf omdat je je telefoon niet los kunt laten. Voor velen is dit een uitdaging. Velen merken op dat ze voortdurend een druk voelen om te moeten presteren. Het is verboden om te falen. Falen is niet alleen gezichtsverlies maar ook kan het tot minderwaardigheid leiden. "Ik voldoe niet, ik ben niet goed genoeg, ik kan het niet, ik ben niks waard", etc. Bij sommige studenten kan dit tot depressieve gevoelens leiden en zelfs tot de keuze om eruit te stappen.

Het is de tragiek van ons modern onderwijssysteem dat de 'klanten' het onderwijs niet meer beleven als een kans tot zelfverrijking maar het eerder ervaren als een druk om te presteren om zo mee te tellen in de maatschappij. Geen prestatie, dan ben je afgeschreven, waardeloos, van nul en generlei waarde.

Natuurlijk is dat grote kolder. Maar maak dat een student eens duidelijk die niet over zijn gevoelens spreekt, die deze emoties en waardering van zichzelf niet op tafel legt maar doorgaat, piekert, slechts slaapt, de boel probeert te verdringen en voor zijn/haar gevoel verder weg zinkt in het moeras van nietigheid, nutteloosheid en overbodigheid. Waarom zou je falen als je tentamens niet haalt, ben je dan een minder mens, minder goed, tel je dan niet meer mee? Het is maar een tentamen, het is maar een mogelijke studie. Misschien studeer je wel omdat je denkt dat het moet maar je hebt er geen persoonlijke binding mee. Het raakt je niet, je voelt geen inspiratie, het laat je in wezen koud maar je doet het omdat je denkt dat het moet en dat zo later een baan zeker gesteld kan worden. Vreemd toch, leven, studeren, werken zonder bezieling. Waarom zou je? Wat win je ermee?

Okee, een tijdje kun je dat wel volhouden, maar als je verdere leven er ook zo komt uit te zien? Werken omdat je eenmaal geld nodig hebt en meer levert het niet op? Dat is het beste recept voor een toekomstige Burnout. Als er tegenslagen plaatsvinden verlies je helemaal te motivatie en als je dan extra je best moet gaan doen is er geen bron waar je uit kunt putten. Uit je tenen kun je je plezier in het werk of de studie niet halen. Dat moet ergens anders vandaan komen.

Verrijkt de studie jou? Of kost ze alleen maar energie en blijf je met een kater achter? Dat is een simpel criterium. Niet dat het leuk of minder leuk is, dat is veel te vaag en veel te afhankelijk van stemmingen. Stel dat je van aard lui bent en daarom liever niks doet of zo weinig mogelijk. Als je dan aan de bak moet kost dat extra energie want je moet ook nog je luiheid bestrijden. Raakt je een studie, roept het je interesse op, je belangstelling, voel je je aangesproken door de thematiek en de methodes, word je er van binnen warm van, dat wil zeggen je krijgt er energie van, zin om verder te zoeken, te

verdiepen, te investeren, dan weet je dat je op de goede weg zit. Soms moet je extra investeren om deze diepere laag op het spoor te komen. Elke studie heeft wel iets verlokken, iets wat je aan kan spreken, maar misschien is dat wel om het even. Misschien is niet de studie het probleem maar jouw instelling en betrokkenheid. Als je blijft afwachten of iets leuk is, kun je wel inpakken. Een stuk chocolade eten - dat is leuk - als je chocolade lekker vindt. Maar dat is wat anders dan geraakt worden. Om te ontdekken wat jou kan raken moet je misschien eerst een beetje puin ruimen: je eigen oordelen en waardeoordelen, je waardes een kritisch tegen het licht houden. Waarom leef je en waarom wil je eigenlijk leven? Wil je iets bijdragen aan de mensen en de maatschappij en wat dan? Waar loopt je hart van over? Dat kan net zo goed een studie als een 'hobby' zijn, iets waar je goed in bent en wat je energie geeft. Dat kan ook kunst maken zijn, muziek, kortom alle creatieve mogelijkheden die er zijn om je te uiten of om iets uit te drukken waar je vol van bent. Misschien ben je wel een regisseur in de dop, of een tuinier die planten kweekt en veredelt, misschien ben je wel een prima communicator, een docent die vol passie over zijn vak kan spreken. Als je zo eens naar jezelf probeert te kijken: wat zijn je dromen, wat je idealen, wat je verlangens en welke prijs ben je bereid te betalen om deze weg in te slaan, dan kom je een stuk verder. Mooi is nou dat je het eigenlijk nu nog niet definitief hoeft te weten, dat je er een heel leven over kunt doen om dichterbij te komen. Als je je intuïtie probeert te volgen in plaats van zelf opgelegde eisen, als je vrijheid en diepgang prefereert boven ambitie, status en uitstraling, als je kijkt waar je warm van wordt in plaats van waar je rijk van wordt, dan kom je misschien in beweging.

Wie je bent, waar je vandaan komt en wat je allemaal kan, de tijd zal het leren. Geef jezelf die ruimte, die levenstijd en zet je zelf niet zo onder druk. Dat levert helemaal niets op. Hoe meer druk hoe minder je bij jezelf kunt blijven. Je raakt zo meer en meer jezelf kwijt. Dat is zonde. Als je vanuit het perspectief van de fysica eens naar jezelf zou kunnen kijken ontdek je misschien nog iets heel anders. Dat dacht ik vanmiddag op de fiets naar huis. Vanuit de natuurkunde zijn we verzamelingen atomen. In een typische constellatie, maar ook in een unieke combinatie. Jij bent die je bent en je bent zo oud als de kosmos zelf want jouw bouwstenen, de atomen zijn dezelfde. Dat is toch prachtig als je leert beseffen dat jij zou oud bent als de kosmos en dat jouw verschijning een unieke verschijning is in dit heelal. En als je er straks niet meer bent, zoals je nu bent, dan ga je toch verder in nieuwe verschijningen - welliswaar op atomair niveau, maar toch. Dus wat zou je je druk maken om een naam, om een identiteit, over een uitstraling, over een prestatie, over een tentamen dat je niet hebt gehaald. Geef jezelf ruimte en neem die ruimte, want niemand anders is in staat om jou die levensruimte voor jezelf, dicht bij jezelf te schenken.

Vragen

Vragen, snelle vragen die meteen een antwoord willen
Vragen die je kwellen
Vragen die smachten om een antwoord
Vragen die je nog niet kende
Vragen die je niet kon stellen
Vragen die je liever niet wilde stellen
Vragen waarvan je niet wist dat ze bestonden
Vragen, langzame vragen, die een leven nodig hebben voor een antwoord

Die vragen kun je hier stellen, verkennen, langzaam ontwikkelen, je erdoor laten leiden, ze nemen je bij de hand en blijven bij je, metgezel soms voor een leven.

Een vraag is samengebalde betekenis, een focuspunt. Een vraag is jouw verlangen, gevoel, intuïtie, jouw diepste wens, aan het licht gebracht. Maar verwacht niet dat de vragen die er toe doen makkelijke oplossingen hebben. Zoals je honger stilt met een broodje. En ook dan, geen enkele maaltijd is de laatste! Zolang je leeft blijf je hongerig. Heb je geen honger meer, eet je niet meer, dan is het tijd om te sterven. Zo is het ook met vragen. Als je geen vragen meer hebt is dat voor je denken “de dood in de pot” en voor je leven “einde oefening”. Met antwoorden alleen wordt geen mens gelukkig. Met antwoorden alleen word je al snel bitter, verbitterd, radicaal omdat anderen jouw antwoorden niet accepteren. Ze gelden niet voor hen. Waarom zouden ze ook moeten gelden?

Dat zie je in religieuze betekenissystemen: aanhangers van een religie of een stroming die overtuigd zijn van hun eigen gelijk roepen vooral weerstand op bij niet-aanhangers, bij hen die de vragen en zeker de antwoorden niet delen. Ze geven antwoorden op vragen die anderen zich misschien helemaal niet stellen of die in hun context niet relevant zijn omdat ze de vooronderstellingen niet delen. Wie heeft er dan gelijk als de uitgangspunten niet hetzelfde zijn? En delen zij wel dezelfde uitgangspunten, dan is de weg naar het doel, de route om af te leggen, toch steeds een route waarin jij in je eigen schoenen staat. Niemand kan dat van je overnemen. Je kunt wel samen opgaan, samen lopen, maar uiteindelijk is het jouw weg, jouw leven, zijn het jouw vragen en jouw (tijdelijke) antwoorden.

Durf jij in je leven je bij de hand laten nemen door je vragen? Durf jij je toe te vertrouwen aan je vragen zonder dat je de garantie hebt op een antwoord? En als je al antwoorden krijgt, als deze geen nieuwe vragen oproepen, laat ze dan maar zitten, die antwoorden, stil in een hoekje. Dan vallen ze niet zo op

in hun gedrevenheid en radicaliteit. In elk antwoord verbergt zich de dood als er geen ruimte, geen openheid is voor een nieuwe vraag. Dat is een existentiële ervaring, waar je helaas door schade en schande pas achter komt. Vaak is het dan te laat, is er geen weg meer terug. Dat is ook de kracht van berouw en van vergeving: je antwoord is niet het laatste, jouw route, hoeft niet te leiden tot jouw ondergang. Daarom zijn er bekeringsrituelen bedacht en zijn zoals een Joodse gezegde luidt: “de (hemelse) poorten van berouw (en vergeving) nooit gesloten”.

Durf je te leven met een vraag als vlag, een vraag als banier, vragen als een serie wimpels in de wind, op de berg waar je vertoeft, op de weg die je gaat? Vlaggen lijken misschien statements, waarheden, antwoorden, maar vlaggen zijn eerder speelbal in de wind, duiding, richtingwijzer, maar geen definitieve antwoorden. Zie de prachtige banieren in de films van Kurosawa zoals in Kagemusha: woud, wind, berg en vuur. De banieren in het boek van de profeet Jesaja, wijzen een richting aan, geven een focuspunt, maar de weg leg je zelf af, met of zonder vlag, met of zonder wapenschild. Gertrud Kolmar, schreef een aantal gedichten over wapenschilden. Ook dat zijn samengebalde betekenissen, ze geven net als een vlag richting aan, herkomst en toekomst, afstamming en ambitie. Wapenschilden en vlaggen zijn beeld-geworden semiotische tekens die een vorm van houvast bieden en die een programma verbeelden, een soort van antwoord op eerder gestelde vragen, een route om te gaan zonder dat de antwoorden absoluut of eenduidig zouden zijn.

Durf je het aan te leven met zulk een vlag – een voortdurende herinnering dat de wind de vlag tot leven brengt, veranderlijk als de vlag in de wind...

Wappen van Sonnewalde

Im Blau eine große goldene Strahlensonne mit menschlichem Antlitz

Sonne steht am Fensterhang und spricht:

»Warum leiht ihr mir ein Angesicht?

Wärme bin ich, bin das Liebeslicht,
Eure schwachen Züge hab ich nicht.

Schütt ich in den Frühling meinen Brand,
Lodert euer kärglicher Verstand;
Weisheit schreib ich auf die Spittelwand,
Und mich irret keine Menschenhand.

Straßen tun dem Erdenleib Gewalt,
Staudamm gibt dem Wasser Ungestalt,
Feldluft wird in euren Kerkern alt;
Schaut mich an: ich werde doch nicht kalt.

Ohne Lippen hab ich Laut genug,
Ohne Fittich kenn ich höchsten Flug;
Schließt mich nicht in euren Maskenzug
Mit der Larve, die ich niemals trug!«

Die da zögerten, als Sonne sprach,
Die sie hörten, denken lange nach.
Wie sie zürnend aufblinkt ob der Schmach!
Wird sie ahnden, was ein Kind verbrach?

»Wenig hab ich, aber alles hier,
Kreisel und ein hölzern kleines Tier.
Meiner Mutter Antlitz schenk ich dir,
Liebe Sonne, willst du mehr von mir? «

Eine Mutter redet in den Wind:
»Wissen wollt ich dich und wurde blind,
Und so mal ich, was ich niemals Eind,
Warm und gut und lieblich. Wie mein Kind.«

Gertrud Kolmar

John Hacking 2018

Gemeenschap in en van de Studentenkerk

Vooraf

Als we spreken over geloof, zingeving, religie, kerk en in het bijzonder over Studentenkerk dan is dat een algemeenheid die in feite geen recht doet aan het bijzondere dat we in de ervaring als zodanig meemaken als we in aanraking komen met geloof, zingeving, religie, kerk en Studentenkerk. We treden in het geval van de Studentenkerk niet alleen een gebouw binnen, maar ontmoeten er mensen en we hebben een gesprek over thema's die naar voren worden gebracht. Dat kleurt en bepaalt onze indrukken die we dan opdoen en dat vormt de inhoud van onze ervaring en eventueel oordeel. Kort door de bocht gezegd: de mensen die wij ontmoeten kleuren onze ervaring. Dat geldt voor elk instituut, voor elke vorm en wijze van zingeving, Het zijn telkens de mensen en hun verhalen die een stempel drukken op de ontmoeting. Ook al spreken we later over de Studentenkerk als algemeen gegeven, als instituut, dan liggen die ervaringen daaronder verborgen. Het is

goed om dit in het achterhoofd te houden als we spreken over thema's als gemeenschap, inspiratie, traditie, zingeving, houvast, oriëntatie en baken.

Missie en visie

De Studentenkerk probeert op een eigentijdse wijze in de context van de universiteit en hogeschool een antwoord te geven op de vragen van studenten en medewerkers op het terrein van zingeving, (al dan niet religieuze) oriëntatie en levensinvulling. Alle studenten en medewerkers zijn welkom, ongeacht hun achtergrond of levensinstelling. Vandaar ook dat vragen met betrekking tot niet-religieuze oriëntatie hier gesteld kunnen worden naast vragen rond specifiek religieuze thema's. Naar vermogen proberen wij iedereen te woord te staan en te ondersteunen bij deze persoonlijke vragen.

Daarnaast ondersteunen wij vormen van gemeenschap die in de Studentenkerk gestalte krijgen omdat mensen zich verbonden voelen en met elkaar willen verkeren als gemeenschap. Ook daarin bestaat variatie zowel in omvang, betrokkenheid en tijdsduur. De kracht van een gemeenschap bestaat erin dat individuen zich gesteund en gedragen kunnen voelen zodat zij niet alles alleen hoeven te doen. Op het terrein van zingeving en religie is dat fundamenteel.

De Studentenkerk vindt haar inspiratiebronnen in de religieuze christelijke traditie en laat zich daardoor leiden maar sluit andere inspiratiebronnen niet uit. Vrijheid van godsdienst en levensovertuiging zijn fundamenteel.

Betrokkenheid op wetenschappelijke en maatschappelijke ontwikkelingen is noodzaak omdat de wereld voortdurend in verandering is en omdat de uitdagingen vanuit deze ontwikkelingen groot zijn. De Studentenkerk wil als religieuze instelling kritisch en betrokken aanwezig zijn in deze maatschappij. Een waarde die de Studentenkerk wil uitdragen is gastvrijheid. Alle studenten en medewerkers zijn welkom, ook als zij in groepsverband iets willen organiseren dat binnen de doelstellingen van de Studentenkerk past. Deze restrictie wordt gemaakt omdat de ruimtes van de Studentenkerk specifiek zijn en voor bepaalde (religieuze) doelen worden gebruikt. Denk daarbij aan: ontmoeting, samen eten, werkgroepen, studie, vergadering, meditatie, rituele vieringen en gebed.

Tenslotte wil de Studentenkerk naar vermogen een bijdrage leveren aan specifieke vragen en behoeftes die leven vanuit de universiteit en hogeschool waar het thema's betreft die onderwijs en onderzoek overstijgen en die vooral van doen hebben met de sociale samenhang, de maatschappelijke betrokkenheid en de inhoudelijke bezinning van en in de instellingen. Denk aan thema's die nu maatschappelijk relevant zijn zoals ziekte en gezondheid, werkdruk en prestatie, eenzaamheid en verbondenheid, duurzaamheid en uitputting van de aarde, sociale en morele rechtvaardigheid.

Individu en gemeenschap

Onze maatschappij kent een ontwikkeling waarin het individu steeds meer op de voorgrond is geplaatst en waarbij vormen van gemeenschap aan betekenis hebben ingeboet. Daar lijden veel mensen onder omdat ze het gevoel hebben dat ze helemaal op zichzelf zijn gesteld en dus alles op eigen kracht moeten zien te bereiken. Op het terrein van zingeving en geloven is dit een funeste ontwikkeling. Zingeving, (zin in het leven ontdekken), vind je zelf niet uit, maak je niet zelf. Zin ervaren in activiteiten die je onderneemt en die betekenisvol voor je zijn is meestal een geschenk dat je toevallig en dat je samen met anderen mag ontdekken. Hetzelfde geldt op het terrein van geloven en verdieping. Het zijn anderen die je kunnen inspireren door hun gedachten en hun levenswandel. Betekenisvolle anderen zetten voor jou de weg uit die jij dan vervolgens kunt inslaan omdat je door hen geïnspireerd wordt. Ook toetsing aan criteria in onderlinge relaties hoort daarbij: 'zit ik nog op de goede weg', 'ontleen ik nog zin aan mijn leven zoals ik dat nu leid', zijn vragen die daarbij boven kunnen komen.

In onderlinge ontmoetingen, gezamenlijk gedragen projecten, rituele bijeenkomsten (zoals vieringen) worden deze zin-ervaringen verdiept, ontvangen deelnemers inspiratie en worden zij gedragen en voelen zich gedragen. In de Studentenkerk zijn er verschillende vormen van gemeenschap. Studenten die geregeld samen komen in een activiteit die in het kader staat van ontmoeten, samen eten, samen verdiepen, of het delen van persoonlijke ervaringen of het samen vieren en bidden. Bezoekers op zondag en op andere tijden die specifiek naar een viering komen om geïnspireerd te worden in hun religieus zelf-verstaan als christen en als lid van de christelijke gemeenschap. Incidentele gemeenschappen die gedurende een bepaalde periode behoefte hebben aan ontmoeting en bijeenkomsten zolang de activiteit duurt, denk daarbij aan projecten voor een goed doel, ter bezinning en verdieping, of een ander (bijvoorbeeld cultureel of maatschappelijk) thema. Een goed voorbeeld is de Groene Week die jaarlijks in ons gebouw wordt georganiseerd.

Voor al deze gemeenschappen geldt dat duur en omvang wisselend zijn en dat deelname sterk afhankelijk is van persoonlijk commitment. Maar persoonlijke betrokkenheid en gemeenschappelijke ervaringen versterken elkaar. Als een van beide polen ontbreekt is de gemeenschap geen lang leven beschoren. Gemeenschappen die zichzelf serieus nemen als gemeenschap zullen dan ook aandacht aan beide aspecten moeten besteden opdat individuen zich er thuis voelen en gedragen, gezien en gehoord.

Inspiratie, christelijke wortels en traditie

De christelijke traditie bevat een schat aan inspirerende inzichten, aan inhoud en aan vormgeving. Deze traditie is heel divers en kent een lange

geschiedenis. Daarnaast is er een overlap door het contact met andere religieuze tradities en de geschiedenis van de filosofie en de maatschappelijke en politieke ontwikkelingen. Een voorbeeld van onderlinge samenwerking tussen christenen is de oecumenische beweging. Deze oecumenische beweging, die in de vorige eeuw ontstond, is een vrucht van de inzet van diverse christelijke groepen die de scheiding van christelijke religies, vooral ook sinds de reformatie, niet meer als zodanig willen accepteren. In de Raad van Kerken worden daarom pogingen ondernomen om met elkaar vanuit de verschillende posities in gesprek te blijven. In de Studentenkerk is dit gedachtegoed vertaald in de samenwerking tussen pastores van verschillende achtergrond en in het samen vieren van elkaars geloof in oecumenische vieringen. Dat is praktijk sinds de jaren zeventig van de vorige eeuw.

In de verschillende kerkgenootschappen, in de kerken als instituut op het niveau van het besturen en regelgeving, op het niveau van de geloofsleer en uitvoering hiervan in de praktijk, staan de neuzen niet dezelfde kant op. De oecumenische beweging is een beweging van onderop en is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dat maakt het gesprek soms ook moeilijk en onoverzichtelijk. Ook wat onder oecumene moet worden verstaan en wat wel en wat niet geoorloofd is binnen de kerken is niet helder. Ideaal, ambitie en werkelijkheid komen vaak niet samen en leiden soms tot verhitte discussies en stellingnames.

In de Studentenkerk wordt getracht iedereen recht te doen en ieders geloofsovertuiging en inzet te respecteren. Maar dat betekent niet gelijke monniken gelijke kappen. Verscheidenheid van opvattingen en respect voor elkaars standpunten zijn leidend. Uiteindelijk is het appèl vanuit het evangelie de kern waar het om draait: werken in en aan deze wereld in de geest van Jezus van Nazareth, de Christus, opdat mens en wereld er beter van worden en tot hun recht mogen komen. De problemen in en van de wereld zijn zo groot en overweldigend dat onderlinge meningsverschillen als christenen eigenlijk secundair zouden moeten zijn. Gezamenlijk als christen optreden in deze wereld vanuit dit evangelie zou leidend moeten zijn. De Studentenkerk wil zich hiervoor sterk maken. In die zin beschouwt de Studentenkerk deze opdracht als een gemeenschappelijk ideaal voor alle christenen.

Zoekend naar houvast en zingeving

Veel studenten en ook medewerkers hebben het gevoel en kennen de ervaring dat zij het zelf zijn die op zoek moeten gaan naar een zinvolle levensinvulling en de ervaring van zin en zinvolheid. Velen zijn afgesloten van een traditie, hebben geen religieuze of andere achtergrond waar zij op kunnen bouwen en die hun een betekenisvol kader aanlevert waarmee zij uit de voeten kunnen. In de Studentenkerk ondernemen wij een poging om samen met hen deze vragen te verkennen en een onderzoekende route te volgen waarbij diverse vragen en antwoorden tegen het licht worden

gehouden. Vragen kunnen dan bovenkomen als: 'wat kunnen we leren van gemeenschappen die al eeuwenlang deze route bewandelen en hoe kan ik mij hiertoe als individu verhouden?' 'Wil ik mij wel hiertoe verhouden of kies ik liever een heel andere weg?'. De uitkomst en het antwoord is open. Wij gaan daarin niet sturend te werk, niet evangeliserend, (of gericht op bekering), maar we sluiten ook niet uit dat we onze eigen inspiratie ter sprake brengen. Geloof en twijfel mogen er beiden zijn.

Religie kan in de Studentenkerk een grote rol spelen maar dat hoeft niet. Soms zijn er in persoonlijke gesprekken of groeps gesprekken relationele en persoonlijke vragen aan de orde die een antwoord behoeven. Soms is een persoon zo verstrikt geraakt in het leven dat hij of zij dit leven als een kluwen ervaart en dat uitzicht op verbetering nauwelijks zichtbaar is.

Soms moet de persoon worden doorverwezen om de persoonlijke problematiek te complex is en psychologisch te specifiek om in de Studentenkerk aan de orde te stellen. Samenwerking met psychologen en andere hulpverleners is dus belangrijk naast het tijdig kunnen onderkennen van de eigen mogelijke inbreng en het ontbreken van de nodige deskundigheid.

In feite geeft de Studentenkerk, omdat ze laagdrempelig is, de mogelijkheid om direct in contact te treden met een van de pastores zonder dat er voorwaarden moeten worden vervuld, of dat er eerst een intake heeft moeten plaatsvinden voor een verdere vorm van gesprekken. Dat is een voordeel op een campus waar er soms lange wachtlijsten zijn om bij de psycholoog aan te kloppen. Ook de onpartijdigheid van de studentenpastores is een voordeel. Studenten (en medewerkers) worden niet beoordeeld op geleverde of te leveren (studie)prestaties maar zijn onvoorwaardelijk welkom om hun verhaal te vertellen en hun vragen te stellen. Op die wijze leveren wij op een heel ander niveau een bijdrage aan de universitaire gemeenschap die als gemeenschap voortdurend in ontwikkeling is en waarin andere prioriteiten worden gesteld als in de Studentenkerk.

Oriëntatie en baken zijn

De Studentenkerk vindt haar oriëntatie in het evangelie. Dat evangelie dat vanuit de hermeneutiek wordt gelezen (dat wil zeggen dat er verschillende betekenislagen zijn die elkaar aanvullen) kan een richting aangeven naar de toekomst ook in de huidige maatschappij. In de mate dat wij dit waarmaken in de Studentenkerk kunnen we anderen helpen om zich te oriënteren en kan de Studentenkerk ook een baken zijn.

Een aantal aandachtspunten is daarbij van belang: Hanspeter Nüesch onderscheidt een aantal thema's in zijn artikel "Christliche Kontrastgesellschaft", een christelijke contrastmaatschappij. Hij noemt (ik vertaal hier vrij en in mijn eigen woorden):

1. Naar eenheid en verzoening proberen te streven, ondanks toegenomen individualisme en een schijnbaar toegenomen chaos van ieder voor zich. Dat kan op veel terreinen, zowel individueel in het persoonlijke leven als in de

maatschappij zelf. Inzetten op gemeenschapsvorming in plaats van te blijven steken in massaliteit en uniformiteit. Met elkaar optrekken en voor elkaar je inzetten in plaats van een ego-cultuur. Liefde en verzoening bevorderen in plaats van haat, onverdraagzaamheid en uiteindelijk oorlog. Generaties bij elkaar brengen en houden in plaats van alle aandacht voor de jongerencultuur.

2. Onvergankelijke waarden en oriëntatie bieden in een samenleving waarin de oriëntering steeds meer ontbreekt. Door zin en hoop te bieden in plaats van het ontbreken van perspectief en de toename van cynisme (dat uiteindelijk teleurgesteld idealisme is). Diep ingrijpende ervaringen mogelijk maken in plaats van een Hype-cultuur en het voortdurend deel moeten nemen aan evenementen. Wortelen in onvergankelijke waarden bevorderen in plaats van je enkel richten op het hier en nu en bevrediging van behoeftes en verlangens. Je oriënteren op de lange termijn in plaats van directe behoeftebevrediging en consumptie.

3. Inzetten op een leven dat heel is (heilzaam) in plaats van toegeven aan een toenemende versplintering en desintegratie. Dat betekent sociale verantwoordelijkheid waarmaken en solidair gedrag tonen in plaats van het laten weg vallen van sociale netwerken. Zelfinperking in plaats van winstbejag en mateloosheid najagen. Discipline betrachten en verantwoordelijkheid in plaats van het verlies van autoriteit en alle kaarten op autonomie en persoonlijke vrijheid zetten. Je bescheiden opstellen en met realiteitszin in plaats van hoogmoedig en verwaand.

4. God dienen in plaats van mensen en dingen vergoddijken, want het dienen kan leiden tot echte vreugde in plaats van depressie en vlucht uit het leven (verslavingen). Inzetten op standvastigheid en gelatenheid in plaats van op angst en onzekerheid, ook met betrekking tot de toekomst. Durven vertrouwen en het toepassen van (goddelijke) creativiteit in plaats van alle kaarten te zetten op meetbaarheid, resultaatgerichtheid en uniformiteit. Licht en warmte centraal stellen in onderlinge relaties in plaats van donkerte (afstandelijkheid) en koude. Want zo de opsteller van deze punten, “als wij het licht van de wereld zijn” zoals Jezus van Nazareth opperde, dan moeten wij ook ons licht en onze warmte laten stralen in deze wereld.

Deze aandachtspunten kunnen een raster vormen waarmee wij ons werk als studentenpastores gestalte geven en uitdragen in de wereld van de universiteit en hogeschool. Als inhoud staan deze punten niet haaks op wat wenselijk is in een moderne en humane samenleving waarin alle mensen er toe doen.

John Hacking
26 februari 2019

Groei en stilstand

Er is in onze samenleving en in de schoolsystemen zoveel aandacht voor het louter kennis vergaren, in plaats van voor het beleven of ervaren. Paul is ervan overtuigd dat het belangrijk is om kinderen te leren naar zichzelf en hun jeugd te kijken. Met alleen verstandelijk leren bereik je niet veel. Je leert vooral door te beleven, te voelen, te ervaren. (...) Maar ook echte aandacht geven en het stellen van vragen zijn belangrijke elementen in de opvoeding en ontwikkeling, vindt Wim. Ik vraag mij af in hoeverre er op de basisschool nog voldoende ruimte is voor echte gesprekken? Nieuwsgierigheid en verwondering horen daarbij. (ZKM magazine 2019 nr. 3)

De samenleving is wel eens beschreven als een maalstroom. Een verzameling draaikolken, maatschappelijke bewegingen en acties die iedereen opslokken die erin verzeild raakt. Dat kan in een werksituatie zijn waar steeds hogere eisen aan je worden gesteld en waar prestaties leveren het belangrijkste is, boven de persoon die je bent. Dat kan ook in een studiesituatie plaatsvinden als je voortgedreven wordt door ambitie om de beste te zijn of uit de daaronder liggende angst dat je anders niet meetelt of geen baan zult krijgen. Dat kan ook in de politiek, als zich situaties voordoen die lijken op grote omwentelingen (die men vroeger in het meeste extreme geval ook wel revoluties noemde). Maar deze politieke gebeurtenissen wil ik nu even buiten beschouwing laten. Ik heb meer de persoonlijke groei en de ontwikkelingsfasen op het oog van de opgroeiende mens. Waar kan hij/zij zich aan spiegelen, wat geeft houvast, waar kan ja en waar moet nee tegen gezegd worden in die ontwikkeling?

Goed leven als belangrijke vraag

In het ZKM magazine van 2019 (nr. 3) gaan Paul de Blot en Wim Kremer in gesprek over opvoeding, onderwijs, voorbeelden en levensvragen. Wat leren studenten nog tijdens hun opleiding met de verplichte leerstof over het leven als zodanig? Waar en aan wie kunnen zij zich spiegelen? Worden er nog goede romans gelezen die richting geven, die een weg in het leven laten zien, waartoe je je kunt verhouden? Hebben studenten (nog) plezier in hun studie, of hebben ze het gevoel alleen te moeten ploeteren om hun papiertje te halen? Onlangs vroeg ik een groep masterstudenten of ze nog wel plezier hadden in hun studie, of het ook nog een gevoel van vreugde gaf wat ze deden. Ik kreeg alleen maar een schamper lachen terug, alsof de studie alleen maar zwaar was, energie en moeite kostte, maar geen blijheid en enthousiasme opleverde. Paul de Blot en Wim Kremer hebben nagedacht over deze vragen rond zelfkennis en de relevantie van levensvragen tijdens de groei en zij zeggen het volgende:

“Wim: ik denk dat het overbrengen van de voorbeelden uit uw jeugd, dat jonge mensen daar behoefte aan hebben. En dat het stellen van vragen een student ook kan helpen om bij zichzelf te komen. Om te denken wie hij in de kern is en waar hij voor staat. Vragen als: Wat is nou goed leven? Wat betekent dat voor jou? En ook: Wat heb jij nodig om straks in de samenleving een goed leven te kunnen leiden? Wat ga jij bijdragen aan deze samenleving? Dat soort vragen. Wat ik een beetje zie, is dat studenten voor dat soort vragen weglopen. We moeten weer een manier vinden om over dat soort vragen met elkaar in dialoog te komen, omdat ik denk dat dat bij ontwikkelen en opvoeden hoort. En vooral ook omdat het de student bij de kern van zichzelf brengt. Paul: ik stel altijd vijf keer de waarom-vraag. Waarom wil je studeren? Daarop krijg ik antwoord en dan vraag ik: Waarom wil je dat? Bij de derde keer wordt het al lastig en hoe lastiger het wordt, des te dichter komen ze bij de kern en bij het voelen.

(...)

Wim vraagt waarom Paul zoveel kritiek lijkt te hebben op het denken en op de filosofie; waarom hij zo hamert op het belang van de ervaring, de beleving. Paul legt uit: vergelijk het met een ijsberg. Daarvan is slechts 10% zichtbaar en de rest bevindt zich onder water. Het ‘denken over’ is die 10%, het beleven en ervaren hoort bij de overige 90%. Neem nu als voorbeeld de liefde. Daar is erg veel over geschreven, maar de diepste liefde kun je niet onder woorden brengen. Of zo’n boek over organisaties. Daarin dént de auteur over een organisatie, maar een organisatie is een organisme, een levend wezen. Elke organisatie is uniek. De fout die wij hebben gemaakt is het leren om perspectivisch te kijken. Als je een Japanse tekening ziet, weet je nooit waar de tekenaar staat. Bij Rembrandt zie je precies vanuit welk gezichtspunt hij een model heeft getekend. Zo is het ook met het denken: vanuit welk gezichtspunt denk je over iets. Via kunst, met name via muziek, dring je door tot de kern, tot het wezen van iets.”

Verbonden zijn en verbondenheid beleven

In je eentje is in de wereld niet makkelijk te leven. Je bent als mens verbonden met elkaar. Een samenleving die alles zet op individueel presteren en individueel geluk is gedoemd te mislukken omdat er dan alleen maar ontevreden en teleurgestelde mensen achterblijven. Want de meeste doelen worden niet gehaald en de mislukkingen treden dan extra op de voorgrond. Mensen worden cynisch, haatdragend en gewelddadig. Anderen krijgen de schuld van jouw mislukken: bijvoorbeeld politici die niet waarmaken wat ze beloven (alsof zij een soort van godheid zijn). Of de zogenaamde ‘elite’ (de succesvolle aandachttrekkers die alles te danken hebben aan hun eigen inzet – zoals ze zelf beweren – geluk, roem, een goed bestaan, status, kapitaal), typisch iets van onze tijd, ‘een nieuw soort adel’ maar dan veel

platter en materieler. Het zijn en blijven platitudes, generaliseringen, groepen waar je je tegen af kunt zetten maar die jouw positie niet verklaren. En die al helemaal niet jouw situatie kunnen veranderen, hoe graag je ook zou willen. Welke worsten je ook worden voorgehouden in de politiek, welke beloftes ook worden gedaan, een hemel op aarde zal het nooit worden. Daarom is het van belang om goed te kijken, om realisme aan te kweken in de opvoeding en te leren leven met verliezen, tegenslagen, mislukkingen en met de negatieve kanten van mensen:

“Het is van groot belang dat kinderen zichzelf en ook de wereld om hen heen leren te begrijpen. Als ze dat goed kunnen, dan begrijpen ze ook waarom dingen gaan zoals ze gaan en dan lijden ze er ook niet onder. Als een tegenslag je overvalt, dan denk ik dat het een groot probleem is. Paul vult aan: Mijn vorige boek heet: “Ik heb een droom, met de natuur als leermeester”. Hoe werkt de natuur? Het is een netwerk dat de hele wereld omvat. Maar die werkt heel kleinschalig. In de natuur is er geen leider, maar wel leiderschap en dat heeft een aantal elementen. Bijvoorbeeld: Bomen passen zich aan de lokale omgeving aan. De bomen hier op Nyenrode passen zich aan deze omgeving aan. Er is een symbiotische samenwerking met de naaste omgeving. Aan de rand van een systeem; aan de rand van Nyenrode, passen de bomen zich aan het volgende systeem aan. Je krijgt een ketting-netwerk. Om aan te kunnen passen, moet je innerlijk sterk zijn, anders word je meegesleurd.

Het volgende element is dan ook een sterke interne organisatie. Als je dat niet hebt blijf je niet overeind staan. Innerlijke kracht hebben betekent dat kinderen stevig op hun benen staan en tegen een stootje kunnen. Dat bereik je door hen echte aandacht te geven en gesprekken aan te gaan die ook echt ergens over gaan. Niet de moeilijke onderwerpen vermijden, maar er het gesprek over aangaan.

(...)

Paul geeft zijn studenten een boek met blanco bladzijden. Ik geef ze dit en de opdracht elke dag iets op te schrijven waar ze plezier aan hebben beleefd en dat telkens te herlezen. Want wat herinneren de meesten zich? De mislukkingen. Door te schrijven over hun plezier verschuiven de herinneringen naar allemaal leuke dingen. Er is geen plaats meer voor ellende. Ik laat hen op de linkerkant opschrijven wat ze deden en rechts, heel kort, de bijbehorende gevoelens. En daaronder in één zin: Wat heb ik geleerd vandaag? Daaronder geven ze de dag een cijfer: 1 is een rottag, 3 een mooie dag en 2 een weet ik niet. Over alle drietjes laat ik ze een paper schrijven. In een gesprek analyseren we de paper aan de hand van vijf punten:

1. Wie ben je?
2. Wat is je diepste verlangen (waar je plezier in hebt)?

3. *Wat doe je graag?*
 4. *Voor wie wil je iets doen?*
 5. *Met wie wil je iets doen?"*
- (einde citaat)

Stilstand en acceptatie

Over de thematiek van groei en ontwikkeling zijn hele bibliotheken volgeschreven en het laatste woord is zeker nog niet gezegd. Stilstand kan in de ontwikkeling van een mens een belangrijk onderdeel zijn, zelfs een onderdeel dat noodzakelijk is om verder te komen. Niet de maalstroom bepaalt dan het tempo, niet de drang om te beheersen en te willen controleren, maar de feitelijke situatie die dan is. Ook als dingen niet lopen zoals je wilt, als er tegenslagen zijn, zelfs als je ziek wordt of een burn-out krijgt. Stilstand, een pas op de plaats kan helend zijn als je daar goed mee om gaat. Jurgen Tiekstra legt daarvan getuigenis af in een essay in Volzin, een tijdschrift over religie en samenleving. Hij spiegelt zijn eigen ervaringen aan de teksten uit de dagboeken van Etty Hillesum die in de Tweede Wereldoorlog als Joodse is vermoord door de nazi's.

Etty Hillesum was op zoek naar een basis in haar leven en ontdekt gaandeweg dat er een groot verschil is tussen acceptatie van de situatie en de acceptatie van haarzelf in die situatie aan de ene kant en het verlangen naar iets wat er (nog) niet is en misschien ook een verlangen naar zekerheid, aan de andere kant. Tiekstra citeert haar:

"Vroeger leefde ik altijd in een voorbereidend stadium, ik had het gevoel dat alles wat ik deed, toch niet het 'echte' was, maar voorbereiding tot iets anders, iets 'groots', iets echts. " Inmiddels echter heeft ze het contrast ervaren van dat andere levensgevoel: "Maar dat is nu volkomen van mij afgevallen. Nu, vandaag, deze minuut leef ik en leef ik volop en is het leven waard geleefd te worden (...)." (Jurgen Tiekstra Volzin maart 2019, pag. 17)

Rust vinden in zichzelf

Ik vermoed dat veel studenten dit misschien zullen herkennen: leven in de verwachting van iets groots en ervaren dat het 'grote' en 'echte' nog niet is aangebroken. Maar wanneer zou dat dan kunnen aanbreken? Wat moet er zijn vervuld, wat moet er zijn gerealiseerd om dat gevoel dan wel te ervaren? Bij studentengroepen stel ik vaak de vraag: 'en ga je zo je hele leven verder, steeds maar in de actiestand, het is nooit klaar, nooit goed genoeg, nooit voldoende?' Al haal je tien diploma's, telkens komt er weer wat anders in je leven. Een gezin, een baan, kinderen misschien, en wat dan? Op dezelfde drukke wijze verder? Nooit tijd, niet voor jezelf, en niet voor de dingen die er echt toe doen? Nooit bij zelf zijn, nooit rust en diepe voldoening ervaren?

Wat is dat dan voor een leven? Vaak houd ik hen mijn ervaringen uit de vorige baan voor: begrafenissen van mensen die hard hebben gewerkt en die vroegtijdig stierven, terwijl ze daarvoor in de veronderstelling waren te kunnen gaan genieten van hun welverdiende pensioen. Hun leven werd gekenmerkt door veel offers, veel hard werken en weinig of geen vakantie. *Nee, dat komt na mijn pensionering, dan ga ik pas genieten*, heb ik heel vaak uit hun mond gehoord. Maar dan kregen ze een dodelijke ziekte, een hersenbloeding of hartinfarct en was het leven over. Het is daarom goed om in je leven rust te vinden en echt tot jezelf te komen in een veel eerder stadium dan je pensioen. Tiekstra schrijft daarover naar aanleiding van de woorden van Hillesum het volgende:

“Aangekomen op dit punt vol harmonie, beseft ze dat die rust meer is dan een comfortabele gemoedstoestand. Zij voelt dat die diepe rust een fundamentele staat-van zijn is. Ze schrijft met de zelfverzekerdheid van een bekeerlinge: "Dit is eigenlijk onze enige morele taak: in zichzelf grote vlaktes van rust ontginnen, steeds meer rust, zodat men deze rust weer uitstralen kan naar anderen. En hoe meer rust er in de mensen is, des te rustiger zal het ook in deze opgewonden wereld zijn. (...) Zou men mensen kunnen leren, dat men er aan 'werken' kan: het veroveren van de rust in zichzelf? (...) Dat men zichzelf kan dwingen neer te knielen in de uiterste en rustigste hoek van het eigen innerlijk en daar zolang geknield te liggen tot er een gezuiverde hemel boven je staat en niets meer dan dat?" (Jurgen Tiekstra Volzin maart 2019, pag. 15)

Als je deze (echte) rust in je leven mag ervaren, als je in mijn woorden, pas echt geland bent in jezelf, als je niet meer heen en weer wordt gezwiept door je verlangens, je gedachten, je ambities, je plannen die kost wat kost verwezenlijkt moeten worden, dan kun je een stukje hemel op aarde ervaren. Een hemel die je diep in jezelf meedraagt. Tiekstra spreekt uit eigen ervaring in dit essay als hij het thema burn-out bespreekt. Het maar doorgaan en van geen ophouden weten, verzinken in de maalstroom om je heen, de eisen die aan je worden gesteld en nog meer de eisen die je aan jezelf stelt omdat je anders bang bent om niet mee te tellen, bang om minderwaardig te zijn (vooral in je eigen ogen). Het leidt nergens toe. Je lichaam maakt er dan plotsklaps een einde aan. De elasticiteit is weg, je herstelt niet meer van je inspanningen. Je ambitie en je inzet heeft je de das omgedaan.

Je bent goed zoals je bent

Kern en geheim van het vinden van rust is ook en vooral zelfacceptatie. Accepteren wie je ten diepste bent, ook als het minder gaat. Daarin schuilt

het ware geheim van rust vinden, van een basis in je leven. Tiekstra gaat hier op in als hij spreekt over 'passieve activiteit':

"Een heel eenvoudige les van hem (Julius Spier) was dat een mens de moed moet hebben om moe te zijn. De moed? Iemand die net als ik overspannen is geraakt, heeft de heroïek juist altijd gezocht in doorakkeren. Toegeven dat je een adempauze nodig hebt, lijkt de grootste nederlaag denkbaar. Dan is het bevrijdend als je mag denken dat er heldendom zit in het rusten. Ook leert Julius Spier dat een mens niet zo bang hoeft te zijn voor een periode van gedeprimeerdheid of stilstand. Een mens moet het lijden in zijn leven gewillig ondergaan en uit dat lijden nieuw leven scheppen, zegt hij. Sommige periodes in het leven lijken zinloos en leeg. Je bent stilgezet en komt tot niets. Maar juist in zo'n tussentijd kan diep in je veel in beweging zijn. 'Passieve activiteit' noemt Spier dat. "Die passieve activiteit bij het ware lijden bestaat eruit dat iets wat onveranderlijk is verdragen en geaccepteerd wordt en dat juist daardoor nieuwe krachten vrijkomen." (Jurgen Tiekstra Volzin maart 2019, pag. 17)

Ik geloof dat wel, dat wil zeggen, ik vertrouw daarop dat uiteindelijk alles wat je meedraagt in jezelf je ook verder kan helpen als je jezelf daartoe toegang geeft. Als je niet de hele tijd wordt afgeleid en je laat afleiden. Eenzaamheid, eenzame activiteiten zoals niks doen, alleen zijn in de natuur, zonder telefoon, verveling op het eerste gezicht, niks willen, niks hoeven, niks moeten, niks verlangen, gewoon ondergaan, ervaren, beleven, zijn, dat kan een weg zijn tot het vinden van wat je ten diepste draagt en drijft. Doet drijven (op de zee, in de kolken van de maatschappij), doet rusten, doet staan op vaste bodem onder je voeten, met de hemel boven je hoofd, de horizon aan de einder. Alle angsten zijn spoken, want je weet nooit wat het volgende moment brengen zal. Acceptatie van het hier en nu, de situatie zoals die zich aan je voordoet, er echt bij stil staan, ondergaan, ervaren, beleven, er van leren, dat kan alleen als je los leert laten wat je voortdrijft, wat je in je hoofd haalt aan gedachten en betekenissen.

"Angst essen Seelen auf" luidt volgens de Duitse filmmaker Werner Fassbinder een Indiaans spreekwoord. Het is aan jou of je je eigen ziel als voedsel aanbiedt aan die angsten. Of je de angst jouw levensroute wil laten bepalen, of het vertrouwen in jezelf, je medemens en de krachten van de hemel. Maar dat allerlaatste is iets wat je vooral aantreft als ervaring in het Taoïsme: de hemel die een eigen positie inneemt in het aardse. De hemel heeft een eigen stem. Een stem die doorklinkt in de natuur en die je pas kunt horen als je met die natuur verbonden bent. In een andere religieuze traditie zoals het christendom of Jodendom kan die hemel ook spreken, weliswaar metaforisch maar toch: het aardse en de dood, zij hebben niet het laatste woord. Zin en zingeving gaan verder, betekenissen zijn groter en omvattender dan dat een mens die kan verzinnen en je kunt je laten dragen

door betekenissen die jouw leven overstijgen en die getuigenis afleggen van een immense schoonheid van de kosmos en alles wat erin leeft. Er is een schoonheid en een goedheid, een vorm van liefde en betrokkenheid die een enkel mensleven ver te boven gaat. Waarom zou je jezelf daardoor niet laten inspireren? Geestkracht, voedsel voor je ziel. En het mooie is, je draagt de kern daarvan, de mogelijkheid mee in jezelf.

John Hacking
7 maart 2019

Citaten uit: Paul de Blot en Wim Kremer in gesprek in
Visie op de ontwikkeling van kind naar student naar volwassene
Els Holland & Els Voorhorst in: ZKM Magazine | 2019 | nummer 3

Citaten uit: Jurgen Tiekstra, **Etty Hillesum in tijden van burn-out**, Volzin, magazine voor religie en samenleving, nr. 3 maart 2019, pag. 14-17

Grenzeloze generaties

Een pandemie zoals de huidige, door het virus covid-19 veroorzaakt, stelt grenzen aan onze bewegingsruimte. Die grenzen werken op sommigen als een rode lap op een stier. Anderen leggen zich erbij neer want de dreiging is serieus en niet te veronachtzamen of te negeren. Velen zijn gestorven, velen zullen nog sterven en grote groep van de overlevenden klagen over de gevolgen van de besmetting die soms nog lang daarna voortduren. De huidige jonge generatie (zeker in West-Europa) lijkt hier bijzonder onder te lijden. Het is voor hen waarschijnlijk de eerste keer dat zij als jongere geconfronteerd worden met een levensbedreigende ziekte en met de inperkingen die dat met zich meebrengt. Het gewone dagelijkse en vertrouwde leven met onderlinge ontmoetingen en gezelligheid is voor velen abrupt afgebroken. Thuis studeren, thuis werken, geen uitstapjes in het weekend, geen feesten en geen festivals.

Maar hoeveel kunnen jongeren tegenwoordig hebben? Wat kunnen ze (nog) aan, als je hoort en leest (onderzoeksverslagen) over toegenomen eenzaamheid, gevoelens van depressie, neerslachtigheid, gebrek aan motivatie en inspiratie? Materieel gezien groeien velen op in een maatschappij waar de bomen tot in de hemel (moeten) groeien: het is nooit genoeg, nooit te snel, nooit te overdadig. Ons liberale kapitalistisch systeem moedigt aan om te presteren, om zich te manifesteren, om de beste, de eerste, de mooiste, de slimste, de handigste, de 'held' van het systeem te worden. De druk om te presteren zoals in de vroegere DDR en het ten

voorbeeld stellen van de modelarbeider van de maand aan al de anderen, is er niks bij. Pas als je materieel geslaagd bent, als je in de picture staat, als je roem en eer (de bekende Nederlander) hebt verworven, tel je pas mee.

Maar ook deze economische groei en de toename van materiële welvaart komt aan zijn grenzen als grondstoffen schaars worden, watervoorraden slinken, armoede en honger dreigen in steeds grotere delen van de wereld. Het klimaat gaat ons streven naar meer parten spelen, en sneller dan we waar willen hebben, vermoed ik. En de onvolwassen wijze waarop wij investeren in de dodelijke wapensystemen loopt waarschijnlijk heel slecht af als overheden en hun dictatoriale leiders geen andere uitweg meer zien dan vernietiging van de vijand inclusief zelfvernietiging. *Zo gek, zullen ze toch wel niet zijn*, luidt dan het tegenargument. Maar de geschiedenis laat meer dan eens zien dat leiders en overheden in het nauw hun burgers van nul en generlei waarde vinden. Hitler was er in 1945 ook van overtuigd dat het Duitse volk hem niet waardig was en dus mocht ondergaan.

Deze grenzeloosheid in ons denken en handelen is geen moderne uitvinding. Elias Canetti schrijft al in *Massa en Macht* hoe heersers hun macht botvieren op tegenstanders en daarin geen enkele maat kennen. Het moment, en dat is niet een aanwijsbaar punt in de geschiedenis, maar eerder een proces, dat de mens zich losmaakt van de 'ketens' die hem ketenen: traditie, religie, metafysica: God bepaalt alles, wij volgen...kent vele stappen. Immanuel Kant stelde indringenden vragen bij de vanzelfsprekendheden die eeuwen hadden gegolden: wat is er in het denken apriori? Niet meer de ideeën die daarvoor golden zoals de gedachten over God, de schepping, de ordening van en in de wereld, de onsterfelijkheid van de ziel en het hiernamaals. Kant zegt dat alleen ruimte, tijd, causaliteit basiszekerheden vormen en dat alleen in onze empirische waarneming maar ze vormen geen basis meer voor een metafysica. "Das war der Paukenschlag, der die Kathedralen der Metaphysik zum Einsturz bracht" schrijft Rüdiger Safranski. God kan niet meer als eerste oorzaak worden geponeerd. De mens is op zijn voeten terecht gekomen den staat nu op eigen benen. De mens werd nu de schepper die de wereld inricht naar zijn eigen beeld. Peter Watson schrijft in zijn werk over de ideeën die de mensheid vorm hebben gegeven hierover:

Een belangrijk aspect van de scheppingsdaad was de wil. Dit werd voor het eerst en uitermate helder als idee geïntroduceerd door Johann Gottlieb Fichte. Fichte ging verder waar Kant ophield en stelde dat 'ik me bewust word van mijn eigen zelf, niet als onderdeel van een veel groter patroon maar in de botsing met het niet-zelf, de *Anstoss*, de heftige botsing met dode materie, waar ik mij tegen verzet en die ik moet onderwerpen aan mijn vrije, scheppende kracht'. Om die reden kenschetste Fichte het Zelf als 'activiteit, inspanning, zelf-leiding. Het zelf wil, verandert en verdeelt de wereld zowel in woord als daad volgens zijn eigen ideeën en categorieën'. Kant had dit

beschreven als een onbewust, intuïtief proces, maar voor Fichte was het in plaats daarvan 'een bewust creatieve daad ... Ik accepteer niets omdat het moet,' stelt Fichte, 'Ik geloof het omdat ik het wil'. Volgens hem zijn er twee werelden en de mens behoort bij beide. Er is een materiële wereld, 'daarbuiten', beheerst door oorzaak en gevolg, en er is een innerlijke, spirituele wereld, 'waar ik geheel mijn eigen schepping ben'.

Watson, P., Ideeën p. 719

In de visie van Fichte krijgt het ik als subject absolute trekken. Alles wat dit ik beperkt en grenzen stelt aan de werking ervan moet worden bewerkt zodat het ik tot zijn recht komt. De inspiraties van het subject krijgen niet alleen een filosofische vertaling. Fichte maakt veel indruk op de jongere generatie die smacht naar politieke invloed. De Franse Revolutie liet zien dat de politieke systemen ook konden worden veranderd. Maar in Duitsland kwam er geen echte politieke revolutie maar een creatieve. De macht werd gegrepen om het individu los te maken van alle beperkingen. Een beweging die doorwerkt tot in de huidige tijd. Ook het beeld van de kunstenaar als vrije geest stamt uit die tijd. Misschien kun je wel stellen dat ons hedendaags liberalisme en individualisme hier geworteld is. Autonomie als heilige koe: met als effect dat het eigen heil voor alles gaat en in het kielzog daarvan het eigen land, de eigen natie. Ook het nationalisme vindt hier zijn begin. Grenzen worden ervaren als onrecht. Grenzen beperken je in je ontplooiing. Watson schrijft over deze zelfverwezenlijking, die ook vandaag de dag nog de kern vormt van het streven naar zelfontplooiing. Onze maatschappij wordt erdoor beheerst en de economie vaart er wel bij want via de weg van het consumeren willen we allemaal gelukkig worden. Die worst wordt ons door de reclame en door 'beïnvloeders' (met vele volgers) op de sociale media voorgehouden. Ook de politiek blijft gevangen in dit denken dat persoonlijk geluk op de een of andere manier maakbaar, te verwezenlijken is. Watson schrijft:

De mens verwijderde zich nu nog verder van het kloosterideaal van de Middeleeuwen, in de zin dat zijn werkelijke wezen werd gezien als activiteit in plaats van contemplatie. Op een bepaalde manier werd het lutherse idee van roeping, met name onder de Duitse romantici, aangepast aan het romantische ideaal, maar in plaats van dat God en de eredienst het doel van de activiteit waren, werd nu de zoektocht van het individu naar zijn vrijheid belangrijk, met name 'het creatieve doel dat aan zijn individuele doel voldoet'. Wat nu voor de kunstenaar van belang is, zijn 'beweegreden, integriteit, eerlijkheid en zuiverheid van hart, spontaniteit'. Intentie, niet wijsheid of succes, is wat telt. Het traditionele model -de wijze, de mens die kennis heeft, die 'geluk of deugd of wijsheid door middel van inzicht' bereikt - wordt vervangen door de tragische held 'die zichzelf tegen elke prijs tracht te verwezenlijken- tegen alle verwachtingen in'. Werelds succes wordt onbelangrijk. (Watson, P., Ideeën p. 720)

Friedrich Hölderlin die een product is van deze ontwikkeling in de romantiek en die heen en weer wordt geslingerd tussen hoop en vrees, tussen dadendrang en grote plannen enerzijds en neerslachtigheid en moedeloosheid anderzijds, schrijft in zijn roman Hyperion over deze tijd. In de beschrijvingen van zijn verlangen, zijn zelf-analyse, zijn kijk op de wereld, is hij modern, zelfs verwant aan onze generaties, want ook wij laten ons (nog steeds) drijven door ons verlangen naar zelfontplooiing. Zijn tragische held, (ook een zelfafspiegeling), weet dat ook de politieke omwenteling die zo erg wordt gewenst in zijn tijd geen verlossing zal brengen. De nasleep van de Franse revolutie, de moordpartijen, de opkomst van de nieuwe god Napoleon en de oorlogen die daarbij kwamen hebben dit meer dan duidelijk gemaakt. Het niets dreigt als je idealen niet uitkomen, als alleen het tragische lot van de mens overblijft:

O ihr Armen, die ihr das fühlt, die ihr auch nicht sprechen mögt von menschlicher Bestimmung, die ihr auch so durch und durch ergriffen seid vom Nichts, das über uns waltet, so gründlich einseht, daß wir geboren werden für Nichts, daß wir lieben ein Nichts, glauben ans Nichts, uns abarbeiten für Nichts, um mählich überzugehen ins Nichts – was kann ich dafür, daß euch die Knie brechen, wenn ihrs ernstlich bedenkt? Bin ich doch auch schon manchmal hingesunken in diesen Gedanken, und habe gerufen, was legst du die Axt mir an die Wurzel, grausamer Geist? und bin noch da. (Safranski, pag. 161)

In deze roman is Hyperion, alias Hölderlin, er nog, hij kan nog actie ondernemen maar het lijkt wel alsof het leven van Hölderlin uiteindelijk zichtbaar maakt wat hier met zoveel woorden over het niets wordt gezegd. Hölderlin zal de laatste helft van zijn leven (36 jaar) opgesloten doorbrengen in een torenkamer, zijn leven een leegte die niet meer wordt opgevuld. Een grijpen naar de goden, naar erkenning en bekendheid, het heeft niet mogen baten. Grensoverschrijdend verlangen naar grenzeloosheid, hij zocht het goddelijke in de geest, in de natuur, in de liefde, geïnspireerd door de sfeer en filosofische werkelijkheid van de oude Grieken. Hölderlin stort in, een grote ambitie verkeert in haar tegendeel. Pas veel jaren na zijn dood worden zijn gedichten opgemerkt en uitgegeven en bereiken ze een groot publiek dat zich door hem laat inspireren. Ook Martin Heidegger en Paul Celan hebben zich door hem laten inspireren.

In deze corona-crisis voelen veel jongeren de druk die op hen ligt. En niet alleen zij, ook veel thuiswerkers willen hun werk graag af hebben en vergeten dat er een scheiding is tussen werk en privé. Grenzen vervagen en worden niet bewaakt. Met als gevolg oververmoeidheid en zelfs burnout. Waarom moet het onderwijs, de economie, de banenmachine, de voortgang van alle processen in de maatschappij doorgaan alsof er geen crisis is? Geen

corona, geen levensbedreigende ziekte? Waarom dezelfde eisen stellen aan prestaties alsof er geen corona is? Mensen branden af, hun motivatie verdwijnt als sneeuw voor de zon. Voor wie doen ze het eigenlijk en wat levert het op? Wie wordt er beter van?

Corona geeft ons beperkingen, stelt grenzen aan ons streven en ons verlangen. In de romantiek ontdekte men dat het individu geschapen was om vrij te zijn, om vrijheid te ervaren en te vinden in de wereld, de natuur, de geschiedenis. Die vrijheid durven we nog steeds niet te nemen, we zitten teveel vast aan vooroordelen, aan onze angsten om te verliezen wat we hebben, aan onze prestatiedrang. Maar vrijheid is nooit zonder grenzen, nooit zonder begrenzing. Vrijheid heeft grenzen nodig om zich te ontplooien in een mens. Zonder begrenzing is er ook geen genieten van vrijheid. Als we nu de begrenzing van corona eens als kans zouden gaan zien om eens goed na te denken over ons leven en over de vrijheid die wij elkaar en onszelf kunnen geven. Ook al kost dat iets, betaal je er een prijs voor. Wie weet wat je ervoor terug krijgt.

John Hacking
11 februari 2021

bronnen:

Safranski, Rüdiger, Hölderlin. Komm! ins Offene, Freund!, München 2019
(Carl Hanser Verlag)

Watson, P., Ideeën. De geschiedenis van het menselijk denken, Utrecht 2005
(spectrum)

Ruimte

Eenzaamheid is een gevoel. Je voelt je eenzaam omdat je ervaart dat je eenzaam bent, maar die ervaring is ook een effect van je denken over jezelf. De ervaring van eenzaamheid is ook een ervaring van gemis: contact met anderen, er alleen voor staan, niemand hebben om mee te praten, om je gevoel te uiten, om je verlangens en je hoop en twijfel mee te bespreken. Alleen op je kamer, alleen onderweg, alleen in bed. Een aaneenschakeling van eenzame momenten.

Maar dat er niemand is om mee te communiceren is een kwestie van perspectief. Er zijn altijd anderen, ook om je heen, live en virtueel. Alles wat je bezighoudt, alles wat je dwars zit, kun je uiten. Misschien niet direct in een gesprek van mens tot mens, maar virtueel is er veel mogelijk. En via virtuele

contacten kunnen ook weer live-contacten ontstaan. En je kunt de deur uitgaan, je kamer verlaten, anderen ontmoeten want waarom zou je jezelf blijven opsluiten? En je kunt jezelf ook op een kunstzinnige manier uiten, schrijven, schilderen, dichten, fotograferen, dansen etc.

Dat je moet presteren, dat je je diploma moet halen, je toets, je taken af moet hebben, is geen argument om dan maar opgesloten te blijven. De hele dag films kijken ook niet. Blijf je in jezelf gevangen en op je kamer gevangen wat daar weer een gevolg van is, ga je al snel denken dat jouw wereld om jou draait en kun je steeds verder verstrikt raken in een negatieve spiraal van donkere emoties.

De prestatimaatschappij waarvan jij die druk om te presteren ervaart via je opleiding, je werk, je familie en weet ik wie nog allemaal, kan de pot op. Het is jouw leven en jouw leven bestaat niet alleen uit moeten presteren. Van een diploma hangt je leven niet af. Een jaar meer of minder, maakt dat wat uit op een mensenleven? Hoe dom kun je zijn om je te laten ringeloren door het idee dat je al je tijd moet opofferen om goed voor de dag te komen op je werk, je opleiding, je studie en daarom niemand kunt zien?

Neem eens de positie in van een helikopter: stijg op, vlieg omhoog, maak het perspectief wat breder. Wat zie je dan? Allemaal mensen in hokjes, mensen onderweg, mensen van hot naar haar reizend, bewegend, net mieren in een bos. En dat een leven lang. Ben jij er ook zo een? Weet je wel wat echt de moeite waard is in je leven?

De filosoof en politicoloog Roman Krznaric pleit voor een heel andere benadering van onze inzet in ons leven: niet gericht op de korte termijn, het genot, het geluk, de prestatie, voortdurend jezelf moeten manifesteren en presenteren (alsof je een merk zou zijn), de winst in het hier en nu, zo veel en zo snel mogelijk. Dat is wat de geldwolven aan de beurzen bezielt - speculeren ook in voedselprijzen waardoor voedsel onbetaalbaar wordt voor veel armere landen - waardoor weer opstanden ontstaan tegen de overheid, opstanden die dan weer bloedig worden neergeslagen - met als gevolg burgeroorlog, en vluchtelingenstromen - kijk maar naar Syrië.

Krznaric pleit voor acties gericht op de lange termijn, en daarin sluit hij aan bij de indianenstam van de Irokezen: je handelen en je denken zo inrichten dat je nadenkt over de gevolgen ervan tot en met de 7e generatie van nakomelingen. Dit helikopterperspectief overspringt de grenzen van talloze levens en generaties. Hij noemt dat diepe tijd, we moeten een betere voorouder worden door verder te denken dan de tirannie van het heden.

Welk brein hebben we? Natuurlijk ook een brein om op korte termijn genot na te jagen, maar dat is dan meestal snel voorbij en geeft minder echte bevrediging. Maar we hebben ook - en dat is net zo waardevol - een brein dat zich op de lange termijn kan richten. Hij stelt de vraag wat ons doel is als mensheid? Gaat het puur om productie, consumptie, de aarde uitputten en

behandelen alsof het nooit op kan? Ons wereldbeeld dat momenteel al eeuwen dominant is en waaraan we de huidige situatie hebben te danken: overvloed, welvaart voor velen, maar ook honger en armoede voor velen, een dreigende klimaatverslechtering door opwarming van de aarde, - dat wil zeggen nog meer droogte, nog meer geweld en nog meer vluchtelingenstromen - kan dat niet anders? Nieuwe waarden en normen waarin ook de natuur (rechten van de natuur) en de komende generaties zijn opgenomen?

We moeten als samenleving binnen de grenzen blijven van onze ecosystemen. En we moeten veel meer investeren in sociale waarden en intergenerationele rechtvaardigheid: dat laatste wil zeggen dat onze nakomelingen niet de dupe mogen worden van ons gedrag.

Dat brengt mij op een helder onderscheid: ben je toekomstvijand of ben je toekomstvriend. De toekomstvijand denkt alleen maar aan zichzelf en aan winsten op de korte termijn, de wereld draait om hem. De klok bepaalt het tempo: sneller moet alles, en meer en meer...Alsof er geen natuurlijke grenzen meer bestaan.

De toekomstvriend kijkt verder dan zijn neus lang is en weet dat hij verantwoording draagt voor het nageslacht en stelt de gemeenschap centraal en niet zijn eigen autonomie en persoonlijke vrijheid boven alles.

En de derde categorie? De mensen die hier niet in passen? De onverschilligen, de weet-niet-aan-vinkers? Die horen bij de toekomstvijanden want domheid heeft nog nooit ergens toe geleid en onverschilligheid is net zo erg als egoïstisch zelfgewin. Wordt wakker zou ik zeggen.

Onverschilligheid is de brandstof voor alle populistten die dan hun gang kunnen gaan met het blijven verwoesten van de aarde. Want het volk wil brood en spelen. En daar zit een prijskaartje aan.

Toekomstvriend en toekomstvijand, je kunt de politieke partijprogramma's er zo op nalezen. Toekomstvijanden zijn de moordenaars van morgen: après nous, le déluge!

Wat levert dit inzicht nou op voor de eenzame op zijn kamer? Kies een domein in je leven om je aan toe te wijden, ga ervoor. Kies voor een breder perspectief ook op het terrein van de tijd: wijd je leven aan iets groters dat jou overstijgt en dat rekening houdt met de toekomst van de aarde en de mensheid op de lange termijn.

Maar denk niet dat je door radicale partijen te steunen die pleiten voor machtsovername en simpele oplossingen voor complexe problemen en die daarmee de tegenstellingen alleen maar erger maken, die zich gedragen als messias die het volk zal verlossen, dat je door die steun de toekomst en het nageslacht een dienst bewijst. De ervaringen van de wereldoorlogen en de oorlogen daarna laten het tegendeel zien. En een kort termijn geheugen helpt niet bepaald bij het kiezen van nieuwe waarden die iedereen dienen en niet

een bevoorrechte club. Greta Thunberg, de klimaatactiviste riep ons op om weer kathedraal-bouwers te worden, de lange termijn centraal stellend. Wat is er tegen om als mens en als hedendaagse student dat perspectief op je leven wat meer ruimte te geven dan de beslotenheid van je denken, je gevoelens, en je kamer? Je kunt er alleen maar bij winnen.

John Hacking
23 feb. 2021

bron:

VPRO - Tegenlicht - zondag 21 februari, 22.05 NPO2 - Time rebels

Een gezonde campus in een 'nieuwe' maatschappij

Een ander soort van overweging

Op 1 november werd op de campus van de Radboud Universiteit een dag georganiseerd rond het thema *welzijn, duurzaamheid en gezondheid van studenten en medewerkers*. 1 November is in de katholieke traditie ook het feest van Allerheiligen. Heiligen zijn de illustere voorgangers die tot navolging uitnodigen. Maar het woordje heilig betekent letterlijk in het Hebreeuws 'apart gezet'. Dus niet het stralenkransje, ook een vorm van onderscheiding, maar even iets totaal anders doen dan wat je gewoon bent te doen. Daarom is de Sabbat heilig omdat deze onderscheiden is van de andere zes (werk)dagen. Op die dag werk je niet, maar wijdt je jezelf aan de studie van de Tora bijvoorbeeld. Of onderzoek je in hoeverre je leven en je werk nog in overeenstemming zijn met je roeping, je idealen, je gelovig zelf verstaan. Op deze eerste november hadden zo'n 30-35 mensen hun werk even opzij gezet om zich te wijden aan een droom. De droom hoe de campus eruit zou zien in 2030 en welke bouwstenen daarvoor nodig zouden zijn. Twee illustratoren maakten een beeldverslag van dit proces waarin zij het gehoorde en beleefde vastlegden in mooie tekeningen en teksten die de sprekers en deelnemers naar voren brachten.

Allerlei ideeën werden geopperd die te maken hadden met duurzaamheid, met het terugdringen van de auto, de toename van groen op de campus, met het inrichten van plekken waar men zich thuis kan voelen, waar man kan wandelen, tuinieren, creatief bezig zijn en spelen. Het ging over de uiterlijke gestalte van de campus maar ook over de innerlijke mens. Over betere arbeidsomstandigheden, gezonde afwisseling van werkzaamheden, gezonde voeding, sport, cultuur, muziek, kunst, en noem maar op. Allemaal in het teken van de ervaring van zinvol bezig zijn met aandacht voor ieders persoonlijk welzijn.

De middag bestond (na een lunchwandeling met verrassende hapjes op drie plekken op de campus) uit een workshop waarin de deelnemers werden uitgedaagd om een idee 'waar te maken'. Zonder plan vooraf, zonder gedegen voorbereiding waarin mitsen en maren een rol spelen. Het motto was: bedenk met een paar anderen iets en voer het meteen uit. Resultaten werden vastgelegd met de mobiel en naderhand gedeeld. Toen bleek dat in korte tijd heel wat initiatieven mogelijk zijn. Gea de Groot, de dagvoorzitter beschrijft het zo op LinkedIn:

Er werd o.a. een pingpongtoernooi georganiseerd voor studenten die net tentamen hadden gedaan, een eerste plant in de gezamenlijke moestuin gepoot, met hulp van studenten een parkeerplaats vergroend, een pop-up fruit hub gerealiseerd met gratis fruit om aan een collega te geven, een apenkooiparcours van kantoorartikelen en -meubelen gebouwd en ingewijd, een Thank-you-kaartensysteem nieuw leven ingeblazen, een ludiek onderzoek gedaan naar geluksbeleving bij het uitrijden van de fietsenstalling, gevoetbald in de kantoortuin en nog veel meer. Wat een energie gaf dat!

De onderlinge samenwerking en kennismaken met nieuwe mensen was zeer inspirerend. Als vervolg komen er meer bijeenkomsten en er komt een Team-account om ideeën uit te wisselen. Maar wat is er nodig op langere en lange termijn, welke hindernissen moeten worden overwonnen om een gezonde campus met gezonde bewoners en gebruikers te realiseren? Elke nieuwe stap is er een, maar lange adem is ook nodig omdat veel zaken zijn ingesleten, omdat de maatschappij en het onderwijssysteem zo hun eigen eisen stellen en omdat de doelgroepen ook hun eigen prioriteiten en hun eigen leef- en werkgedrag hebben. Licht er veel druk op studenten en medewerkers omdat er geproduceerd moet worden, omdat er studie- en werkresultaten behaald moeten worden, als er geld in het laadje moet komen gekoppeld aan prestaties en publicaties, dan is het weghalen van hindernissen om tot een gezonde campus te komen nog niet zo makkelijk. Hoe schep je bewustzijn voor het eigen leef- werk- en studiegedrag opdat de persoon zelf het best tot zijn/haar recht kan komen zonder burn-out, zonder ziekte als gevolg van de eigen inzet en/of de uiterlijke omstandigheden waarin mensen moeten functioneren en presteren?

Hoe zie je toe vanuit de universitaire systemen opdat mensen van allerlei pluimage goed met elkaar overweg kunnen en niet alleen samenwerken maar het ook kunnen waarderen dat ze elkaar kennen? Er zijn nu zeg maar 'ambtenaren' aangesteld om diversiteit, om welzijn en welbevinden te promoten. Er zijn social workers voor internationale studenten, er zijn campuspsychologen aangesteld, er zijn welzijnswerkers die per faculteit aanspreekpunt en organisator zijn voor welzijnsactiviteiten etc. etc. Er is ook een welzijnsplan met een looptijd van vijf jaar. Te kort natuurlijk want dergelijke projecten strekken zich uit over veel langere termijnen. Een plan is

er natuurlijk om iets aan bepaalde ongewenste situaties te veranderen, nieuwe gewenste situaties te bevorderen en om aandacht te creëren voor het thema welzijn op de campus. Maar ook om de geldstromen te beheersen, om budget vrij te maken en om overzicht te behouden. Dat allemaal grotendeels vanuit de 'regelmodus', de 'actiemodus', de 'controlemodus'. Veelal en vaak *top-down*, met rapportages en evaluaties achteraf. Maar ik vermoed dat pas het echte verschil gemaakt kan worden als het van beneden af gebeurt: als studenten en medewerkers op de werkvloer commitment tonen, eigen initiatieven ondernemen, en daarbij zoveel mogelijk medestanders willen werven die meedoen. Campus-breed, en wel zo dat bepaald gedrag dat positief uitwerkt op ieders gezondheid en op de gezondheid van het geheel vanzelfsprekend wordt.

Maar dan stoot je meteen weer op het probleem van de lange duur: hoeveel tijd en energie hebben studenten en medewerkers om zich te committeren aan plannen die langer dan vijf jaar duren? Studenten vallen meestal sowieso al af omdat hun spanningsboog meestal niet langer is dan een jaar. Bestuurs-jaren van verenigingen zijn daarop ingericht. Hoewel in dit ene jaar kunnen ze veel van zichzelf laten zien. Dat is positief. En voor opvolgers natuurlijk inspirerend. Maar ook hier gaat het meestal op en neer: sommigen pakken zaken goed op, anderen hebben daar minder gevoel voor. Medewerkers zijn misschien eerder geneigd om meerdere jaren lang zich in te zetten voor het ideaal van een gezonde campus. Maar ervaren zij dit als zinvol als ze toch al een drukke baan hebben en soms snakken naar ontspanning en meer vrije tijd?

Moet er niet eerder ook maatschappij breed wat veranderen aan en in onze samenleving. Niet meer inzetten op een soort *rat-race*, kijken wie het beste scoort, maar een andere vorm van waardering van mensen, bijvoorbeeld op basis van talenten en motivatie? Zoiets werd ook al tijdens de workshop dag geopperd. Maar wie gaat dat doen? Welke personeelsadviseur of beslisser bij vacatures gaat met deze bril naar mensen kijken? Wie maakt het beleid, wie kleurt de beslissingen en wie heeft zoveel invloed om deze ommezwaai te maken en te faciliteren?

In mijn ervaring in de Studentenkerk en in de samenwerking met tal van studenten uit diverse organisaties is de afgelopen jaren vaak gebleken wie talent heeft voor de organisatie van bepaalde activiteiten en projecten en wie er maar een beetje achteraan hobbelt. Sommige studenten zou ik, als ik werkgever was, zo in dienst nemen. Hun presentatie, hun inzet, hun motivatie, hun talenten en hun wilskracht en gedrevenheid springen in het oog. Ze zijn ook niet bang om fouten te maken, om dingen verkeerd aan te pakken. Veelal zijn het doeners die wel zien waar het schip strandt. Ze leren van hun fouten, scheppen nieuwe netwerken en overtuigen anderen met hun enthousiasme. Natuurlijk is niet iedereen zo en dat hoeft ook niet, maar om dingen te kunnen veranderen heb je wel enthousiaste mensen nodig. Vooral

mensen ook die zichzelf niet op de voorgrond plaatsen en die projecten en acties gebruiken voor hun eigen eer en glorie. Zichzelf kunnen wegcijferen voor een hoger doel is dus eigenlijk ook een goede leidraad om mensen te selecteren. De te grote ego's zijn daar nauwelijks toe in staat. Ze krijgen dan ook op de lange termijn niet veel gedaan omdat de vlam van hun inzet snel is opgebrand als het ego niet meer wordt gestreeld.

Krachtige bewegingen in de maatschappij verander je niet zomaar. Veel gewoontes zijn ingesleten. Bij wijze van spreken: Een maatschappij van slaven verander je niet in een maatschappij van initiatiefrijke en creatieve geesten. Een maatschappij van gehoorzame burgers die alles pikken wordt niet meteen een groep van mensen die hun eigen wegen uitstippelen en die op zoek gaan naar nieuwe oplossingen als de oude regels gaan knellen. De jongere generaties kunnen veel meer dan nu het geval is het heft in handen gaan nemen op het terrein van creatie van nieuwe mogelijkheden om deze maatschappij een andere richting in te duwen: niet meer een maatschappij waar economie en consumptie grotendeels het beleid bepalen, niet meer een maatschappij waar het recht van de rijkste (en dus ook de sterkste) geldt, niet meer een maatschappij waar de winst van de aandeelhouders dwingend wordt opgelegd als hoogste goed in de economie, en waarin water, voedsel, grondstoffen, wapens, techniek allemaal onderdeel zijn van speculatie op de beurzen met alle gevolgen van dien voor voedsel en energieprijzen. Een maatschappij ook waar de landen in de armere delen van de wereld niet de prijs betalen voor onze westerse overheersing op het terrein van economie, techniek, wetenschap en grondstoffen. Een maatschappij ook waar iedereen recht van spreken heeft en waar niet populistten met hun gladde praatjes en leugenachtige oplossingen het politieke discours bepalen. Een maatschappij waar oorlogshiters en dictators onder het mom het volk te vertegenwoordigen of de historische belangen van natie en partij tallozen onschuldigen de oorlog in sturen. Grote paleizen bouwen op kosten van de staat, de burgers en gefinancierd door corrupte zakenlui en andere maffiose instanties die vooral veel geld in eigen zak steken. We kunnen ze zo met een vinger aanwijzen in de huidige politieke constellaties. Veel jongeren wagen nu hun leven omdat ze de politieke situatie niet meer pikken, omdat ze geen toekomst meer hebben en omdat de machthebbers niet veranderen. Rusland, Wit-Rusland, Iran, China, tal van Afrikaanse landen waar politieke onrust heerst en waar politieke leiders opgaan voor weer een nieuwe ronde van wanbestuur: Ethiopië, Eritrea, Kongo, Malawi, Nigeria, Libië, Algerije, Egypte, de lijst is te lang om op te noemen...

Extra moeilijk maakt het werken aan een gezonde campus de toestand in de wereld, het veranderen van het klimaat, de oorlogen die woeden, omdat dat ook zijn neerslag heeft op het geestelijk welzijn van de campusbewoners, op hun geestelijke weerbaarheid, hun spirituele flexibiliteit, en hun weerstandsvermogen om uitdagingen het hoofd te bieden. Velen raken

moedeloos bij zoveel slecht nieuws, velen haken af en worden cynisch. Hoe deze hindernis te nemen, hoe de moed erin te houden? In een globale wereld is alles met iedereen verbonden en kun je niet doen alsof we hier in ons bubbelkje, op ons eiland verder kunnen alsof de rest er niet toe doet. Studenten uit Oekraïne, maar ook uit Rusland, (die niets te maken willen hebben met het regime aldaar), uit Iran, en uit tal van andere landen waar oorlog, armoede en onderdrukking heerst, proberen hier in Nederland het hoofd boven water te houden en vooral de moed erin. Niet iedereen is het gegeven om dat vol te houden zonder innerlijke geestelijke schade. Opvangkampen zitten vol met vluchtelingen die nauwelijks perspectief wordt geboden omdat wij in Nederland te laks zijn om dit goed aan te pakken. Laksheid die als barrière moet werken, zo vermoed ik, opdat andere vluchtelingen het dan uit hun hoofd laten om hiernaar toe te komen.

Laksheid ten koste van de toekomst van veel mensenlevens die nu aan de antidepressiva gaan omdat elke hoop zo de bodem wordt ingeslagen. Sommige politici vinden dit prima en hitsen het zogenaamde 'autochtone' volk op met angstvisioenen, met het idee dat de anderen er alleen maar zijn om jouw (verdiende) loon en bezit af te pakken, etc. Zo gijzelen ze de welwillenden die wel betere oplossingen willen – maar ja, als de verkiezingen eraan komen – wie durft dan echt zijn nek uit te steken? De verrechtsing van de maatschappij vindt zijn voedingsbodem in onvrede, in teleurstelling, in niet krijgen wat je had gehoopt. De oplossingen die worden geboden bestaan enkel in chaos creëren, om zo de macht te kunnen grijpen. Desinformatie, nepnieuws, protesten, mensen bedreigen, internetrollen loslaten op sociale accounts van zogenaamde tegenstanders, en verheerlijking van dictators als grote figuren, dat is wat we zien en horen. Hoe tegenwicht te bieden, hoe zelf ook het goede voorbeeld te geven? Universiteiten kunnen broedplaats zijn voor nieuwe ideeën en handelwijzen. Zij kunnen een samenleving in het klein vormen waar wel goed wordt samengewerkt, waar men sociaal is, waar men oog heeft voor elkaar. Voor elkaars noden, voor elkaars talenten en mogelijkheden, voor elkaars inzet en enthousiasme. De handen uit de mouwen, dat wordt gevraagd, het liefst samen. Handen uit de mouwen op basis van inzicht, van visie, van durf en van moed. Je niet laten onder krijgen door het negatieve nieuws, de negatieve handelingen van sommige individuen. En wanneer weet je of je goed bezig bent? Als je het gevoel en als je de ervaring hebt dat je kunt bijdragen aan het welzijn van anderen, als je het gevoel en de ervaring hebt dat het zinvol is wat je doet en als je er een stukje geluk aan ontleent dat je weer kunt delen met anderen. Zo de moed erin houden, samen het goede voorbeeld geven, kleine stapjes op weg naar een betere wereld en een betere campus. Je hebt niets te verliezen, het kan alleen maar beter en gezonder worden voor lichaam en geest. Als je mee durft te doen, vanuit je eigen mogelijkheden en je eigen kansen die steeds voor het grijpen liggen. Wat let je?

John Hacking
3 november 2022
