

doops gezind plus

Geef vrede door



- | | |
|-----|--|
| 2 | om te beginnen |
| 3 | uit de stilte |
| 4-6 | overdenking
Vrede leren |
| 7 | open ruimte
Contact op microniveau |
| 8 | zegenrijk |

VOORAF

Johan Tempelaar

Oma is dood. Tot een paar weken voor haar overlijden woonde en leefde ze zelfstandig. Niet zonder gebreken, zeker niet. Haar toch al niet al te beste gehoor werd steeds slechter, haar fysieke vermogens beperkter en als gevolg daarvan haar wereld steeds kleiner. Tot die nog slechts bestond uit appartement en balkon.

Via de krant bleef ze wel op de hoogte van wat er speelde in de wereld. Als we op bezoek waren wees ze weleens richting de voorpagina. Naar een bericht over oorlog, of over terreurdreiging. 'Ik vind het zo erg', zei ze dan. 'Niet voor mijzelf hoor. Ik ben er niet zo lang meer. Maar dat jullie in deze tijd moeten opgroeien. En zij...'. Ze wees

dan naar onze kinderen, bijna een eeuw jonger dan zij, en maakte geëmotioneerd een verontschuldigend gebaar, niet in staat haar zin af te maken.

Ik begreep dat nooit helemaal. Zij, de 97-jarige, een jonge vrouw nog toen de Tweede Wereldoorlog begon en er Duitse soldaten in huis werden gestationeerd. Na de oorlog kwam de huizen crisis. Armoede, Koude Oorlog, kernwapendreiging, Tsjernobyl, noem maar op. Zoveel gezien. Zoveel meegemaakt. Maar juist deze tijd, de tijd waarin we nú leven, vond ze het meest bedreigend. Ik heb me regelmatig voorgenomen daar met haar een briefwisseling over te starten, maar het nooit aangedurfd. Zonde. Dat had best leerzaam kunnen zijn.

BOEK

vrede leren

Het is maar een klein boekje, maar de inhoud is zeer de moeite waard. De auteurs zijn twee Belgen: David Van Reybrouck (van de bestseller *Congo*) en Thomas d'Ansembourg, therapeut en erkend autoriteit op het gebied van geweldloze communicatie. Ze schreven het boekje na de aanslagen in Parijs en Brussel vanuit de overtuiging dat er, naast het bestrijden van terro-

risme en het beteugelen van geweld, bij iedereen veel te winnen is op het persoonlijke vlak. 'Want zelfs als de veiligheid formeel is hersteld, zelfs als er opnieuw vrede heerst in de buitenwereld, is er geen garantie op duurzame vrede als we niet tevens begonnen zijn met het werk van lange adem aan onze binnenwereld.' Zij noemen het 'in vrede leven met jezelf': een dagelijkse oefening in zorgdragen voor je persoonlijke

mentale hygiëne. Zoals we het ook normaal vinden om zorg te dragen voor onze lichamelijke gezondheid. Het boekje helpt onze vastgeroeste denkpatronen en emotionele mechanismes die tot geweld kunnen leiden, te herkennen en te doorbreken. En dat ligt binnen ieders handbereik!

Vrede kun je leren, David Van Reybrouck & Thomas D'Ansembourg, uitgeverij De Bezige Bij, € 12,99

COLOFON

Doopsgezind Plus is een liturgische, pastorale uitgave van de Algemene Doopsgezinde Sociëteit.

Doopsgezind Plus verschijnt zes keer per jaar, als bijlage bij het magazine *Doopsgezind NL*.

Redactie Ruud Mulder, Machteld Stam, Johan Tempelaar en Machteld van Woerden

Ontwerp & opmaak Susan de Loor, Kantoordeloor, Haarlem

Fotografie Johan Tempelaar, stockfoto's

Druk GBU Media

Oplage 7.000

Papier G-Print Proost & Brandt, FSC-gecertificeerd

Contact redactie

Singel 454 | 1017 AW Amsterdam
T 020 623 09 14 | dn@doopsgezind.nl | www.doopsgezind.nl

© ADS 2018

O Heer, maak mij een werktuig van uw vrede:
zodat ik liefde verspreid waar men elkaar haat,
dat ik vergeef waar men elkaar beledigt,
dat ik verenig waar men strijdt,
dat ik de waarheid spreek waar dwaling heerst,
dat ik het geloof breng waar twijfel terneer drukt,
dat ik hoop wek waar vertwijfeling heerst,
dat ik Uw licht ontsteek waar duisternis is,
dat ik vreugde breng waar leed woont.

O Heer, laat mij er naar streven
niet dat ik getroost word, maar dat ik troost breng,
niet dat ik begrepen word, maar dat ik de ander versta,
niet dat ik geliefd word, maar dat ik liefheb.
Want wie geeft, ontvangt,
wie zich zelf vergeet, die vindt,
wie vergeeft, hem wordt vergeven
en wie sterft, ontwaakt ten eeuwiggen leven.
Amen.

Franciscus van Assisi, 1181(82)-1226

foto Shutterstock

Vrede leren

‘Geef vrede door van hand tot hand’, zo begint lied 1014 in het nieuwe *Liedboek voor de Kerken*.

Het is de vertaling van een oorspronkelijk oud-Iers lied: *Put peace into each other's hand*. De strekking is duidelijk: vrede kun je elkaar geven, én doorgeven. Wij dromen wel van vrede, maar intussen zijn we vooral bezig met het voorbereiden van oorlog. We zien overal vijanden die onze welvaart bedreigen. Het enige antwoord dat daarop gegeven lijkt te worden is de aanschaf van meer oorlogsmaterieel. En dat volgens het aloude adagium: als je vrede wilt, moet je oorlog voorbereiden. In dat licht bezien hebben we in ons land een chronisch ‘tekort’ aan wapens. Daarnaast maakt de overheid actief reclame voor werken in het leger, maar nergens vinden we soortgelijke, door de overheid geïnitieerde reclame voor georganiseerd en gewelddoos werken aan vrede.

De profeet Jesaja droomde van een rijk van vrede in een tijd dat de dreiging van oorlog en overheersing heel reëel was. Juist toen oorlog nabij was gebruikte hij dit vredesvisioen: ‘Hij zal recht spreken tussen machtige natiën. Dan zullen zij hun zwaarden tot ploegscharen omsmeden en speren tot snoeimessen; geen volk zal tegen een ander volk het zwaard opheffen en zij zullen de oorlog niet meer leren.’ Een reële vraag van ons aan Jesaja zou kunnen zijn: als ze de oorlog niet meer leren, kunnen ze dan met dezelfde hartstocht de vrede leren?

Ja, zeggen twee Belgische schrijvers, David Van Reybrouck, schrijver van het beroemde boek

Congo en Thomas d’Ansembourg, in hun onlangs uitgegeven boekje *Vrede kun je leren*.¹ Zij benadrukken dat wij de afgelopen jaren wel zorg hebben gedragen voor onze fysieke hygiëne, door betere lichaamsverzorging, meer lichaamsbeweging en een gezondere levensstijl, maar dat we te weinig aandacht hebben gehad voor onze mentale hygiëne. Daardoor zijn wij niet goed opgewassen tegen de dagelijkse momenten van stress, tegenslag en frustratie. Om te beginnen moeten wij opnieuw leren in vrede met onszelf te leven. Daarna kunnen wij ons oefenen in het vreedzaam samenleven. Het zoeken naar vrede op het politieke vlak is volgens de auteurs niet in tegenspraak met het noodzakelijke zoeken naar vrede in de eigen leefwereld. Integendeel: de twee zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. En zoals mensen getraind moeten worden om zich te kunnen weren in oorlogssituaties, zo zouden mensen óók getraind moeten worden in het op een vreedelievende manier omgaan met elkaar. Want dat gaat niet vanzelf, daar moet hard aan gewerkt worden.

‘Zij zullen de oorlog niet meer leren’. Het lijkt erop dat dit stokoude visioen nog altijd toekomstmuziek is. Toch hoeven we niet bij de pakken neer te zitten en te verzuchten: het wordt nooit werkelijkheid! Wat wij nu kunnen doen – zo lezen we in bovengenoemd boekje en in de *Vredeskrant* van dit jaar – is: gewoon beginnen, dichtbij huis en wel bij onszelf. Wij kunnen leren om werkelijk naar elkaar te luisteren, om empathie voor de situatie van andere mensen te voelen, om op een



foto Johan Tempelaar

wij zijn niet goed opgewassen tegen de dagelijkse momenten van stress, tegenslag en frustratie

andere manier met elkaar te communiceren – zonder oordelen en in alle openheid. Daarbij kan het helpen als je al een bepaalde weg gegaan bent in je leven, en de tijd hebt gekregen om stil te staan bij wat er gebeurd is en wat jij daarmee hebt kunnen doen. En er is geen gebrek aan grote voorbeelden, zoals Mahatma Gandhi of Nelson Mandela, maar bijvoorbeeld ook het jonge meisje Malala uit Pakistan.

In zijn eenzame cel op Robbeneiland had Mandela veel tijd om na te denken over zichzelf en zijn

situatie. Hij kwam innerlijk wonderbaarlijk gelouterd uit die gevangenschap van 27 jaar. In de jaren van zijn herwonnen vrijheid nam hij zijn elfjarige kleinzoon Ndaba in huis, die hij van straatschoffie tot verantwoordelijk volwassene wist op te voeden. Ndaba schreef over de tijd met zijn grootvader een mooi boek, getiteld *De moed om te vergeven*.² Langzamerhand begon hij te begrijpen wat zijn grootvader bedoelde met ‘vergeven in het belang van de vrede’. Hij vertelt dat zijn grootvader hem liet zien hoe essentieel het is te waken over de eigen mentale gesteldheid, met deze

*Geef vrede door van hand tot hand,
je moet die schat bewaren.
Bescherm haar als een tere vlam,
behoed haar voor gevaren.*

*Geef vrede door van hand tot hand,
met liefde, onze redding.
Wees vriendelijk in woord en daad,
bewogen om Gods schepping.*

*Geef vrede door van hand tot hand,
als brood om uit te delen.
Kijk ieder mens met warmte aan,
zo kunnen breuken helen.*

*De sterke zachte hand zij dank,
die meer dan troost kan geven.
Als woorden stokken spreekt de hand,
in vriendschap, steun en zegen.*

*Geef Christus door van hand tot hand,
zijn liefde schenkt ons leven.
Geef vrede door, geef haar een kans,
een schat om uit te delen.*

woorden: 'Jij bent de enige die regeert over je geest. Geen druk, geen speer, geen onderdrukker kan die onafhankelijkheid van je afpakken. (...) Mijn grootvader leerde me om te luisteren naar die stem in mijzelf.'³

Zoals deze kleinzoon van zijn grootvader leerde, zo kunnen velen onder ons ook van voorgaande generaties leren, of opgedane ervaringen aan volgende generaties doorgeven. Die ervaringen hoeven niet zonder meer positief te zijn; ook problematische herinneringen en trauma's kunnen van generatie op generatie worden doorgegeven.⁴ Het vergt veel zelfonderzoek en zelfinzicht om zo'n negatieve spiraal te kunnen doorbreken en te stoppen. Zelfinzicht kan uiteindelijk leiden tot innerlijke vrede, en van daaruit kunnen we moedig leren omgaan met tegenslagen en conflicten in plaats van die uit de weg te gaan. Onze innerlijke vrede staat niet los van het vreedzaam omgaan met anderen, want het in vrede leven met onszelf voedt ook de behoefte anderen vreedzaam tegemoet te gaan.

Dat zijn mooie woorden, maar hoe doe je dat: vreedzaam omgaan met elkaar? Zoals gezegd: het valt gewoon te leren en te trainen. De klinisch psycholoog Marshall Rosenberg⁵ maakte van het zogenoemde 'geweldloos communiceren' zijn levenswerk. In zijn trainingen wordt een andere omgangstaal aangeleerd, los van oordelen en vragend naar de behoeften van de ander, én luisterend naar de eigen behoeften. Eenmaal geleerd is dat toepasbaar in de opvoeding, thuis, op school, maar ook in de omgang tussen volwassenen op heel veel maatschappelijke terreinen. Vrede kunnen we dus leren én doorgeven aan elkaar, en aan onze kinderen: hun toekomst hangt ervan af. Er is nog een wereld te winnen! +

¹ Zie pagina 2

² *De moed om te vergeven, Levenslessen van mijn grootvader Nelson Mandela*, Ndaba Mandela, uitgeverij A.W. Bruna Uitgevers, € 20,-

³ *ibid.* pag. 264-265

⁴ zie Exodus 20,5

⁵ *Geweldloze communicatie*, Marshall Rosenberg, uitgeverij Lemniscaat, € 25,-

GENERATIES VOOR VREDE



Contact op microniveau

Zo'n acht jaar geleden begon een aantal leden van de doopsgezinde gemeente in Almere zich te verdiepen in geweldloze communicatie.



Het was een reactie op het veranderende politieke klimaat in die tijd. Bij gewelddoos communiceren wordt – simpel gezegd – getraind hoe je met behulp van de juiste taal en communicatie verbinding met anderen kunt krijgen, of conflicten kunt vermijden. Marijke Laane is een van de gemeenteleden die hiermee aan de slag gingen en werd zelf trainer. Ook geeft ze regelmatig workshops of lezingen over de achtergrond en werking van geweldloze communicatie.

Praktijkvoorbeelden van hoe en wanneer geweldloze communicatie 'werkt' kent ze genoeg. 'Dat wil niet zeggen dat ik het zelf altijd goed doe. Tijdens de landelijke actie om *comforters* te maken was net tot me doorgedrongen hoe ik via een website en Facebook mensen kon bereiken en enthousiasmeren. Vervolgens zat ik op een vergadering aan een stuk door ideeën af te vuren. Dat stuitte vooral op onbegrip, omdat anderen niet mijn eureka-moment hadden gehad. Dan gooi je zo'n grote steen in het water dat het veel te hoog opspat.

'De laatste twee, drie jaar houd ik me vooral bezig met iets dat ontzettend futiel lijkt, namelijk het bewust begroeten van mensen. Almere-Haven is een klein deel van de stad en dus kom ik al jarenlang dezelfde mensen tegen. Velen van hen zijn allochtoon. Het viel me op dat zij heel 'afgeschermd' lopen, met de blik naar de grond gericht, en mij nooit groetten. Daarop zei iemand: waarom doe je dat zelf niet als eerste? Dat deed ik niet omdat ik het gevoel had dat zij daarmee moesten beginnen. Maar ik kwam te weten dat veel mensen die afkomstig zijn uit een ander land hetzelfde gevoel hebben, namelijk dat de ander moet beginnen.

'Zo is er een oudere Indische vrouw die ik al vaak had gezien. Het begon met voorzichtig groeten en leidde tot een praatje op de markt. Ook ben ik in contact gekomen met een Marokkaanse meneer die vijf keer per dag langsloopt op weg naar de moskee. Ik wens hem bijvoorbeeld een goede Ramadan of feliciteer met het Suikerfeest. Hij maakt nu ook aardige opmerkingen tegen mij over

onze mooie tuin. Wij groeten elkaar en lachen naar elkaar. Heel leuk. Zo heb ik meer contact met mensen en ik merk dat het mij blij maakt, ook al duurt het soms lang voordat een groetmoment daadwerkelijk contact wordt. Ik hoop dat mensen er het gevoel aan overhouden dat zij 'gezien' worden. Ook denk ik dat een ander groeten een heel klein stapje is om niet alleen met jezelf bezig te zijn.

'groeten is een soort naar buiten treden'

De 'grote' nieuwsberichten over de afwezigheid van vrede in de wereld zijn zo overweldigend, dat er voor mijn gevoel geen beginnen aan is om op politiek niveau iets bij te dragen. Een ander groeten is dan misschien iets op microniveau, maar ik denk dat het vaak wordt onderschat. Dit ogenschijnlijk simpele 'groeten' is een soort naar buiten treden, een opening naar andere mensen toe. +

Van Martin Luther King is de uitspraak: 'We moeten voortdurend dijken van moed opwerpen tegen de stormvloed van de angst'.

Ik vond dat citaat in mijn Kerkenwerkagenda. Als er iemand reden had om bang te zijn, was het King wel. En toch wilde hij zich niet laten regeren door angst. Angst maakt een ander mens van je. Of liever gezegd: angst maakt minder mens van je. Angst zorgt ervoor dat je anders reageert op mensen, dat je verkrampt raakt.

Het gekke is dat we over het algemeen niet bang zijn voor ongelukken, nare ziekten of een inbraak. We gaan ervan uit dat dit soort gebeurtenissen alleen anderen overkomt. Dat is struisvogelgedrag en dat weten we zelf maar al te goed, maar het werkt prima. Nee, onze angsten hebben niet zozeer te maken met gebeurtenissen die ons kunnen overkomen. Onze grootste angst is dat 'wij' op den duur zullen worden *overruled* door 'zij'. Veel Nederlanders zijn bang dat onze Nederlandse cultuur uiteindelijk plaats zal maken voor vreemde culturen en dat de islam bij ons de dienst gaat uitmaken.

Ook in veel andere Europese landen leeft die angst. En in plaats van dijken van moed op



foto Nationaal Historisch Museum

te werpen tegen die stormvloed van onze angst, bouwen we hekken en muren en dreigen we grenzen te sluiten om vluchtelingen, door politici consequent 'illegale immigranten' genoemd, tegen te houden. Ik kan me niet voorstellen dat dat wordt bedoeld met de bijbelse opdracht om 'te zorgen voor de weduwe, de wees en de vreemdeling in uw midden'. Ook de apostel Paulus schreef in zijn brief aan de Efeziërs (Ef. 2:14b-15) dat Jezus onze vrede is en dat hij met zijn dood de twee werelden ('wij' en 'zij') tot één heeft gemaakt en de muur van vijandschap heeft afgebroken, zodat die twee tot één nieuwe mens – een nieuw WIJ – zouden worden.

Maar hoe bouw je aan die dijken van moed? Mijns inziens door je angsten en vooroordelen onder ogen te zien, en dan in te zien dat die lang niet altijd realistisch zijn. Bang voor terrorisme? Lees er eens wat statistieken op na: de meeste slachtoffers van islamitische terreur hebben zelf een

islamitische achtergrond. Bang dat 'onze' cultuur wordt *overruled*? Verdiep je er eens in en praat erover met mensen met een andere achtergrond. Dat verrijkt en verbindt beide kanten. En kijk eens kritisch naar je vriendenkring. Grote kans dat die alleen uit witte mensen bestaat. Misschien kan daar best eens een kleurtje bij. Elkaar leren kennen is immers elkaar leren waarderen.

Samen bouwen aan dijken van moed tegen de stormvloed van angst, door het afbreken van muren. Samen het 'wij' en 'zij' afbreken tot één groot WIJ. Misschien is het een té mooie droom, maar het tegenovergestelde lijkt mij de grootste nachtmerrie: een uiteenvallende samenleving. Verbinden en uitwisselen, daar draait het om. Om te beginnen in eigen straat en wijk. Als we dat durven wordt onze Nederlandse – en wie weet ook Europese – samenleving er een stuk leuker op. +

Deze bijdrage verscheen eerder in de Bornse Courant en in 'Draagvlak' het gemeenteblad van de DG Twente, waar Carla Borgers voorganger is.