

Hoofdstuk 7

Aandacht

Nu, als en dan

We leven in een haastige en ook een rusteloze tijd. We leven in het 'nu', maar zijn met onze gedachten bij het 'als' en het 'dan'. Dat zorgt ervoor dat we niet met onze aandacht zijn bij de dingen die we doen en hebben. Dat geeft niet alleen een heel gestrest gevoel, we genieten ook niet van de dingen die voorhanden zijn.

In een pleidooi voor soberheid ruimen we daarom tijd in voor het eenvoudige begrip 'aandacht'. Simpel gezegd gaat het erom dat we in het nu vaak veel te veel tegelijk hebben, zodat we er niet genoeg van genieten. En dat we vaak zo bezig zijn met wat we eigenlijk nog meer zouden willen hebben, dat we niet genoeg beseffen hoe rijk we al zijn. Vaak denken we: 'Als... dan.' Soberheid met aandacht zal ons uiteindelijk gelukkiger maken.

Als... dan

Een mooi voorbeeld van het 'als... dan' is de *groeidiamant*. Je koopt een ring met een mooie diamant, maar eigenlijk had je een grotere diamant willen hebben. Die komt er, als de middelen dat toelaten. Je koopt nu dus iets, in de hoop dat het over een tijdje mooier wordt. Dat vertel je er ook bij als je aan anderen je ring laat zien: 'Het is een groeidiamant.' Je hebt al iets prachtigs aan je vinger, maar je onderstreept het tekort.

Zo zijn er veel meer dingen om ons heen en in ons bezit waar we vergeten aandacht aan te schenken. We kopen een huis, dat een opstapje is naar een groter huis. 'We doen het nu even zo, maar...' We verlangen ernaar eens het huis van onze dromen te kopen. En eens komt die droomreis er, die droomkeuken, die functie/carrière of die auto die we altijd al hadden willen hebben. Met wat meer aandacht zouden we van veel dingen die we nu hebben meer kunnen genieten.

Als het gaat om de opvoeding van kinderen, zeggen ouderen altijd: 'Geniet er nog maar even van, want straks zijn ze groot.' Het is een cliché, maar blijkbaar is het waar. Als ouders denk je: 'Als ze eenmaal kunnen lopen,

wordt het gemakkelijker.' 'Als ze eenmaal naar school gaan, heb ik meer tijd voor mezelf.' 'Als ze eenmaal de deur uit zijn, hoef ik me niet meer zo veel zorgen te maken.'

Blijkbaar vergeten mensen te genieten van een prachtige periode in hun leven, en realiseren de ouderen zich dat pas als het te laat is. Dit vraagt om aandacht voor de periode waar we in zitten. Dat geldt voor je kindertijd, je jeugd, je studententijd, je vrijgezellentijd, je carrière, je huwelijk, je (groot) ouderschap en ga zo maar door. Veel moois glipt ons door de vingers, omdat we er niet genoeg aandacht aan geven. Met minder afleiding en minder streven zouden we veel meer kunnen ervaren.

'Nu'

We zijn met onze gedachten vaak niet in het nu. We denken aan wat er een uur geleden gebeurde of aan wat we toen hadden moeten zeggen. Of we denken aan de ontmoeting die over een uur gaat plaatsvinden, of aan de vakantie van over een week. Als je erop let, merk je hoe vaak dat het geval is. Als je jezelf erin wilt oefenen om bij het moment te leven, ontdek je hoe vaak dat niet het geval is.

We leven in een haastige tijd. Alles moet snel. We nemen ook heel veel hooi op onze vork, omdat we denken dat het allemaal moet gebeuren. Er wordt ook veel van ons verwacht. We komen chronisch tijd tekort. Maar dingen die je haastig doet, geef je te weinig aandacht. We maken fouten, waardoor we weer extra gefrustreerd raken, en we genieten niet van het goede dat we hebben.

We doen te veel dingen tegelijk. Veel mensen vinden muziek fijn, maar nemen er weinig rust voor om ervan te genieten. Vaak staat er muziek aan, zonder dat ze ernaar luisteren. Het is zogenaamd achtergrondmuziek. Onderwijl doen we andere dingen.

We nemen ook niet de rust om van eten of drinken te genieten. We eten terwijl we werken. We slaan achteloos een kop kostelijke koffie achterover, zonder die op waarde te schatten. Als we meer tijd en rust nemen om van de dingen één voor één te genieten, zal de kwaliteit van ons leven toenemen. Soberheid betekent dan zeker niet inleveren van genot.

De gewoonte om te danken voor de dingen die je eet en drinkt neemt onder christenen sterk af. Dat heeft verschillende redenen. We denken steeds technischer en vinden steeds vaker dat we God niet nodig hebben voor ons natje en ons droogje. De aandacht voor de verwondering is weg. Andere mensen hebben moeite met bidden, omdat het toch niet lijkt te helpen.

Waarom zou je dan wel danken voor je eten? Maar het dankgebed heeft alles te maken met aandacht voor het moment. Als je je realiseert dat eten niet vanzelfsprekend is en dat leven een geschenk van God is, dank je als vanzelf. Daarbij heeft het danken ook een omgekeerde werking. Je hebt meer waardering voor het eten en drinken dat je hebt gekregen.

Onze jongeren groeien op in een snelle cultuur, waarin het vanzelfsprekend is dat je twee dingen tegelijk doet, hoort en ziet. Zij leren niet meer langere tijd aandacht voor iets te hebben. Media doen er ook alles aan om de aandacht van jongeren vast te houden, en gaan heel ver in hun prikkels. De jongere zit immers al met zijn vinger op het knopje om door te gaan naar de volgende zender, site of spreker.

Ook op scholen merk je dat de spanningsboog van jongeren steeds korter wordt. Een leerkracht moet alles uit de kast halen om de jongeren nog een beetje geïnteresseerd te houden. Lesmaterialen worden helemaal aangepast op de cultuur van de jongeren. Zij vinden dingen al gauw saai. Dit draai je natuurlijk niet zomaar terug. Maar hoe gek moet je het maken om de aandacht van jongeren (en hun ouders) te focussen? Hoeveel moet je aanbieden om de prikkelzucht van jongeren te bevredigen?

Aandacht en soberheid

Mijn vader had de oorlog meegemaakt. Hij was streng als het ging om zorgvuldigheid. We moesten zuinig zijn op onze spullen, we mochten er niet mee gooien, we moesten ze onderhouden. Kleren werden versteld, sokken werden gestopt, leren tassen werden genaaid, fietsen werden gerepareerd en banden geplakt, gereedschap werd netjes teruggehangen. Als jongere vond ik dat heel irritant. Maar hij had gelijk. Aandacht voor je spullen maakt dat ze langer meegaan. Dat is een eerste besparing. Nu vervangen we dingen gemakkelijk, dat kost vaak minder dan repareren. Sokken stoppen kan eigenlijk niet meer. En kleding is nauwelijks versleten als we haar vervangen. Het is duidelijk dat aandacht op dit terrein heel eenvoudig tot meer soberheid kan leiden.

De reclamewereld bevordert ook de korte aandacht voor artikelen. We leven van hype naar hype. Kleding, design en inrichting worden modegevoelig gemaakt. De consument wordt listig bespeeld en zo aangezet tot meer consumeren. Hierdoor liggen onze huizen vol met spullen die niet meer onze aandacht hebben. Er wordt heel veel weggegooid. Hierdoor hoeven we ook niet meer zuinig te zijn op onze spullen, want het meeste is al verouderd voordat het oud is.

Kinderen hebben ook zo veel speelgoed, dat als er eens wat stukgaat ouders bijna opgelucht ademhalen. Er kan weer eens wat weg. In de gemiddelde kinderkamer struikel je over de spullen, waardoor kinderen door de bomen het bos niet meer zien. De waardering voor wat ze hebben en de aandacht voor spullen neemt daardoor af. Zuinig zijn op spullen is heel moeilijk aan te leren.

Het is duidelijk dat verkwisting een groot probleem is in onze tijd. We leven in een wegwerpmaatschappij en dat wordt alleen maar erger. Recyclen heeft de aandacht en dat is goed. Toch kunnen we ons afvragen of het vaak niet een excuus is om weer meer dingen te mogen kopen en weg te gooien. Dingen gaan snel door onze vingers en hebben een korte levensduur. We zijn gewoon niet meer gewend om langere tijd aandacht te geven aan producten.

Aandacht voor het milieu, voor de dieren, voor productieprocessen en energieverbruik is essentieel voor de toekomst. Bij het genieten van producten zouden dat belangrijke kwaliteiten moeten zijn, meer dan modegevoeligheid. Je geniet meer van een trui omdat die gemaakt is van katoen waar geen arbeiders doodziek van geworden zijn. Je geniet meer van een appel die dichtbij is gegroeid. Een ei van een scharrelkip smaakt je beter. Ook dat heeft met aandacht te maken. Die houdt niet op bij de rand van je bord, of bij het rek in de winkel.

Er wordt geweldig veel eten weggegooid. Ook dit is terug te voeren op een tekort aan aandacht. Ergens is er in het proces iets fout gegaan. We zijn naar de winkel gegaan zonder te kijken wat we nog in huis hadden. Of we hebben gedachteloos de winkelwagen volgegooid, omdat het allemaal niet zo duur was. We hebben te veel eten gekookt, omdat we er niet bij hebben nagedacht hoeveel eters er zijn. We wilden niet kreterig overkomen door precies voldoende te koken. Of we hebben spullen te lang in de koelkast laten liggen, zodat zij bedierven. Er is op een bepaald moment te weinig aandacht geweest. En dan gaat het er niet om dat we dat eten ook 'naar Afrika kunnen sturen'. Het gaat erom dat we slordig en gedachteloos dingen doen, waardoor we verspillen. Het eten, van God gekregen, krijgt niet genoeg onze aandacht.

Als we om ons heen kijken zien we dat er vaak geklungeld wordt. Dingen moeten over. Fabrieken gooien geweldig veel weg, omdat er een deukje of een scheurtje in de verpakking zit. Hele partijen worden afgekeurd, soms uit veiligheid, maar heel vaak onnodig. In de bouw gaat nogal eens wat mis, en dat kost vermogens. Natuurlijk maakt iedereen fouten, maar vaak wordt

er geklungeld. Er is te weinig aandacht. Het kan mensen vaak niet zo veel schelen. Het zijn niet hun spullen, het is niet hun probleem en de verzekering of de klant betaalt.

Aandacht voor mensen

Het valt niet altijd mee om aandacht te hebben voor de persoon met wie je in gesprek bent. We zijn haastig ingesteld en er is zo veel wat ons afleidt. Veel gesprekken vinden onverwacht plaats: je bent onderweg en je komt iemand tegen, je bent aan het koken en de telefoon gaat, je bent aan het werk en iemand loopt je kamer binnen. In zo'n geval is het moeilijk om gelijk volledige aandacht te hebben.

Vaak is er ook afleiding. Er staat muziek op, er zijn andere mensen in de buurt met wie je ook wilt spreken, er gebeurt van alles om je heen, de televisie staat aan. Het is dan moeilijk om je onverdeelde aandacht te schenken aan de persoon tegenover je. Daardoor neemt de kwaliteit van gesprekken en ontmoetingen af. Het is goed om ons erin te oefenen dat de persoon met wie we spreken op dat moment al onze aandacht krijgt. Dat is immers ook wat je zelf wilt. Daardoor neemt de kwaliteit van het leven op een heel goedkope manier toe.

Voor de ervaring van geluk is het belangrijk dat je gezien wordt. En ook dat je samen blijdschap en verdriet kunt delen. Daarvoor is tijd en aandacht voor elkaar essentieel. Alleen als we soberder worden in onze verwachtingen, in alles wat we willen bereiken en verdienen, kunnen we tijd vrijmaken voor elkaar.

Bij een sterfbed van een ouder zie je vaak dat alle kinderen ineens tijd kunnen maken. Er is maar één ding belangrijk op dat moment: een goed afscheid van vader of moeder. Er is een hoge kwaliteit van samenzijn, een groot gevoel van verbondenheid. Ineens is er aandacht.

Maar al snel neemt het leven weer zijn snelle gang.

Het leven verliest kwaliteit door eenzaamheid, verlorenheid en vergeten zijn. Dit wil niemand. Maar dat betekent ook dat we een keuze moeten maken om werkelijk aandacht voor mensen te hebben. Niet oppervlakkig, maar diepgaand.

Onze maatschappij kenmerkt zich door individualisme en korte relaties. Dat is de tijdgeest. We willen alles uit het leven halen, we kunnen niet kiezen en houden het liefst alle opties open. Straks maak je de verkeerde keuze. Veel relaties zijn gebaseerd op nut en worden beëindigd als ze voor een van beide partijen geen voordeel meer opleveren.

Maar voor echte aandacht voor de ander is veiligheid nodig, geborgenheid en liefde. Dat vraagt om investeren, om keuzes maken, om trouw en loyaal zijn. Dat is een bijzondere vorm van soberheid: een keuze maken om een aandachtige relatie aan te gaan met een ander. Natuurlijk kunnen we daarbij denken aan een partner maar ook aan vrienden, mensen in problemen, geloofsgenoten.

Het is al een hele klus om aandacht te hebben voor de kleine kring mensen om je heen en daar trouw in te zijn. Toch vraagt Jezus ons ook aandacht te hebben voor de onaanzienlijkste van zijn broeders en zusters. Als we Hem volgen hebben we aandacht voor mensen dichtbij en ver weg die door Hem op ons pad gebracht worden. We bouwen aan relaties met mensen dichtbij en ver weg. We verdiepen ons in levens van anderen. Natuurlijk moeten we daarbij keuzes maken. We kunnen niet de hele wereld op onze nek nemen. Maar laten we investeren in de relaties die ons gegeven worden. Dan zullen we ervaren dat we niet alleen geven, maar ook ontvangen, dat de overvloed van de ander ons ten goede komt.

Hier ligt ook een kans voor de economie. Een liberale markteconomie wordt bepaald door vraag en aanbod. Heel veel vraag wordt gemanipuleerd door reclames: we willen van alles hebben. De economie krimpt als er niet meer genoeg vraag is, met werkeloosheid als gevolg. Daarom wordt altijd geroepen dat een economie van het genoeg niet kan, want dat zou uiteindelijk leiden tot minder banen en dus armoede.

Maar met elkaar kunnen we aandacht voor mensen hoger waarderen. Is aandacht voor de bewoners in een verpleeghuis of aandacht voor kinderen in de klas niet heel veel waard? Nu worden heel veel handen aan het bed wegbezuinigd en raken leerkrachten in het onderwijs overwerkt. Er zouden geweldig veel banen bijkomen als we aandacht voor mens en natuur hoger zouden waarderen.

Aandacht voor God

In de verdeling van onze aandacht komt God er bekaaid af. Hij krijgt van ons vaak de restjes van onze tijd. In sommige gevallen slechts vijf minuten voor het slapengaan of tweeëntwintig seconden voor de warme maaltijd. Gelukkig zijn er ook veel volgelingen van Jezus die regelmatig stille tijd houden en op zondag naar de kerk gaan. Maar op de ruim honderd uren die ons per week ter beschikking staan, is dat nog maar weinig.

Er is ook vaak onrust in de stille tijd. Het is moeilijk om ons hart tot rust te brengen en de aandacht op zo'n moment onverdeeld te schenken aan tekst, overdenking en gebed. We denken vaak aan andere dingen en

willen eigenlijk verder of snel gaan slapen. Maar aandacht kun je oefenen. Onrust kan afnemen als je overzicht hebt over jouw tijd. Vaak worden we geleefd, in plaats van dat we zelf leven. De tijd heeft ons, in plaats van dat wij de tijd hebben.

We zijn geschapen om in relatie met God te leven. Dan is het ook goed om in ons leven in alle rust aandacht te hebben voor zijn Woord, voor overdenking en gebed. De kwaliteit van ons leven zal toenemen als we hier tijd voor maken. Het vraagt wel een voortdurende oefening.

Aandacht en tevredenheid

Er zijn maar weinig dingen die zo gelukkig maken als tevredenheid. Blij zijn met wat je hebt of hebt bereikt. Natuurlijk moeten we altijd kritisch zijn op onze tevredenheid. Ze mag niet voortkomen uit luiheid of gierigheid. Maar het is belangrijk dat we leren leven in tevredenheid met wat we hebben gekregen. Dan zal de kwaliteit van ons leven toenemen, ook als we soberder leven.

Een belangrijk begin daarvan is stoppen met klagen. Mensen die klagen zijn vooral bezig met wat zij niet hebben, en hebben te weinig aandacht voor wat zij wel hebben. Dit bederft de sfeer, en het bederft ook het ervaren van de werkelijkheid. Mopperen werkt ondermijnend.

Dat wil niet zeggen dat je nooit mag klagen. De oudere generatie, ook in onze tijd, kenmerkt zich door het motto: niet klagen, maar dragen. Vaak wordt dat tegen mensen gezegd die lijden onder ziekte of verdriet. Daar pleiten we niet voor. De klacht is ook een goede manier om je hart te luchten. Het is zelfs een vorm van gebed, kijk maar naar de Psalmen. De klacht van de lijdende mens vraagt om een aandachtig luisteren en niet om een snelle oppepper.

Tel je zegeningen

Een oude wijsheid is dat je jouw zegeningen moet tellen. En die levenskunst zijn we aan het verliezen. Het zou goed zijn als de volgelingen van Jezus weer meer aandacht krijgen voor hun zegeningen. Vaak klagen we met onze mond vol. Als we kiezen voor een sobere levensstijl zullen we ons als vanzelf oefenen in minder willen en meer tevreden zijn.

Niet

Jaap van der Windt

meer

Bijbels pleidooi voor sober leven

dan



eerlijk

Boekencentrum

Hoe is het mogelijk dat er zoveel mensen in armoede leven, terwijl er zoveel rijke christenen zijn? Wat wil God dat wij doen met ons geld? Wat staat hierover in de Bijbel? Hoe kunnen we deze richtlijnen praktisch invullen?

Jaap van der Windt schrijft een bewogen en realistisch pleidooi voor een bewuste levensstijl. Hij wil mensen inspireren eerlijk te zijn tegenover God, zichzelf en de medemens. **Niet meer dan eerlijk** bevat onder andere een dagboek voor dertig dagen, waarin gezocht wordt naar de wil van God. Daarnaast voert de auteur een pleidooi voor een aandachtig leven en geeft hij praktische adviezen over hoe we 'kiezen en delen' in de praktijk kunnen brengen, als persoon of gezin, maar ook als gemeente.

Drs. Jaap van der Windt is protestants predikant in de PKN.

www.uitgeverijboekencentrum.nl

ISBN 978-90-2392-387-9



NUR 700