

Dankbaar zijn

Een agenda. Het kan je tijd en ritme bepalen. Of het kan zelfs de invulling van je tijd dicteren, ook als vrijwilliger. Er stond vanaf medio maart 2020 nog veel op het programma. En was genoeg te doen, zo leerde mijn agenda. Ga maar na: herdenken en vieren van 75 jaar vrijheid, opening van het gerenoveerde Aquapark de Zandstuve en de uitvoering van de Vroomshoopse Revue. Fijn naar de voetbalwedstrijden van de Boys, zingen bij het lokale mannenkoor of wandelvoetballen bij de Old Stars Twenterand en ga zo maar door.

Dan houdt het plotseling allemaal op. Dan komt er volkomen onverwacht een onzichtbare hand, die dwars door die agenda heen schrijft. Dan kondigen zich verdriet en vreugde direct na elkaar aan en komt er een onbekende en ook onzichtbare vijand in de vorm van corona. Het kabinet dicteert: gedragsregels in plaats van ongelimiteerde vrijheid. Solidariteit in plaats van egoïsme en eigen belang. En ook merken we: omzien naar en rekening houden met de ander. Ontdekken waar het in het leven echt om gaat. Compassie met degenen die het echt moeilijk hebben, zoals de zieken en de bewoners van verzorgings- en verpleeginstellingen. Waardering voor de medewerkers in de zorg.

Het programma "De wereld draait door" is nu echt gestopt. Dan zeg ik het hoogleraar mentale gezondheidsbevordering Ernst Bohlmeijer van de Universiteit Twente graag na: dankbaarheid maakt gelukkiger. Van een scheiding, ongeluk, ontslag of corona op zich wordt niemand sterker. Het kost tijd om dat te verwerken. Dat is heel natuurlijk. Maar het moet niet leiden tot bewustheidsvernauwing. Dat het je leven gaat bepalen.

Dankbaar kunnen zijn voor het feit dat je hebt geleerd om ermee om te gaan, helpt je verder. Dat is voor een deel aanleg, maar je kun het ook trainen. Schrijf elke dag maar eens op, waar je dankbaar voor bent. Dat kunnen op het oog kleine zaken zijn: gewoon en toch bijzonder. Uit onderzoeken is gebleken dat mensen die vaker dankbaar zijn, sneller herstellen van aandoeningen, zoals hartziektes. Omdat ze gemotiveerder zijn om aan hun herstel te werken en consequenter hun medicijnen innemen. Tot zover Ernst Bohlmeijer, die ik liever citeer dan al die zwartkijkers, onheilsprofeten of notoire klagers in deze coronatijd.

Er wordt een spiegel voorgehouden dat de hunkering van alsmaar meer ons als mensen weleens minder kan laten zijn. Dat we ons meer bewust moeten zijn wat we hebben of wie we ten diepste willen zijn dan de ongebreidelde jacht op nog meer materieel bezit. Ben benieuwd hoe die lessen van nederigheid straks in de praktijk gebracht worden in het leven van alledag, waarin we zonder anderhalve meter afstand weer mogen genieten van het leven. Wij zullen het zien en meemaken.

Mijn agenda is ouderwets met een omslag van leer. Toch ook een leermoment in deze tijd. We hoeven niet altijd van leer te trekken in ons leven. Vervang het welhaast heilige moeten maar eens door willen. Even op verhaal komen dus. Gun ruimte aan lege bladzijden in je levensagenda voor bezinning en reflectie. Kun je alleen maar dankbaar voor zijn.

Vroomshoop, 28 mei 2020

Hans Nieboer