

Verslag van de Studiedag

Stilstaan bij de tijd

zaterdag 17 april 1999.

Georganiseerd door Stichting_Franciscaans Milieuproject

1. Inleiding

2. Welkom

3. Inleiding Raf Janssen

4. Oefening

5. Lezing door Bernard Rootmensen

6. Oefening

1. Inleiding

'Opzij, opzij, opzij.

*Maak plaats, maak plaats, maak plaats,
we hebben ongelofelijke haast.'*

Programma

09.30-10.00 aankomst en koffie
10.00-11.30 Raf Janssen: Snel onthaasten (over de vraag hoe is tijd geld geworden en de paradox dat we ons haasten om te kunnen onthaasten)
11.30-12.00: oefening om de tijd aan den lijve te ervaren.
12.00-14.00 lunch
14.00-14.30 Bernard Rootmensen: Bevrijde tijd (over tijd vieren, heiligen van de tijd, eeuwigheid)
14.30-15.30 discussie over de lezing van Bernard
15.30-16.00: oefening 'om mee naar huis te nemen' (iedere keer komt immers de vraag terug: wat kunnen we thuis doen met wat we op Stoutenburg beleefd of geleerd hebben?)
16.00-16.30 tijd voor elkaar onder het genot van een drankje.

Dit lied van Herman van Veen geeft goed ons hedendaagse tijdgevoel weer. Ons leven wordt gedictieerd door de klok. De tijd glipt ons door de vingers. Als we aan onze vrienden of kennissen vragen hoe het met ze gaat, zeggen ze: 'Ik heb het druk'. Tijd is geld geworden. Tijd voor elkaar wordt steeds schaarser.

Flexibilisering, vooruitgang, 24 uren-economie, efficiency en rendement zijn de toverwoorden van deze tijd. Het snelle levenstempo vergt veel van ons lichaam, onze geest en onze aarde. De werkdruk maar ook de tijdsdruk thuis, is groter dan vroeger. Het snelle levenstempo vergt veel energie van ons lichaam, onze geest, maar ook van de aarde. Om ons snel te kunnen verplaatsen hebben we auto's, treinen en vliegtuigen nodig en deze doen een grote aanslag op de natuurlijke hulpbronnen en vervuilen ons milieu. Hoe kunnen we ons leven zo inrichten dat we ook tijd overhouden om, al dan niet met elkaar, tot rust te komen? Wij vinden onze baan belangrijk, maar ook zorgtaken, ons sociale leven en onze vrije tijd. En de samenleving vraagt van ons een steeds flexibeler houding ten opzicht van het soort werk dat we doen, de hoeveelheid werk die we in een bepaalde tijd

moeten verrichten, en de tijden waarop moet worden gewerkt.

De belangrijkste vraag is: hoe ga jij met je tijd om? Hoe kun je je leven zo indelen dat jij je er prettig bij voelt.

Om te ontsnappen aan de hectiek van ons dagelijks leven kunnen we af en toe op adem komen; in Stoutenburg bijvoorbeeld Door mee te leven met het ritme van de gemeenschap krijgt alles een plaats, komen we tot rust.

Op deze studiedag willen we de tijd nadrukkelijk aan de orde stellen. Eindelijk stil staan bij de tijd.

Raf Janssen is socioloog. Hij werkt voor een organisatie die aandacht vraagt voor problemen van sociale ongelijkheid en maatschappelijke achterstelling. Hij pleit voor een maatschappelijke benadering van het vraagstuk van armoede en rijkdom en hij wijst in zijn publicaties op de samenhang tussen sociale problemen en milieuproblemen.

Hij zal ons op verrassende wijze laten zien hoe we omgaan met tijd, de paradox dat we ons haasten om te gaan onthaasten (denk aan de vakanties) en ingaan op de vraag hoe tijd geld kon worden.

Bernard Rootmensen is studentenpredikant aan de Universiteit van Amsterdam en de Vrije Universiteit.

Hij zal een lezing geven over het vieren van de tijd, het heiligen van de tijd en het besef van de eeuwigheid. Na zijn lezing is er ruimte voor discussie.

De oefeningen na de lezingen worden verzorgd door **Guy Dilweg**, lid van de gemeenschap van het Franciscaans Milieuproject.

2. Welkom

Werken aan een nieuwe taal

Joke Jongejan, lid van het bestuur van het Franciscaans Milieuproject, heet iedereen welkom op deze studiedag.

Tot de doelstellingen van het project behoort ook het bevorderen van bezinning/studie. Samen met alle betrokkenen werkt het project ook aan een nieuwe taal om over onze relatie met natuur en milieu te spreken en te denken. Daarvoor wordt jaarlijks rond 4 oktober (Franciscus-dag) een Stoutenburglezing gehouden, de eerste in 1998 door Hans Achterhuis en de tweede zal dit jaar gehouden worden door de filosoof Koo van der Wal. In het voorjaar wordt steeds een studiedag gepland. Vorig jaar ging deze over 'inspiratie in de milieubeweging'. Dit jaar over de relatie tussen onze omgang met de tijd en natuur en milieu. Raf Jansen, de spreker van deze ochtend, is uitgenodigd, omdat hij over milieu en tijd veel heeft nagedacht en onder andere het begrip 'onthaasting' heeft uitgevonden.

Zowel tijdens de studiedag vorig jaar als bij de lezing van Hans Achterhuis werd gesuggereerd dat het thema 'Tijd en milieu' wel eens belangrijk zou kunnen zijn voor Stoutenburg. Vandaar deze verkennende studiedag.

3. Inleiding Raf Janssen

Momo en de tijdspaarders

Raf Janssen begint met het voorlezen van een stukje uit 'Momo en de tijdspaarders' van Michael Ende. De hoofdpersoon van het verhaal krijgt aangepraat dat hij zijn tijd op een hoogst onverantwoorde manier verspilt - een praatje maken met z'n klanten, zijn oude moeder bezoeken, gezellig een biertje drinken met vrienden, etc., dat kan

niet meer. Hij moet tijd sparen door deze dingen niet meer te doen. De bezoeker drukt alles uit in seconden, wat indrukwekkende getallen oplevert. Als de hoofdpersoon de raad opvolgt wordt hij een ongelukkig mens, die tevens niet het gevoel heeft dat hij zeeën van tijd (over) heeft, integendeel.

Naar aanleiding van dit verhaal krijgt iedereen de opdracht om in trefwoorden op de schrijven welke gevoelens, gedachten en vragen daarbij opkomen en dat met een buurman/vrouw uit te wisselen. Plenair worden deze verzameld.

Enkele voorbeelden:

-gaat het niet vooral om een aangepraat probleem, zoals in dit verhaal, of is het dwingender?

-verschrikkelijk eigenlijk, het opgeven van je leven nu, om, zo wordt tenminste beweerd, in de toekomst te kunnen genieten (wat ook niet gebeurt).

Armoede en tijd: het systeem

Raf Jansen reageert op enkele van de opmerkingen en vragen en steekt dan van wal met zijn verhaal.

Hij introduceert zichzelf kort: Socioloog, al vele jaren bezig met het thema 'armoede', in concreto met arm gemaakt mensen. Zocht naar het systeem dat daaraan ten grondslag ligt, in plaats van zich (alleen) op de slachtoffers te richten. Nadenkend over dit systeem werd ook de relatie tussen tijd en milieu ontdekt. Voerde actie met WAO-ers, maar ontdekte dat het, als aanvulling op actie, ook nodig was om aan een andere taal te werken. Je komt er anders niet doorheen, loopt vast in het gevestigde denken, we moeten nu veel meer aan andere begrippen werken.

Wat is bijvoorbeeld 'productieve arbeid?' Behoort het afvegen van een snotneus van een kind daartoe? In het bewustzijn van veel mensen is dat onbelangrijk werk. Zorgarbeid telt niet mee. Raf heeft de ervaring dat je je met een handjevol dissidenten heel eenzaam kunt voelen tegenover een oppermachtige denkwijze. Hoe houd je dat vol? Je moet een sterk geloof hebben in de doorwerking in de samenleving.

Wachten op je ziel

Je kunt niet uit de samenleving stappen, je maakt er deel van uit. Dans je mee of ga je ernaast staan (culturele ongehoorzaamheid)? De grens voor niet meer meedoen zal voor iedereen verschillend liggen.

Raf deed de 'heilzame herontdekking' van de langzaamheid. Dat is zeer tegendraads. Wat willen we, 18 minuten eerder in Parijs zijn, of wachten op onze ziel (het verhaal dat inheemse roeiers tijdens een expeditie op een gegeven moment niet meer verder wilden, maar 'op hun ziel wachtten, die hen niet bij kon houden)? Onze 'minister van Snelheid' kan daar niets mee, snapt niet waarover je het hebt.

[De 'minister van Snelheid' die destijds het eerst over de noodzaak van de hogesnelheidslijn begon riep destijds het 'schrikbeeld' op dat ons land zonder deze trein 'het Jutland van Europa' zou worden, wat ik persoonlijk vanuit de kennis van Jutland een aangenaam idee vind. KB].

Raf voert een pleidooi voor onthaasting en het in cultuur brengen van de langzaamheid. Dat kun je gemakkelijk zeggen, maar de praktijk is moeilijk. Het is heel confronterend om zo met de tijd om te gaan.

Verbond tussen tijd en geld

In onze samenleving is er een hecht verbond tussen tijd en geld. Je verkoopt je tijd en dat levert geld op en met dat geld kunnen mensen welvaart kopen. Alles in onze economie is daarop gebaseerd, zie bijvoorbeeld de vakantie-advertenties, die melden dat je 'rust kunt kopen'. Het tijd-geld-dictaat leidt tot een permanente versnelling. Tempo! Records (in grootte en snelheid) zijn belangrijk. Een Indiër, met wie Raf reisde vroeg, toen de trein waarmee ze reisden een grote vertraging had, terwijl er mensen op hen wachtten om ze op te halen: 'wachten ze op ons of op de trein?' En: als ik op jouw manier door België reis kom ik overal, maar zie ik niks.' Het verplaatsen, en wel zo snel mogelijk, is doel op zichzelf geworden.

Tijdpiraten en tijdspioniers

Er zijn tijdpiraten (zie boven), maar ook tijdspioniers, die er naast gaan staan en tijd-ruimte voor zichzelf scheppen, bijvoorbeeld door minder betaald te gaan werken. Zij doorbreken het onheilig verbond van tijd en geld en kiezen voor tijdwelvaart. Het zal er steeds meer om gaan de tijd te beleven, in plaats van de tijd steeds maar te willen benutten. Dit laatste leidt tot stress (en 'burn-out' van mensen), er is n.l. nooit een eind aan (zie het verhaal over Momo). Het onderscheid tussen mechanische (klokke-) tijd en organische tijd (bijv. tijd meten aan het aantal pijpen roken dat het vraagt!) moeten we leren voelen. Nu is het 'grow or die, buy or die'. De mechanische tijd is onnatuurlijk, onmenselijk en asociaal.

Meer mens blijven

Raf eindigt met vier stellingen:

1. *Onthaasting is nodig om mens te blijven.*

Dit is in het voorgaande al toegelicht. Je kunt kiezen voor kwaliteit, in plaats van kwantiteit.

2. *De milieucrisis is een tijdcrisis.*

Het regeneratievermogen van de natuur zou beperkingen moet opleggen aan ons tempo van het gebruik van de natuur. De economie moet zich voegen naar de produktiviteit van de natuur. Nu wordt er ingeteerd en vertoont de natuur uitputting en stress. We hebben een ander begrip van 'economisch handelen' en 'produktief' nodig en moeten ook 'winst' anders definiëren.

3. *Door demografische ontwikkelingen zal de onthaasten doorzetten.*

Mensen worden immers ouder en dat zal het maatschappelijk tempo drukken.

4. *Het systeem loopt vast*

Raf vertelt dat zijn dochter tijdens de afwas tegen hem zegt: 'Jij altijd met je onthaasten, dat lukt je nooit'. Intussen hoort Raf op de radio op de achtergrond de verkeersinformatie en antwoordt: 'Luister dan, het gebeurt vanzelf'. De radio meldt n.l. een record-aantal files.

Het gaat om het zoeken naar **KWALI-TIJD!**

Kees Both

Literatuurlijstje

-André Bons/Raf Janssen, Meedansen en de dans ontspringen

Uitg. Stichting Sjakuus, Utrecht, 1998 (Plompstorengracht 19, 3512 CB Utrecht)

-André Bons/Raf Janssen, Werkende waarden. Het beschavingsoffensief als perspectief voor de verzorgingsstaat
Uitg. Stichting Sjakuus, Utrecht, 1999

-Johan van Workum (red.), ALLES behalve tijd. Bijdragen uit het NCDO-podium over de 'gehaaste samenleving', Agora, Baarn, 1998

-Stephan Rechtschaffen, Onthaasten [Time-shifting], Forum, Amsterdam

4. Oefening

1. Geleide fantasie

Ontspanningsoefeningen, rekken en strekken, aarden

Aan het strand, zintuigen
De duinen in, slingerpad,

Aan je linkerhand zie je een dichtbegroeid bosje dat jou sterk aantrekt. Je gaat er op af. Je wil erin gaan en je zoekt je een weg tussen de struiken en bomen door. Je komt in het midden van het bosje op een open plek. Daar zie je een soort openluchttheater met trappen naar beneden. Je daalt de trappen af naar de plek van het toneel. Daar groeit een boom. Je gaat met je rug tegen die boom aanzitten en geniet een moment van de rust op die plek.

Dan gaan je gedachten terug naar je jeugd en zie je een scene voor je waarin je als kind vol aandacht bij iets verwijlde. Je neemt die scene goed in je op. Wat zie je? Wat hoor je? Wat voel je? Wat ruik je? Krijg je een smaak in je mond? Hoe voel je je daar in die scene?

Als je de scene voldoende verkend hebt, dan geef je in gedachten een titel aan die scene.

Dan maak je je los van dat toneeltje uit je jeugd en zit je weer tegen de boom aan in het openluchttheater. Je besluit weer terug te gaan. Je loopt rustig de trappen weer op en dan zie je dat bovenop de trap een wijs mens jou opwacht. Je gaat naar die mens toe en jullie hebben even contact. De wijze mens zegt jou iets wat voor jou belangrijk is.

Dan neem je afscheid en ga je door het dichte bosje weer terug naar het duinpad en vervolg je de weg terug naar het strand.

Als je daar bent aangekomen overdenk je nog even wat je hebt meegemaakt.

En als je eraan toe bent kom je met je aandacht weer terug naar het hier en nu, hier in Stoutenburg.

En dan krijg je nu gelegenheid om de titel van de scène en/of de woorden van de wijze mens op een kaartje te schrijven.

...

Dat kaartje kun je ergens in je huis of op je werk neerleggen en als je het ziet weer terugdenken aan de scène uit je jeugd dat je vol aandacht bij iets verwijlde.

5. Lezing door Bernard Rootmensen

studentenpastor aan de Universiteit van Amsterdam.

De tijd bevrijden als een spirituele uitdaging.

Zijn werk biedt in de leerfabriek een oase van rust en bezinning. Voor zijn taak geldt niet het academische motto; "publish or perish".

I. Algemene bespiegelingen.

De tijd is een raadselachtig iets. Augustinus zei al: "Wat is dan de tijd? Wanneer niemand het mij vraagt, weet ik het; wanneer ik het iemand, op zijn vraag, zou willen uitleggen, weet ik het niet."

We beleven de tijd niet alleen als kwantiteit (horlogetijd) maar ook als kwaliteit (belevingstijd).

Dat laatste dreigen we kwijt te raken. Ons tijdsperspectief is ook zo *reusachtig* geworden, dat we ons er niets meer bij voor kunnen stellen. "De wereld begon 15 miljard jaar geleden met de oerknal. Ons zonnestelsel is 4,5 miljard jaar oud."

Vandaar dat we onze kaarten zetten op het hier en nu. Pluk de dag!

Maar je ziet ook een *krampachtige* tijdsbeleving, die te maken heeft met ons denken in termen van efficiency, "Die ene duizendste seconde is een miljoen waard".

Ook is er sprake van een *versnelde* tijd. We zijn getuige van een voortdurende stroom van uitvindingen. Een nerveus proces waarin we ook van binnenuit mee gaan trillen. Het levens gaat alsmaar sneller, flitsender. Een film van veertig jaar geleden komt ons al traag over.

Ten slotte lijken we een *overgangstijd* te zitten. We beleven een aantal culturele omslagen tegelijk:

van ideologie	naar pragmatisme
van de derde	naar de vierde industriële revolutie (informatie-technologie)
van nationaal	naar internationaal
van uniform	naar pluriform
van organisatie	naar netwerk
van eenheidsreligie	naar multireligieus
van collectief	naar individueel.

en zo meer. Ook de komende eeuw- en millenniumwisseling geeft aanleiding tot allerlei tijdsbespiegelingen.

II. De spirituele benadering van de tijd binnen de joodse en christelijke traditie.

Ik word erg geboeid door de tijdsbeleving in de joodse spiritualiteit, die door de christenen is overgenomen. Hierbij is eerder sprake van een tijd-spiritualiteit dan van een tijds-filosofie. Het blijkt meer uit de beleving dan uit een systematische reflectie. Het kader van deze tijd-spiritualiteit wordt gevormd door:

Het jodendom is de godsdienst van de geschiedenis. Abraham Herschel zegt ervan: "De Grieken hebben de ruimte ontdekt, de joden de tijd". Het besef wordt verwoord dat we ergens vandaan komen en ook weer ergens naar toe gaan. Een meer lineaire tijdsbeleving die in contrast staat met de meer cyclische tijdsbeleving van andere culturen.

Je zou kunnen zeggen dat in het jodendom B en van daaruit ook in het christendom - sprake is van een vier-dimensioneel wereldbeeld. De apostel Paulus schrijft in zijn brief aan de Efeziërs (3, 17-18): "Ψ dat Christus woont in uw hart en dat gij in de liefde geworteld en gegrondvest blijft. Moogt gij in staat zijn met alle heiligen *te vatten, wat de breedte en lengte en hoogte en diepte is*, en te kennen de liefde

Tot zover de lezing.

Gesprek met de zaal

Hoe komt het dat we zo in de ban zijn geraakt van de horlogetijd en de binding met de eeuwigheid verloren hebben? Hoe komt het dat de mens van nature zo gehaast lijkt te zijn?

Zit het in onze genen (nee, nee, nee roept de zaal!).

Het komt door de technische ontwikkeling, menen enkelen. Vroeger werkte de boer in de zomer lange dagen, maar had hij altijd tijd voor een praatje. Nu komt de combine van de loonwerker en kost een praatje tijd en dus geld. De lopende band is een ander voorbeeld van deze ontwikkeling.

B.R. Het historisch besef geeft een sterke impuls tot handelen en tot (steeds meer) willen. Maar die activiteit bleef vroeger beter in evenwicht met de passiviteit. Nu dreigt de activiteit de overhand te krijgen. We zijn passiviteit ook negatief gaan waarderen als luiheid. Je hoort altijd iets om handen te hebben. We moeten tegenkrachten ontwikkelen tegen deze doorgedraaide activiteitenkant. Daarbij jaagt de economie ons meer voort dan de techniek.

Hoe kun je een tegenkracht ontwikkelen?

B.R. Door de mobilisatie van alle kritische tegenstemmen. Je kunt er zelf mee beginnen door 1 dag in de week bewust vrij te plannen, door bewust mee te doen met meditatieve vormen van leven. Je hoeft niet alles mee te maken, te kennen en te kunnen, zoals ons wordt voorgehouden door de informatie-technologie. We moeten leren selecteren

Individu en collectief

Maar we willen ook steeds meer! We willen ook gelukkig zijn en dat willen we NU. Maar waarom willen we dat? Wat zoeken eigenlijk we in die drang naar steeds meer? Bij Raf Janssen hadden we het over de zin van het bestaan. Zijn we wat de invulling daarvan betreft niet doorgeschooten in het "modelleren", in het nabootsen van succesvolle mensen. Door je op die identificatiefiguren te richten ben je je eigen bestemming aan het vergeten.

Maar je moet dan wel sterke benen hebben, Er is zo veel te koop en het is zo verleidelijk om daaraan mee te doen. Wat hebben die "gelukke mensen" wat ik niet heb?

B.R. Belangrijk is het onderscheid tussen *hebben* en *zijn*. Waar mensen moeite hebben hun zijn te beleven, compenseren ze dat met hebben.

De reclame speelt daar ook op in. Die suggereert dat je met een mobiele telefoon contact kan kopen en dat je met een dure vakantie rust kunt kopen.

B.R. De enige remedie die ik daar tegen ken is stilte. Dat is een bijna therapeutisch moment dat jou de tijd geeft om naar andere stemmen te luisteren dan die van de reclame.

Een bepaalde ruimte (kerk bijvoorbeeld) kan ook die functie hebben.

Wat veel mensen steeds meer gaan missen bij het vinden van die tijd en ruimte is de steun van het collectief. Of je de sabbat houdt wordt steeds minder een maatschappelijk en steeds meer een individuele aangelegenheid. En als je de steun van het collectief er niet voor hebt is het veel moeilijker om je eraan te houden.

B.R. Daar staat tegenover dat die individualisering je ook de kans geeft om eindelijk jezelf te zijn. Maar zoals al eerder gezegd; het zijn sterke benen die de weelde kunnen dragen. Je levert heel gemakkelijk je "sabbat" weer in om te gaan sloven en slaven.

Het jagen zit ook in ons

Maar die onrust komt niet alleen van buiten, die komt ook van binnen. Stil en leeg zijn is vaak angstaanjagend. Zeker als je in die stilte tot de ontdekking komt dat er NIETS is.

B.R. Maar ook u heeft behoefte aan spiritualiteit om de duivelskring te doorbreken. De krachten van onze geest, spiritus, zouden versterkt moeten worden tegenover de krachten die vanuit onze omgeving op ons in werken. En dan denk ik aan : angst, bezorgdheid en de Mammon. Zaken die ook in de Bergrede van Jezus genoemd worden.

We moeten een nieuwe spiritualiteit van de tijd ontwikkelen. Dat ontbreekt nog in de campagne van de Raad van Kerken tegen de 24-uurs-economie.

De vraag blijft waar die onrust vandaan komt. Die gerichtheid op de toekomst heeft ook onze samenleving bepaald. En ik ben daar ook blij mee. Ik zou niet terug willen naar het fatalisme van de cyclische tijdsbeleving. Ook Abraham, onze aartsvader, ging op weg naar een -onzekere B toekomst. Het is goed jezelf doelen te stellen. Binnen het economische kader ontbreken de tegenkrachten, de tegenkoppelingen. Misschien kunnen we die ontwikkelen als we kritisch kijken naar onze eigen traditie. Een van die tegenkrachten wordt gevormd door de schat aan Bijbelse verhalen. Die bleken steeds weer aan een nieuwe opening en een nieuwe zingeving te kunnen bijdragen. Maar die bron lijkt in onze dagen ook te verbleken.

B.R. We moeten ook leren een beetje door deze tijd heen te kijken met al haar impulsen. Dat in al dit soort dingen onze zin zou liggen, dat zou eens goed belachelijk gemaakt moeten worden.

-Wat zou u doen, wanneer u minister van cultuur was?

B.R. Ik zou in ieder geval niet de boel opnieuw gaan structureren. Het is in universitaire kringen al een verwensing geworden: "man, krijg de herstructurering". Je moet de dingen ook met rust kunnen laten, een sabbat gunnen. Dat zou ons de kans geven ons bewust te worden van onze blikvernauwingen, zoals de tendens dat je voortdurend moet scoren.

Buber stelt ergens, dat de mens de natuur nodig heeft, maar dat ook de natuur de mens nodig heeft om geheiligd te worden.

En dat leek de vergadervoorzitter een mooi **besluit**.

Literatuur:

Bernard Rootmensen, Waar het op aankomt, een werkboek bij het begin van een nieuwe eeuw en een nieuw millennium, Meinema 1998/

-, Oases in de woestijn, Over spiritualiteit en ruimte om te leven. Een pleidooi voor blikverruiming, Meinema, derde druk 1995.

Heschel, A.J. God zoekt de mens, een filosofie van het jodendom. De Haan, 1987 (1955).

Bram Grandia, Zeven maal zeven, over sabbatjaar en jubeljaar als Gods bevrijdende economie. Een bijdrage op weg naar een jubeljaar 2000. Ten Have, 1998.

(verslaglegging Guy Dilweg)

6. Oefening

Dit is een oefening om momenten in je leven in te bouwen om even stil te staan bij de tijd. De oefening is ontleend aan Thich Nath Hahn.

We gaan weer eerst even uitrekken en zo en goed staan of zitten.

De oefening gaat als volgt. Ik wil jullie vragen om dadelijk met je burens een beetje uit te wisselen over het onderwerp van vandaag. Op een gegeven moment luid ik de gong. Dan stop je met praten en denken. Je vormt een glimlach op je gelaat en je ademt drie keer bewust uit en in, terwijl je bij je zelf zegt: ik adem uit, ik adem in.

Dan kijk je of je gesprekspartners ook zover zijn en vervolg je het gesprek. Dat doen we dan nog een paar keer.

DOEN

Nu heeft niet iedereen een gong of zo. Daarom wil ik je vragen om bij je zelf na te gaan welk geluid in jouw woon- of werkomgeving voor jou een seintje kan zijn om even bij de tijd stil te staan. Dat kan van alles zijn. De telefoon, een klepperend raam, een fabriekssirene, het aanploffen van de verwarming, kijk maar, luister maar en zoek maar.

En als je zo'n geluid gevonden hebt, dan is het goed om dat even tegen je gesprekspartners te vertellen. Dan onthoud je het beter.

Als je thuis of op je werk dat geluid hoort:.

sta dan even stil bij de tijd

Dit is het einde van de oefening

en

einde van het verslag.