

Rots & Water Wereldwijd

AUTONOMIE EN VERBONDENHEID

Een universele taal

Freerk Ykema

Rots & Water Wereldwijd

Autonomie en Verbondenheid

Een universele taal

Freerk Ykema

ISBN 978 90 8560 412 9

NUR 130 / 740

THEMA JB

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

De Rotskwaliteit staat voor het bewustzijn van de eigen mogelijkheden en persoonlijke levensweg. Deze ervaart en accepteert de taken en verantwoordelijkheden die dit met zich meebrengt en is zich bewust van zinvolheid en roeping.

De Waterkwaliteit staat voor het inzicht en de ervaring dat een mens in de vervulling van zijn levensweg de andere mens diep in beider hart ontmoet. Dat wezenlijke grenzen tussen mensen niet werkelijk bestaan en dat dit diepe gevoel van verbondenheid de vanzelfsprekendheid van werkelijke communicatie in zich draagt.

Inhoudsopgave

Voorwoord	15
Inleiding Uit de wereld geboren	19
Verantwoording I	23
Verantwoording II	26
Leading by example	26
Authentiek en open	27
DEEL I GROEI EN ONTWIKKELING	29
Hoofdstuk I De basis	30
Slijkenburg	30
Uit de wereld geboren	31
Geuzenveld	32
Buiten de wereld gezet	33
Eén met alles	34
Oefening I	34
Oefening deel II	34
Dr. Jill Bolte Taylor	35
Balans	37
Geuzenveld: lessen voor het leven	37
De Sam van Houtenschool	38
De Osdorper Scholen Gemeenschap	40
Droom	42
De ALO: een hemel op aarde	45
Maslow en Rogers: de humanistische psychologie	46
Water	47
Rots	48
Eindexamen: humanisme versus existentialisme	48
Hoofdstuk II Groei en ontwikkeling in de praktijk	50
Lesgeven in Amsterdam	50
De Gemeentelijke Scholengemeenschap Schagen	51
Kleine Tarzan	53
Vertrouwensrelaties opbouwen: kinderen kunnen zien	56
Warmte, duidelijkheid, veiligheid	57
Spel en beweging: een signalerende functie	58
De oefengroepen: bakermat van het Rots & Water-programma	59
Spel	61

Hoofdstuk III Beproeving	63
Tai-chi	63
Persoonlijk ontwikkelingsproces van de leraar	65
Weerbaarheidstraining voor meisjes	66
Rugperikelen	66
Oliver Sacks 'Een been om op te staan'	67
Emotioneel trauma	68
Overgave en vertrouwen	69
Actie en Reactie: Jongens	71
DEEL II AUSTRALIË	73
Hoofdstuk I De eerste stappen in Australië	74
The University of Newcastle	74
Dagboek: The international 'Working with boys, building fine men' Conference	76
Introductie term psychofysiske methodiek	77
Hoofdstuk II Terug in Australië	81
Wodonga	81
Nowra	81
Leiderschap: leiden en begeleiden	82
Canberra	84
De Yirrkala-gemeenschap in Northern Territory	86
Het opbouwen van een vertrouwensrelatie	87
Business en toekomstplannen versus gezin en school	89
Rock & Water manual nr. 1	91
Hoofdstuk III De driedaagse Rots & Water Basistraining	94
Dagboek: verbondenheid	94
Winnaar Jan Brouwer prijs	95
Melbourne: de allereerste driedaagse Rots & Water Basistraining	95
Wodonga	97
Adelaide: St. Peters College	98
John, the boy of 54	99
De ontwikkeling van een onderwijsrelatie met een 'lastige' groep	100
Het Rots & Water-referentiekader	106
Rots & Water-implementaties binnen Cavan en Magill	106
Perth: De basistraining als drietrapsraket?	107
The Fremantle Education Centre	110
Brisbane	111
Gadaku Institute	112

Newcastle: toilet op de gang	114
National television	114
Darby street: staring in the fire	116
Toekomstplannen	117
Het Innerlijk Kompas	118
Hoofdstuk IV Australië vierde trip	119
Terug in Australië	119
Dagboek	119
Sydney	121
Wollongong	123
Canberra	123
Adelaide: bruggen bouwen	125
One day'er Adelaide: koud en hongerig	127
Droom	128
Terug bij de Yirrkala-gemeenschap	129
Het Aboriginal Garma Festival	134
The annual Men's Gathering	135
Brisbane: Working with Boys, Building fine men Conference II	136
Partnership: de rollen omgedraaid	138
DEEL III AUTONOMIE EN VERBONDENHEID	141
Hoofdstuk I Inleiding: Autonomie en Verbondenheid	142
Dagboek Afscheid	143
Sydney 2002; Bob	148
Advanced Training	149
2003; Intermezzo Singapore	151
Dagboek, Gaan in verbondenheid	151
Dagboek Melbourne	154
2004 Dagboek, Eén met de Berg	155
Dagboek Newcastle	158
Graeme en rugperikelen	159
Sydney: Bruno	160
Steve	161
Jane	162
Malika	162
Nigel	162
Wade	162
Dagboek Sydney: Gender Equity Department	163
Alice Springs en eeuwigheid	164

De golven en de diepte van de zee	165
Luisteren	166
Geoff	166
Murwillembah	168
Roger	169
Brother Michael	170
Kingscliff: onbewust	172
Wagga Wagga	172
Jack	175
Pannawonica	176
Cattle station	179
Perth: Dr Jim Meffen	180
Master Gawain	181
Dagboek 2004 National Boys Conference Nieuw-Zeeland	182
Auckland	184
2005 dagboek Sydney: ziek	196
Wellington seminar: meester Hirini en rugmalaise	202
Rina	205
Marlborough Sounds	205
2008, Auckland	206
Terugweg: heimwee en verbondenheid	210
Tasmanië	210
Toowoomba	213
Kempsey	214
Dagboek 2009, Dromen strooien in verre landen	216
Perth: Rick en Brandon	220
Cairns: droom	222
Djarragun College	225
Jean Illingworth, principal Djarragun College	225
Levensles	229
Melbourne	231
Advanced Training	232
2009 Mannencongres in Nieuw-Zeeland/Noordeiland – Masterton	233
Afscheid	237
Fremantle: terugblik	240
Dagboek 2012 Een simpele groet	241
2014 Einde partnership Universiteit – Start nieuwe partnerships	243
Internationale denktank: Advanced Trainers Nascholingsdagen en Master Meetings	244

DEEL IV INTERNATIONALE ONTWIKKELING	245
Introductie Rots & Water per continent op chronologische volgorde	246
Azië	247
2008 Baru dan Air in Indonesië	247
2012 – 2017 Taiwan	251
Chung, Shioh-Chyn	256
2017 China	259
Marcel Venis	260
UK	262
2013 UK	262
Coventry – Rock and Water Ltd	268
Zuid-Amerika	269
2018, Peru	269
Onderzoek effectiviteit residentieel zorgsysteem	278
Onderzoek jongens landelijke buitengebieden in New South Wales	278
Mark Helmink en Yuliza Llanco	289
Yuliza Llanco	296
Margreet Faas en Rebeca Pauwels	297
Turkije	300
2016 – heden, Kaya ve Su in Turkije	300
Eendaagse introducties en de driedaagse basistraining in Turkije	302
2019 Driedaagse Basistraining	303
2023 Aardbeving	303
Ervaringen en reflecties van trainers in verre landen	307
Australië en Nieuw-Zeeland	308
1999, Australië	308
Brian Hayes	308
Nick van Deudekom	310
2007, Rock & Water New Zealand	313
Rob Schofield	313
Costa Rica, Paraguay, Dominicaanse Republiek	317
Juli 2019	317
Rebeca Duarte	317

Nederland	323
Herman van den Berg	323
Marcel Venis	324
Jordy Heinsdijk	326
Afrika	333
Klaas van der Veen (Fysykwurk)	333
Harriëtte Modderman (Minskenwurk)	333
België	341
De kracht van Rots en Water	341
Stijn Janssens	341
Bart Denaux	343
Tanzania	347
Van de Rots & Water-website	347
Persoonlijke noot Margreet Faas	347
Curaçao	351
Turley U. Betorina	351
Nederland – Turkije	354
Gönül Düral	354
Irak-Koerdistan	357
2024/2025	357
Berivan J. Hamasaid	357
Japan	363
2026	363
DEEL V PROGRAMMA'S	367
Het Rots & Water Basisprogramma	368
Fundamentele problemen behoeven preventieve acties	368
Positief mensbeeld: positieve verwachtingen en onderwijsrelatie	369
Rots & Water-training voor elk kind	369
De veilige Rots & Water-school	369
Basisbehoeftes en basisvaardigheden	370
Doelstelling	370
Het Rots & Water-huis: drie bouwstenen	371
Vier rode draden	372

Psychofysische methodiek©	373
Accreditatie Rots & Water Basistrainer	374
Signalerende functie	374
Specialisaties	374
Organisatie- en coördinatie van trainingen	375
Werken met het gezin	376
Omstandigheden en verwachtingen	376
Werk in uitvoering	377
Modelling en observatieleren	377
Adaptief en flexibel	379
Leef- en leeromgeving	379
De mens is een sociaal, relationeel wezen	380
Liefde is een werkwoord	381
Liefde en regels	381
Sociale integratie, zelfvertrouwen, psychische gezondheid	382
Zelfvertrouwen: van kind naar puberteit	385
Neurale en hormonale ontwikkeling: verdiepend zelfbewustzijn	385
Innerlijk Kompas	386
Hart en hoofd in balans	386
Menswording: Innerlijke moraliteit	387
Trauma en Rouw	389
Inleiding	389
Trauma beknopt	390
Ons zenuwstelsel in perspectief van Rots en Water en trauma	395
Herstel	399
De psychofysische driehoek	403
Trauma- en rouwreacties	407
2006, Dagboek Karel	415
Nawoord Jelline Ykema	421
Appendix I Wetenschappelijk onderzoek en procesonderzoek	422
Australië en Peru	422
Nederland	427
Appendix II Ontwikkelingen in Nederland en Australië 2002 – 2014	433
Literatuur	435
Over de auteur	439

Voorwoord

2035: Een blik vooruit

We leven in 2035, en het is jammer, maar met een grote knal is zo'n beetje de hele mensheid weggevaagd. Dat wat is overgebleven is zich aan het verzamelen. Het is een mooie mix geworden, van elk werelddeel hebben een aantal miljoen mensen de catastrofe overleefd. De planeet is nog een beetje leefbaar, genoeg om het leven nog een laatste kans te geven en van de gemaakte fouten te leren. Wat is er misgegaan? Kunnen we de oorzaak van de catastrofe neerleggen bij de leiders die aan het roer stonden? Of moeten we de schuld ook bij onszelf zoeken? Hebben we te veel langs elkaar heen geleefd en te veel aan onszelf gedacht? Waren we vergeten dat we allen dezelfde lucht inademen en met elke ademtocht met elkaar verbonden zijn? Hebben wij ons wellicht niet gerealiseerd dat juist die eenheid en verbondenheid de essentie van ons menszijn en het leven is? Dat we niet in de wereld zijn geboren maar *uit* die wereld, een wereld van stof en geest. Dat wij ons daar steeds meer buiten hebben geplaatst, en daarmee ook buiten al die mensen en dieren en al wat leeft. Dat wij juist daarmee ons eigen, puurste wijze van zijn kwijt zijn geraakt, onze ziel, of zo je wilt, ons diepste zelfgevoel. En dat juist dat verlies een diepe existentiële eenzaamheid heeft gecreëerd en een angst voor de ander en de dood. Het niet weten hoe het verder zal gaan en zou moeten gaan, juist omdat je het contact met het leven lang geleden, in je jeugd of wellicht later, bent kwijtgeraakt.

Hadden wij onze kinderen niet een beter voorbeeld kunnen geven, hadden we hen zowel thuis als in het onderwijs niet meer en beter kunnen steunen in hun emotionele en sociale ontwikkeling? Hadden wij ze niet van jongs af aan moeten leren samenspelen en samenwerken, óók met de kinderen aan de overkant van de straat, zodat zij later als volwassenen ook hadden geweten hoe zij met andersdenkende- en voelende mensen samen hadden kunnen leven? Samenleven in het diepe besef dat de wereld geen ding is maar onze zijnsgrond. Dat wij allen samen deel zijn van de wereld en met miljoenen onzichtbare draden met elkaar verbonden zijn?

Het heden: kansen en keuzes

Wij zijn weer terug in het nu. Het is nog niet voorbij, we leven nog steeds in de tijd van kansen en keuzes. Het is nog niet te laat, we hoeven Nederland niet te verlaten, we kunnen nog steeds iets *doen* om het tij te keren. We kunnen nog schijnbaar onomkeerbare milieurampen en alle daarmee samenhangende ellende voorkomen. Maar we zouden nu wél moeten gaan begrijpen dat de toename van CO₂ in de atmosfeer en de opwarming van de aarde toch niet het allerbelangrijkste probleem van deze tijd is. Wát als planeet aarde wel blijft bestaan en wij de dreigende milieurampen wel weten te voorkomen? Dan nóg zitten wij opgescheept met een planeet met daarop een nog immer groeiend aantal mensen dat

in hun psychologische ontwikkeling is blijven steken, en nog steeds naar de wereld kijken en deze ervaren vanuit een onvolwassen, egocentrisch perspectief en denken en handelen in termen van grenzen en tegenstellingen, van ik en jij, in plaats van wij samen.

De historie van de mens is een lange, pijnlijke opeenvolging van oorlog en vernietiging. Natuurlijk en gelukkig zijn er vele pogingen geweest om het nu toch voor eens en altijd beter te doen. En toch is het nog steeds niet gelukt. Weer verschansen mensen zich achter de muren van ideologieën en religies en worden zij gemanipuleerd door 'leiders' die de media beheersen en denken en handelen vanuit het kinderlijke, egocentrisch perspectief: *ik en wij eerst* en wellicht dan de ander(en). Weer is er een bewapeningswedloop gaande, en weer leven steeds meer mensen in angst en vrees voor de ontketening van een volgende wereldoorlog, een oorlog die nog weer desastreuzer dan de vorige uit zal pakken. Wij hebben de kennis en de macht van de goden maar nog steeds niet de wijsheid die ons vertelt en laat voelen dat de grenzen tussen ik en jij in feite flinterdun zijn.

Wij kunnen wijzen naar de leiders en deze ter verantwoording roepen, maar mogen niet onze eigen verantwoordelijkheden en onze eigen kracht en mogelijkheden vergeten. Onze houding en ons gedrag, de manier waarop wij met conflicten, de wereld en anderen omgaan, ons mensbeeld en ons wereldbeeld, maken een veel diepere indruk op onze kinderen én op de mensen om ons heen, dan wij ons misschien ooit zullen realiseren. Wij vormen bijna letterlijk onze kinderen én creëren samen de wereld als waren wij beeldhouwers. Ja, het klopt: onze kinderen zijn onze brief naar de toekomst, wij allen met elkaar schrijven die toekomst nú op dit moment, elke dag, in elke situatie. Is dat niet iets om stil bij te staan? Is dat niet een gedachte die aan zou moeten zetten tot handelen en daarin richtinggevend zou moeten zijn? Welke brief willen wij naar het jaar 2035 sturen, naar de toekomst van onze kinderen en kleinkinderen? Zouden we die brief de vorm kunnen geven van handelingen en programma's die elk kind en volwassene zouden leren zich voor anderen open te stellen en uit te reiken naar contact? Die gedachte heeft mij als leraar en vader van drie kinderen, en inmiddels zes kleinkinderen, gemotiveerd om het Rots & Water-programma te schrijven en over de wereld te verspreiden.

*Ubuntu*¹

Ik ben omdat wij zijn

Cijfers

Inmiddels is de driedaagse Rots & Water Basistraining in 25 landen, verspreid over alle continenten, succesvol geïntroduceerd en hebben 100.000 professionals, werkzaam in onderwijs, jeugdzorg, geestelijke gezondheidszorg, vluchtelingenwerk etc., een Rots &

1 Zuid-Afrikaans concept en tevens naam van de organisatie die i.s.m. het Rots & Water Instituut/Gadaku Institute de R&W trainingen in Zuid-Afrika organiseert.

Water-training gevolgd. In elk land werd elke training door alle deelnemers zowel mondeling als schriftelijk positief beoordeeld. Daarnaast heeft een grote verscheidenheid aan onderzoeken, wetenschappelijke casestudies en procesonderzoeken (Nederland en Peru) de *immer positieve* effecten van Rots & Water-training overduidelijk zichtbaar gemaakt (zie Appendix I).

Inmiddels ook hebben miljoenen kinderen en jongeren een training ontvangen en is het basisprogramma in negen talen beschikbaar: Nederlands, Engels, Duits, Frans, Spaans, Turks, Bahasa (Indonesië), Chinees en Japans. Daarmee is het Rots & Water-programma niet alleen Nederlands meest verbreide educatieve programma, maar heeft het ook bewezen in *elk land en elke cultuur* inzetbaar te zijn. Juist dat laatste is op dit moment in de geschiedenis van de mens, die nu op zo'n cruciaal punt is aanbeland, van levensbelang. Juist nu moeten wij kinderen, jongeren en volwassenen allen dezelfde basisvaardigheden aanleren, die hen in staat stellen de hand naar anderen uit te reiken en ...die van anderen aan te nemen.

*Help mij met anderen samen te leven
zonder dat ik mijzelf daarbij verlies.*

Autonomie versus verbondenheid: ik versus wij

Wereldwijd hebben kinderen én volwassenen dezelfde basisbehoefte. Cultuur is niet anders en niet meer dan een dun vernisje waar velen zich blind op staren en niet doorheen kunnen of willen kijken. De mens is een relationeel wezen: mens worden wij alleen door met andere mensen samen te kunnen zijn en leven. Wereldwijd beschikken kinderen *in aanleg* óók over de vaardigheden die het mogelijk maken om met anderen samen te kunnen zijn én daarnaast een eigen weg in het leven te gaan. Daarin is het belangrijk om een goede balans te vinden tussen enerzijds een diepgevoelde behoefte aan *autonomie* (zelfstandigheid) en anderzijds een even sterke behoefte aan *verbondenheid*, zich deel te voelen van de groep. Maar wat in aanleg is gegeven heeft ook een (sociale) situatie nodig om te kunnen kiemen en tot ontwikkeling te komen. Gras groeit niet zonder water. De omstandigheden waaronder kinderen opgroeien, en de kansen die zij krijgen, verschillen enorm. Daarom is het, in al die landen en plaatsen waar kinderen opgroeien, van levensbelang voor het individuele kind en de samenleving, dat wij kinderen en jongeren voortdurend, gestructureerd en methodisch ondersteunen in hun sociaal-emotionele ontwikkeling. Daarmee bieden wij hen kansen om elkaar in een veilige setting te kunnen ontmoeten en samen te groeien: kind mogen en kunnen zijn als basis voor de ontwikkeling van het vermogen om mens te mogen en kunnen worden, in het besef dat wij allen op het diepste niveau met elkaar zijn verbonden én afhankelijk van elkaar zijn.

Chronologische volgorde van de introductie van de Rots & Water Basistraining. Nederland, Australië, Singapore, België, Nieuw-Zeeland, Duitsland, Indonesië, Saolomonseilanden, Taiwan, Engeland, Schotland, de ABC eilanden (Curaçao, Bonaire, Saba),

Peru, China, Turkije, Kenia, Oeganda, Frankrijk, Costa Rica, Tanzania, Zuid-Afrika, Irak, Dominicaanse Republiek, Paraguay, Japan.

Tot slot I:

De bovengeschetste problematiek met de daarin vervatte hulpvraag, geldt ook voor de vele miljoenen mensen die momenteel op de vlucht zijn, op zoek naar een veilig land waar zij zich kunnen vestigen om een nieuw leven op te bouwen.

'Hello, is there anybody out there.'

Pink Floyd (1979), Full Album 'The Wall'

Tot slot II:

Het gezegde 'De wereld dat ben jij' klopt als een bus. Hoe eenzaam jij je misschien soms ook voelt, ook jij bent elke milliseconde van jouw bestaan verbonden met alles wat is, leeft en beweegt. Het is en kan echt niet anders, wij zijn deel van elkaar. En elke keer dat jij naar een ander kijkt, deze vriendelijk begroet en wellicht zelfs uitrekt naar contact, maak jij deze wereld een fijnere plaats om te zijn, voor de ander en voor jezelf.

Het Rots & Water-programma is een universele taal die mensen met elkaar verbindt en de sociale cohesie versterkt.

Tot slot III:

Het is nog geen 2035. We leven nog steeds in de tijd van kansen en keuzes. Laten wij nu met z'n allen de juiste keuzes maken én tot actie overgaan in het diepe besef dat het niet gaat om jou of mij, maar om ons samen.

Inleiding

Uit de wereld geboren

Het eerste theorieboek 'Het Rots & Water Perspectief' kwam in 2002 uit. Het was het begin van een stormachtige ontwikkeling die uiteindelijk de hele wereld over zou gaan. Het schrijven van dat boek heb ik ervaren als een bijzonder creatief proces. Alsof ik was aangesloten op iets van binnen waarvan ik het bestaan wel kende, maar nog niet de kracht en de wijsheid daarvan. In de inleiding schreef ik:

Het Rots & Water-programma is een geïnspireerd programma. Het is ontstaan vanuit de liefde voor het werken met mensen en de liefde voor het leraarschap. Het draagt in zich de overtuiging dat mensen goed zijn. Dat hulp en betrokkenheid het water zijn voor de mens die steun en zekerheden zoekt op zijn weg naar zelfverwezenlijking. Het leidde tot een bijzonder creatief proces, een vloed van oefeningen en inzichten, en gaf mij bovenal het rotsvaste vertrouwen dat 'het goed was'. Niet goed in de zin van perfectie maar goed in de betekenis dat de doelen die ik nastreefde de zegen van inspiratie mochten ontvangen.

Inmiddels zijn wij 25 jaar verder en kunnen we zeggen dat het 'goed' is geweest. Goed in de zin dat het vele duizenden trainers en miljoenen kinderen in hun leven tot steun is geweest en nog steeds is. Goed ook omdat het programma veel mensen in hun hart heeft geraakt en de aanzet was tot persoonlijke verdieping en verrijking.

Het eerste boek richtte zich primair op jongens en was het antwoord op een vraag die uit Australië kwam, waar de alarmbellen waren gaan luiden. Het hoge aantal zelfdodingen onder jongens en mannen, dat destijds zesmaal (!) hoger was dan dat van meisjes en vrouwen, was het topje van een negatieve ontwikkeling. Het Federal Government besloot tot het subsidiëren van programma's die het tij konden keren, met als gevolg dat vele honderden scholen het Rots & Water-programma inkochten.

Alhoewel de eerste focus primair op jongens was gericht, werd al snel duidelijk dat het programma *elk* kind, jongere, jongens en meisjes, en zeker ook volwassene tot steun kan zijn. Het basisprogramma werd hierop aangepast en er werden programma's ontwikkeld voor kinderen en jongeren met specifieke ondersteuningsbehoeftes. Daarbij ook een programma met een specifieke focus op meisjes en vrouwen. Dat laatste is zeker vandaag de dag belangrijker dan ooit. Wereldwijd zijn vrouwen nog steeds zeer veel vaker het slachtoffer van seksueel geweld en/of worden zij onderdrukt en/of niet gehoord. Het woord

femicide was tot voor kort amper in Nederland bekend. Dat is vandaag de dag helaas wel anders.

Femicide, of vrouwenmoord, is het opzettelijk doden van een vrouw of meisje omdat ze vrouw is. Het is een extreme vorm van gender gerelateerd geweld, vaak gepleegd door een (ex-)partner en meestal voorafgegaan door huiselijk geweld, stalking of een andere vorm van macht en controle. De term benadrukt dat vrouwen door hun ongelijke maatschappelijke positie een hoger risico lopen om slachtoffer te worden van dodelijk geweld.

De tijd schrijdt voort en de wereld verandert, sneller en sneller, en op een manier die wij tien jaar geleden niet hadden gedacht. En zeker niet hadden gewild. De gebeurtenissen vullen onze gedachten en vormen ons denken: over de wereld, over onszelf en over onze verhouding met de wereld. Dáár is iets heel fundamenteels mee aan de hand, en het voltrekt zich op zo'n grote schaal dat velen het zich niet eens bewust zijn. Alsof dit het nieuwe 'normaal' is.

Steeds meer mensen verliezen de band met de wereld, of misschien beter gezegd, voelen zich buiten de wereld geplaatst. Alsof zij daar geen deel meer van zijn. Alsof onzichtbare muren het contact tussen binnen en buiten onmogelijk hebben gemaakt. Het is een proces dat kenmerkend is voor een vaak onbewuste reactie op een traumatisch gebeuren. Maar het gebeurt nu, niet alleen op het individuele vlak, maar op een wereldomvattende schaal.

Als wij het contact met de wereld verliezen, verliezen wij het contact met onszelf. Onze diepste innerlijke basis is altijd met de wereld verbonden, ook al zijn wij ons daar minder van bewust. Met het verliezen van dat contact verliezen wij ook het contact met de ander. Het is een weg die leidt naar een diepe existentiële eenzaamheid en uiteindelijk naar een onmenselijk bestaan en wellicht zelfs einde. Had Nietzsche² dan toch gelijk met zijn uitspraak: 'Mensen zijn als sterren die elkaar nooit zullen ontmoeten'? Wat zegt het over iemand en over het tijdperk waarin deze persoon heeft geleefd om tot zo'n uitspraak te komen?

En hoe denken wij er nu over?

Hoe zouden wij ons huidige tijdperk kwalificeren?

Voelen wij ons samen en verbonden en zijn wij bereid om daartoe stappen te ondernemen?

Of blijven wij uit angst, of een niet weten hoe naar anderen uit te reiken, in een eigen zuurstofloze ik-bubbel gisten?

Nietzsche had ongelijk!

Hij had geen idee van de onderlinge verbondenheid die de grondslag vormt van het sterrenstelsel, zowel op kwantumniveau als op het allergrootste sterrenniveau, en het nog

2 Nietzsche, F. (1882). *De Vrolijke Wetenschap*. Ernst Schmeitzer.