

HET GEZIN

EEN SCHUILPLAATS EN EEN OEFENPLAATS

Samenleven onder één dak

Je hebt als gezinsleden niet voor elkaar gekozen, maar bent wel voor een groot deel van je leven op elkaar aangewezen. Dat samenleven gaat niet vanzelf. Zonder afspraken en regels ontardt gezinsleven in een voortdurende strijd om aandacht, een onrustig zoeken naar de grenzen van de ander en van de gemeenschap. Soms wordt het een soort permanente staat van oorlog. Zover komt het gelukkig zelden. Een aantal basale regels ontstaan bijna als vanzelf in het samenleven. Tenslotte is er in een gezond gezin ook sprake van liefde en genegenheid en dus van het verlangen met elkaar te willen leven.

Toch kan het gezinsleven door tal van oorzaken *vormloos* worden. Ieder gaat zijns weegs, ingegeven door de praktische omstandigheden dat iedereen zijn of haar eigen tijden heeft voor werk, school, sport en hobby. Daardoor komen gezamenlijk momenten, zoals maaltijden, onder druk te staan. De televisie lijkt nog een bindmiddel te zijn, maar werkt in de praktijk niet als een stimulans op gezamenlijkheid. Er zijn daarom goede redenen om te zoeken naar gezamenlijke momenten en gemeenschappelijke manieren. Een uitstekend middel hiervoor zijn rituelen en symbolen. Het helpt structuur te geven aan het leven van alle gezinsleden, het bemiddelt aandacht en liefde en het is een oefening in respect en aandacht voor het niet-materiële.

Over rituelen en gewoonten

Een ritueel is een vaste manier van handelen, vaak omgeven met een zekere plechtigheid en aandacht. Ze komen vooral voor in *godsdiensverband* en geven dan handvaten voor het ervaren van het spirituele. Maar ook helpen ze daar om een gemeenschap te bouwen en in stand te houden. Door duidelijk te maken ‘dit zijn onze manieren’, wordt duidelijk wie ‘ons’ is wie niet. Dat geldt voor elke groep waarin rituelen plaatsvinden: *ze vormen en markeren de groep*. Rituelen in de kerk zijn bijvoorbeeld: bidden, avondmaal, dopen, kaarsen aansteken, wierook branden, zingen.

Ook vanuit psychologisch oogpunt hebben rituelen een belangrijke functie. Rituelen geven *veiligheid* – dat blijkt bijvoorbeeld uit het spontaan ontstaan van individuele rituelen bij kinderen die bang zijn. Soms wordt het ritueel dat een dwanghandeling of een tic. Je kunt dan denken aan de volgorde van de manier van naar bed gaan, vaste paden naar school, vaste volgorde van eten en drinken, het vermijden van oneven getallen, niet mogen staan op zwarte tegels... De onveilige wereld wordt zo afgeschermd door de grenzen van het ritueel – een eigen wereld wordt geschapen.

Deze dwangmatige rituelen kunnen ongezond worden. Maar het aanbieden van vaste rituelen in de ochtend, bij maaltijden, bij het naar bed gaan, biedt kinderen (en ook volwassenen) in hoge mate een gevoel van veiligheid. Dwanghandelingen kunnen kinderen uiteindelijk ook weer bang maken. Rituelen bieden daarentegen veiligheid en ruimte.

Hetzelfde kan gezegd worden voor *duidelijkheid*: rituelen bieden duidelijkheid, vooral daar waar het gaat om omgangsvormen. Uit films die gaan over de 18^e en 19^e eeuw (bijvoorbeeld *Pride en Prejudice*) blijken de omgangsvormen erg omslachtig en ritueel: er wordt gebogen, geknikt, mannen staan op voor vrouwen, de mensen kennen hun positie ten opzichte van elkaar (de boer ten opzichte van de adel). Maar de omgang was ook volstrekt onproblematisch. De rituelen gaven duidelijkheid. Vergeleken bij tegenwoordig is dat een weldaad van rust – nu moeten we steeds weer nadenken en aftasten of het gepast is een hand te geven, of te zoenen, of juist helemaal niets te doen. De rituele omgangsvormen bieden duidelijkheid, rust en dus ook op deze manier weer veiligheid.

Waarom biedt het ritueel rust en veiligheid? Het antwoord is: *door het aanreiken van grenzen en regels*. Het ritueel bepaalt hoe het gaat, niet de willekeur, niet de brutaliteit. Dat geeft een grens aan de willekeur of aan de brutaliteit. Waarom doen we het zo? Omdat het ritueel dat zo voorschrijft. In die zin geeft het ritueel veel vrijheid. Dat klinkt ons tegenwoordig vreemd in de oren, want wij denken dat vrijheid te maken heeft met ‘doen wat je wilt’. Maar juist dat ‘doen wat je wilt’ leidt steeds weer tot strijd, tot onduidelijkheid, tot survival of the fittest. Het ritueel bevrijdt iedereen en alles: zo gaat het gewoon! Precies hetzelfde kan gezegd worden van regels, afspraken en vaste tijden: het is een bevrijding van de willekeur, een bevrijding van de macht van de grote mond, een bevrijding van de onduidelijkheid.

Het ritueel doet nog meer. Als we voor iemand een kaars aansteken doen we meer dan alleen maar vuur maken en een kaars laten branden. De kaars die ‘voor iemand’ wordt aangestoken maakt een *intentie* zichtbaar. Dat wat we misschien moeilijk in woorden kunnen zeggen, kan door een ritueel of een symbool worden samengevat. Rituelen helpen dus ook om het leven *zinnig* en *betekenisvol* te maken. Door een moment van stilte voor een maaltijd, of een tafelgebed wordt het eten dat genuttigd wordt plotseling een gave. Het ritueel en het symbool verandert onze werkelijkheid een beetje.

Ten slotte (maar uitpuittend ben ik hier natuurlijk niet mee) is het ritueel ook een oefening. Een oefening in aandacht, in concentratie, in grenzen stellen. Wie deelneemt aan dagelijkse rituelen leert zich te bepalen bij wat er op dat moment aandient. Een ritueel wordt sleur en dood als het niet meer met aandacht is gevuld. Dat voelen we feilloos aan en zeker kinderen voelen dat heel goed. Daarom oefenen we met rituelen ook de aandacht, de concentratie.

Geloofsopvoeding en rituelen

Je kunt je afvragen of dit alles wel zoveel te maken heeft met geloofsopvoeding. Geloven is toch een zaak van het hart, dat zit hem toch niet regeltjes en maniertjes? Nou, dat klopt en het klopt niet. Natuurlijk is geloven een zaak van het hart, maar juist daarom is het ook iets dat we niet kunnen afdwingen. Of iemand zich wel of niet kan overgeven aan God, of iemand wel of niet liefde voelt voor Hem... we kunnen er niet bij en we kunnen het niet forceren. Dat geldt ook (of juist) voor onze kinderen. Of onze kinderen gaan geloven kunnen we niet van tevoren zelf bepalen.

Maar wat we wel kunnen doen is de juiste *omstandigheden* of het klimaat scheppen waarin God hen kan aanraken. We kunnen ze helpen door het bieden van veiligheid en duidelijkheid. We kunnen ze helpen om vorm te geven aan hun gevoelens van liefde en vreugde, maar ook van verdriet, wanhoop en angst. We kunnen ze ontvankelijk en gevoelig maken voor wat verder reikt dan het materiele: de zin van dingen, de betekenis van handelingen, het verhaal achter de woorden. De beste manier is door het aanreiken en zelf ook leven van rituelen.

Bovendien helpt deze ‘rituele geloofsopvoeding’ ons om niet te blijven steken in de (soms moeizame) verwerking van onze eigen geloofsopvoeding. Velen van ons zijn ‘belast’ met een manier van geloven en met godsbeelden die bezwaren en knellen. Deze ‘rituele’ geloofsopvoeding gaat minder over denkbeelden en dogma’s, maar meer over *houding*, over *ontvankelijkheid*, over *veiligheid*, over *respect*. Het geeft onze kinderen de kans om hun eerbied en veiligheid zelf te vullen met inhoud. Natuurlijk is dat niet willekeurig, want we geven ze ook mee *waar* ze dat zoeken kunnen (in de kerk, in de bijbel, in de christelijke traditie). En hoe meer ze voelen dat dat voor hun ouders (voor ons dus) werkelijk van belang is, des te eerder zullen ze het ook daar vinden.

In Deuteronomium 6: 4-9 staat:

‘Luister Israë! de Heer, onze God, de Heer is de enige. Heb daarom de Heer lief met hart en ziel en met inzet van al je krachten. Houd de geboden die ik je vandaag opleg steeds in gedachten. Prent ze je kinderen in en spreek er steeds over, thuis en onderweg, als je naar bed gaat en als je opstaat. Draag ze als een teken om je arm en als een band op je voorhoofd. Schrijf ze op de deurposten van je huis en op de poorten van je stad’.

Israël krijgt niet als opdracht om een geloofsinzicht aan de kinderen door te geven, maar om ‘geboden’ in te prenten. En die geboden hebben alles te maken met het liefhebben van God met alles wat we zijn en hebben. Praktischer en concreter dan het hier staat kun je het niet bedenken: maak er een armband van en schrijf het op de kozijnen! Dat is wat we proberen te doen met rituelen: er plaats aan geven door de hele dag heen, thuis en onderweg, als je naar bed gaat en als je opstaat. En door ze vorm te geven in rituelen en symbolen worden ze zichtbaar in je huis en je hele leven. Daarom zullen we een aantal rituelen en symbolen onderzoeken en beproeven op hun mogelijkheden.

Gezinsrituelen

Rituelen moeten passen bij de personen die ze uitvoeren. Als we het hebben over gezinsrituelen, dan moeten die dus ook passen bij je eigen gezinsleven. Niet alles is overal mogelijk. Bovendien verandert je gezin ook voortdurend: de kinderen worden ouder, je werktijden veranderen, het huis waarin je woont heeft zijn eigen mogelijkheden en beperkingen, en ga zo maar door. De rituelen die ik hier heel kort aanreik (en die we verder kunnen uitwerken in gesprek), zijn slechts richtingaanwijzers.

- *Ontbijt*. Gezamenlijk beginnen van de dag. Als het mogelijk is door samen te ontbijten. In dat geval geeft is het belangrijk even zorg en aandacht te besteden aan de manier waarop de tafel gedekt is: een beetje zorg daarvoor verradt de aandacht die we voor elkaar hebben. Hetzelfde geldt natuurlijk voor de andere (gezamenlijke) maaltijden.
- *Tafelgebed*. Het is niet meer vanzelfsprekend, maar het kan een belangrijk ritueel zijn om de maaltijd te beginnen met gezamenlijke stilte, een vrij gebed of het voorlezen van een tafelgebed.
- *Ochtendgroet*. Soms kan er niet gezamenlijk ontbeten worden ‘s ochtends. Je zou elkaar een hand kunnen geven of zelfs een kaars kunnen doorgeven met een wens: ‘ik wens je een fijne dag’ of ‘een dag van licht en vrede wens ik jou’.

- *Feestdagen.* Zowel feestdagen in het gezin (verjaardagen, trouwdag, slagen .e.d) als kerkelijke feestdagen (Kerst, Pasen e.d.) kunnen in gezinsverband een bijzonder ritueel krijgen. Meestal is een feestelijk gedekte tafel een belangrijk element. Maar er kan opnieuw een kaars worden aangestoken. Er kan een lied gezongen worden. Er kunnen bijzondere voorrechten worden uitgedeeld. Door feestdagen een herkenbare sfeer mee te geven worden het dagen waarin het hele gezin zich thuis voelt.
- *Andere bijzondere dagen.* Er zijn meer dagen te bedenken die een bijzondere aandacht verdienen. Zomer- en winterzonnepunt, de datum waarop een huis is betrokken, oud en nieuw, de overlijdensdatum van opa of oma. Een kort moment van aandacht en misschien ook weer het aansteken van een kaars.
- *Zaterdag en zondag.* Met name in het weekend kunnen dagen een vaste vorm en sfeer krijgen, waar iedereen naar uitkijkt. Langer uitslapen, samen croissantjes eten, jus d'orange bij het ontbijt. Of het opzetten van een bepaalde soort muziek.
- *Bedtijd.* Ook het avondritueel kan erg belangrijk zijn. Zit iedereen voor de TV en wordt er gestreden over bedtijden, avond aan avond, of zijn er duidelijke afspraken. Samen bidden, eventueel geknield. Een bewust 'welterusten' of 'slaap lekker'. Een stukje lezen of voorlezen. Misschien zelfs je kind zegenen...
- *Kaars.* Een gezin kan een gedachteniskaars hebben die elk lid van het gezin kan aansteken voor een bijzondere intentie: eigen verdriet, de ziekte van oma of een klasgenoot, de honger in de wereld, een examen. De kaars kan samen of individueel worden aangestoken.
- *'Altaar'.* Als er ruimte is kan er een thematafel worden ingericht (waarop bijvoorbeeld ook de gedachteniskaars een plek heeft). Het kan gelijke tred houden met het kerkelijk jaar, het eigen dagboekje of de lezing van de kinderbijbel (die kan openliggen bij het verhaal van die dag). Of het kan seizoensgebonden zijn. Deze thematafel (of themahoekje) kan een 'sacrale plek' worden waar slechts met enige aandacht en eerbied aan gewerkt mag worden.
- *Familieberaad.* In een gezin met wat oudere kinderen (vanaf een jaar of 12) zou er eens per week familieberaad kunnen worden gehouden. Daarin kunnen verhalen worden verteld, daarin kan elk gezinslid uitspreken hoe het de afgelopen week is gegaan, daarin kunnen regels worden afgesproken, geëvalueerd en bijgesteld. Het familieberaad zelf zal duidelijke regels moeten kennen.
- *Dagboek.* Er kan een gezinsdagboek of weekboek worden bijgehouden, waarin de belangrijkste gebeurtenissen van de dag of de week worden opgeschreven. Iedereen zou daar zijn of haar bijdrage aan kunnen leveren door verhalen, tekeningen of het inplakken van dingen.
- *De vertelsteen.* Op de momenten waarop er aandacht voor elkaar is (bijvoorbeeld bij het familieberaad) kan bijvoorbeeld door middel van een 'vertelsteen' duidelijk worden gemaakt wie aan het woord is. Wie de steen heeft is aan het woord. Als de steen wordt teruggelegd, kan een ander hem opnemen om te vertellen.

- *Zingen.* Zingen is een goede manier om het samenzijn te vieren en te versterken. Eens per week zou er een moment van samen zingen kunnen zijn.
- *Gastvrijheid.* Het ontvangen van gasten gaat altijd gepaard met vaste rituelen: begroeting, plaats wijzen, koffie/thee aanbieden. Dit verwelkomen van gasten leent zich heel goed voor inzet van de kinderen. Gastheer en –vrouw zijn is een eer en dat voelen kinderen ook. Geef hen de mogelijkheden om dat te kunnen zijn.

Deze lijst is natuurlijk niet compleet en tegelijk overcompleet. Je zult er de vormen uit moeten kiezen die bij jou en je gezin passen, waar je je thuis bij voelt en waarvan je denkt dat ze in jouw situatie ‘haalbaar’ zijn. Het ritueel is nooit een doel op zich, het moet uiteindelijk gaan om de leefbaarheid van je gezin.

Bidden met je kinderen

Van alles wat ik hierboven schreef is misschien het bidden met je kinderen nog wel het moeilijkst. Velen van ons vinden het al moeilijk genoeg om zelf te bidden, laat staan dat je dat met je kinderen gaat doen. Bij kleine kinderen kan een ‘gebedsliedje’ soms nog volstaan (bijvoorbeeld ‘ik ga slapen, ik ben moe...’), maar bij oudere kinderen weten we ons dan soms geen raad meer.

Het belangrijkste is *de authenticiteit*, ofwel *de echtheid* van je bidden. Als je met je kind bidt (hoe oud het ook is), bid jij. Dat wil zeggen bidden met je kind is niet ‘kinderachtig’ bidden. Natuurlijk houd je met je woordkeus rekening met het begripsvermogen van je kind, maar als je kinderachtig gaat bidden is het een kunstje wat je doet en dat ontmaskeren kinderen feilloos als *onecht*. Het gebed hoeft niet lang te zijn, het hoeft zelfs niet per se een spontaan gebed te zijn, als het maar een echt gebed is.

In die zin hoef je je ook niet te schamen voor ‘gebedsliederen’ of formuliergebeden. Als je deze gebeden met aandacht en oprechtheid bidt, worden het authentieke gebeden. Je kunt er ook voor kiezen om zelf een gebed vooraf te schrijven. Dat kun je regelmatig aanpassen, zodat het wel een actueel gebed blijft. Je kunt ook je kind vragen waarvoor hij of zij graag wil dat je bidt. En al op hele jonge leeftijd kunnen kinderen daaraan ook zelf woorden geven. Pas wel op dat je het gebed van je kind niet cultiveert omdat het zo vertederend klinkt.

Bidden is een ritueel. Bidden doe je niet alleen met je hoofd of met je hart, bidden doe je met heel je wezen en dus ook met je lichaam. Het is belangrijk om ook je kinderen te leren dat bij bidden een passende houding hoort. Handen vouwen bijvoorbeeld, eventueel kun je de handen van je kind in jouw eigen handen nemen. Maar ook knielen (voor bed?) is goed. Als je zonder gene en met eerbied samen met je kind knielt (ook als het ouder is), zullen ze voelen dat het een bijzonder moment is. Het is een oefening in eerbied en maakt je als ouder en kind ook ‘gelijk’.

Er zijn natuurlijk veel meer mogelijkheden om gebed een plek te geven in je gezinsleven. Ik noem enkele voorbeelden.

- *Ochtendgebed en tafelgebed.* (zie boven)
- *Avondgebed.* In plaats van bidden met je kind bij het naar bed gaan kun je ook zoeken naar de mogelijkheid voor een gezamenlijk avondgebed. Zo’n avondgebed kan een hele eenvoudige ‘liturgie’ krijgen, waarin ook bijbellezen en zingen een plek krijgen.

- *Kringgebed.* Bij de maaltijden, of bij één speciale maaltijd (bijvoorbeeld op zaterdagavond of het zondagsontbijt) zou je een kringgebed kunnen houden, waarin iedereen zijn of haar eigen gebed bidt. Daarin zou ook het gezinsdagboek of –weekboek een rol kunnen spelen. Kringgebed hoeft niet bedreigend te zijn, als iedereen maar weet dat het hem of haar ook vrij staat niet te bidden.
- *De bijzondere gelegenheid.* Bij tal van bijzondere gelegenheden zou je een gezamenlijk gezinsgebed (al of niet in de kring) kunnen bidden: bij een examen of examenuitslag, voor de vakantie of bij thuiskomst, voor een schoolreisje of bij een verjaardag. Daarin is het opnieuw belangrijk ‘gelijken’ te zijn: je zult dan ook als ouders je eigen bijzonderheden moeten inbrengen: een belangrijke vergadering, dreigend ontslag, een bezoek aan het ziekenhuis...
- *Zegenen.* Ik noemde het al even: je kunt je kind ook zegenen. Dat kan met woorden, of met een gebaar of met beide. Een zegen zegt: je bent goed zoals je bent en God is bij je, zoals je bent.

Samen bidden is om tal van redenen moeilijk. Allereerst raakt het aan je eigen moeite om te bidden, aan je eigen vragen aan God. Bidden legt dingen bloot. Spanning in je gezin, ruzie tussen de partners of de kinderen, onuitgesproken irritatie... het wordt voelbaar als je samen gaat bidden. Daarom vraag bidden ook de moed om elkaar dingen te vergeven en vergeving aan elkaar te vragen. Overigens kunnen ook daarin rituelen en symbolen weer een goede dienst vervullen.

Tot slot

Rituelen kunnen ons helpen bij de geloofsopvoeding van onze kinderen. Maar rituelen zullen ook onszelf helpen bij het vormgeven van ons leven. Wat het voor kinderen doet – veiligheid, duidelijkheid, zingeving, grenzen stellen – doet het ook voor ons. Als dat niet zo is, dat zijn ook de rituelen die we ‘invoeren’ in ons gezin weer geestloze ‘trucjes’ waar de kinderen niet alleen doorheen prikken maar die ze ook opzadelen met een gevoel niet serieus genomen te zijn, ja zelfs bestolen te worden. Geloofsopvoeding maakt ons zelf ten volle betrokken!

Boele P. Ytsma
Veenhuizen, 25 april 2006