

TEKST PATRICIA VAN DER ZALM

Door goed bij een speciale gebeurtenis stil te staan, kun je de overgang naar een andere situatie vieren, benoemen, erom rouwen en markeren. Dat vindt predikant en rituelencoach Annegien Ochtman-de Boer.

## VIEREN GEDENKEN EN STILSTAAN

'W' e kunnen niet goed zonder rituelen omdat we behoefte hebben aan zinging, communicatie en ordening in het leven', schrijft Annegien Ochtman in haar boek *Nieuwe rituelen, vorm geven aan de belangrijke momenten in je leven*. De kerken hebben minder leden, maar de behoefte aan spiritualiteit en zingeving is springlevend.

Vanuit haar bureau Ritualiter begeleidt de vrijgevestigd predikant, theoloog en pastoraal psycholoog mensen bij het bedenken – en uitvoeren – van rituelen bij de meest uiteenlopende gebeurtenissen, zoals huwelijk, overlijden, scheiding of vernieuwen van de trouwbeloften. Er kan heel veel, blijkt uit de praktijkverhalen en tips in haar boek. Thuis, in of buiten de kerk, in de natuur.

Zo leggen de kinderen en de man van een overleden vrouw wat persoonlijke dingen in haar kist, een Boeddhabeeldje, een roos uit de tuin en een takje van de heg die ze zo vaak samen hebben gesnoeid. In een ander geval dragen de kleinkinderen de kist met hun overleden opa door zijn tuin en maken een ererondje rond zijn

lievelingsboom. Bij het afscheid van een 3-jarig jongetje worden zijn favoriete verhalen voorgelezen en ballonnen opgelaten.

Het begeleiden is een mooie vorm van topsport, zegt Ochtman. „Soms is het onwaarschijnlijk vermoeiend en energieslurpend. Vooral begrafenissen van kinderen en jongeren vind ik indrukwekkend. De impact op het gezin en de wijde omgeving is ontzettend groot. Zij horen niet dood te gaan.”

Tijdens de voorbereidingen en de bijeenkomst moet ze zelf een helicopterview hebben en enige professionele afstand bewaren. „Daarna moet ik echt bijkomen. Pas de volgende dag krijg ik er energie van. Onlangs begeleidde ik de begrafenis van een goede vriendin. Het was heel zwaar, maar tegelijkertijd toch ook heel licht. Het helpt de rouw op gang als het afscheid precies goed is gelukt.”

Een belangrijke functie van rituelen is dat zij troost geven. En erkenning van wat iets of iemand heeft betekend, en nog betekent. Voor kinderen is het bijvoorbeeld na een echtscheiding belangrijk dat hun ouders benoemen dat het huwelijk óóit goed was. En dat de

kinderen uit liefde zijn geboren. „Scheiden lijkt op rouwen, je neemt afscheid. Het is belangrijk om zo'n periode goed af te sluiten.” Toch zijn scheidingsrituelen nog zeldzaam. Ochtman heeft er maar een paar meegemaakt.

### TOEKOMST

Rituelen kunnen ook helpen bij het onder ogen zien wat er is gebeurd, vrolijk of verdrietig. Ze geven ons een herinnering voor de toekomst, schrijft ze. „Je benoemt wat je voelt, hoopt en verwacht. Een van mijn missies is dat mensen erover gaan nadenken dat het goed is om soms even stil te staan bij bepaalde momenten. Dan kun je ze beleven en doorleven.”

Wat verklaart nu de groeiende behoefte aan persoonlijke rituelen? „Vooral de ontkerkelijking en de individualisering”, denkt ze. „Daarnaast dienen rituelen en het benoemen van belangrijke gebeurtenissen misschien ook als tegenhanger van de vluchtigheid en gejaagdheid in de maatschappij. Mensen nemen vaak te weinig tijd en rust om bij belangrijke momenten stil te staan.”

„Neem de generatie die nu

opgroeit. Die heeft het ontzettend druk met studeren, zelfstandig wonen, baan, partner, kind. Geen wonder dat veel jonge mensen, vooral vrouwen, een burn-out krijgen.”

In haar boek beschrijft ze – naast vele praktijkvoorbeelden van persoonlijke ceremonies - in vogelvlucht een paar trends die ertoe hebben geleid dat persoonlijke rituelen steeds meer worden toegepast. Naast de ontkerkelijking en de individualisering speelt ook de democratisering daar een rol bij.

De samenleving is 'horizontaler' geworden; iedereen wil meepraten en meebeslissen, ook over rituelen. Niet langer voorgeschreven door de kerk, religie of 'hoe het hoort', maar persoonlijk, creatief, authentiek en vanuit het hart.

„Mensen willen zelf bepalen hoe en wat ze geloven”, zegt Ochtman. „Bij die 'solo-religiositeit' past ook het gevoel dat er 'iets' is, een hogere macht. En dat de ziel van een overledene misschien wel voortleeft in die vlinder die op je schouder landt of in het roodborstje of de regenboog die op eens verschijnt.”

„Kerken bewegen wat te weinig

mee met de veranderende behoeften van de maatschappij. Een statische kerkdienst gaat vaak voorbij aan de wensen van veel jongere mensen. Zulke diensten moeten blijven, maar er moet iets bij.”

### UITBARSTING

Sinds een jaar of twintig is de dood volgens Ochtman terug in het publieke leven. De wereldwijde uitbarsting van collectieve en publieke rouw na het overlijden van prinses Diana (augustus 1997) zette volgens haar de toon. Nu zijn stille tochten, herdenkingen, bermmonumenten, openbare condoleanceregisters, knuffels en andere openbare uitingen van rouwen en medeleven de gewoonte zaak van de wereld.

Om het grote verschil met vroeger te illustreren, beschrijft Ochtman hoe werd gereageerd op de vliegcrash op Tenerife (maart 1977, 583 doden, van wie de helft Nederlanders) en op de aanslag op de MH17. Na 'Tenerife' geen live tv-verslagen, geen toespraak van de koningin, geen nationale rouw, geen nationale herdenking. De MH-17-ramp hield Nederland in z'n greep.



*Nieuwe rituelen*, Annegien Ochtman-de Boer. Forte Uitgevers BV. Prijs 19,95 euro.

„Dit laat zien dat rouw op de een of andere manier moet worden gekanaliseerd, anders dan via de kerken. Mensen voelden zich betrokken, stonden langs de weg toen de rouwauto's met de kisten passeerden, plaatsten bloemen, knuffels en persoonlijke boodschappen. De meesten zullen oprecht hebben meegeleefd.”

Sommigen zullen na een grote verandering in hun leven snel willen over gaan tot de orde van de dag en niet kunnen of willen gedenken. Is dat verstandig of werkt dit 'ontkennen' averechts? „Ik denk dat je jezelf daar geen goede dienst mee bewijst. Mannen zijn gemiddeld beter in vooruit kijken – met het risico dat zij fasen overslaan. Vrouwen hebben gemiddeld wat meer last van weemoed.”

„Ik geloof in de kracht van het wél doen: sta stil, vier en gedenk.” Onlangs heeft Ochtman 'heel groots' gevierd dat ze 60 werd. „Ook waren we 35 jaar getrouwd. Daar hebben we iets bijzonders van gemaakt. In mijn werk word ik meer dan gemiddeld geconfronteerd met de kwetsbaarheid van het bestaan. Dus: sta erbij stil, doe iets bijzonders. En doe het nu.”

### Uitvaartbijlage

Bij deze krant verschijnt woensdag de uitvaartbijlage *Memorès*. Deze uitgave verschijnt ter gelegenheid van de gelijknamige uitvaartbeurs die zaterdag plaatsvindt in Assen. Locatie: De Nieuwe Kolk, Weiersstraat 1. Tijd: van 10 tot 17 uur. Entree is gratis. Zie ook: [www.memores.nl](http://www.memores.nl).