

Praten over zingeving

LEIDEN - Deelnemer aan de Zingesprekken Betty Groenendijk vertelt hoe goede gesprekken haar een ander perspectief bieden. Haar verhaal nodigt uit en inspireert om mee te doen: "Doe spannende dingen en praat mee."

door Eddo Velders

De recente cijfers over religie in Nederland dagen uit. Is religie en religiositeit te meten aan kerkbezoek op zondag, komt religiositeit overeen met spiritualiteit en waar hebben mensen behoefte aan? In dit gesprek meldt het Apostolisch Genootschap zich ook. 'Vind het antwoord in jezelf', klinkt op de radio. 'Wellicht helpt ons verhaal jou om antwoorden op jouw vragen te vinden', gaat de commercial verder. Eén manier om antwoor-

den op vragen te zoeken die het Apostolisch Genootschap biedt is een Zingesprek. Betty Groenendijk vertelt over haar ervaringen.

Laag dieper

Groenendijk: "Ik wil de tijd die mij gegeven is voluit leven; diepte en ruimte ervaren. Daarom helpt het mij om met anderen in gesprek te gaan. Van nature schuif ik het pittige gesprek met mezelf vooruit. Nu geen zin in, ik ben er nog niet aan toe, komt nog wel, denk ik dan. Met mezelf aan de slag gaan heb ik dan nodig. Het ruimt blokkades bij mezelf op en laat het weer vrij stromen. Daarom hou ik ervan als mensen me een vraag stellen die me uitdaagt een laag dieper te gaan. Dat vind ik

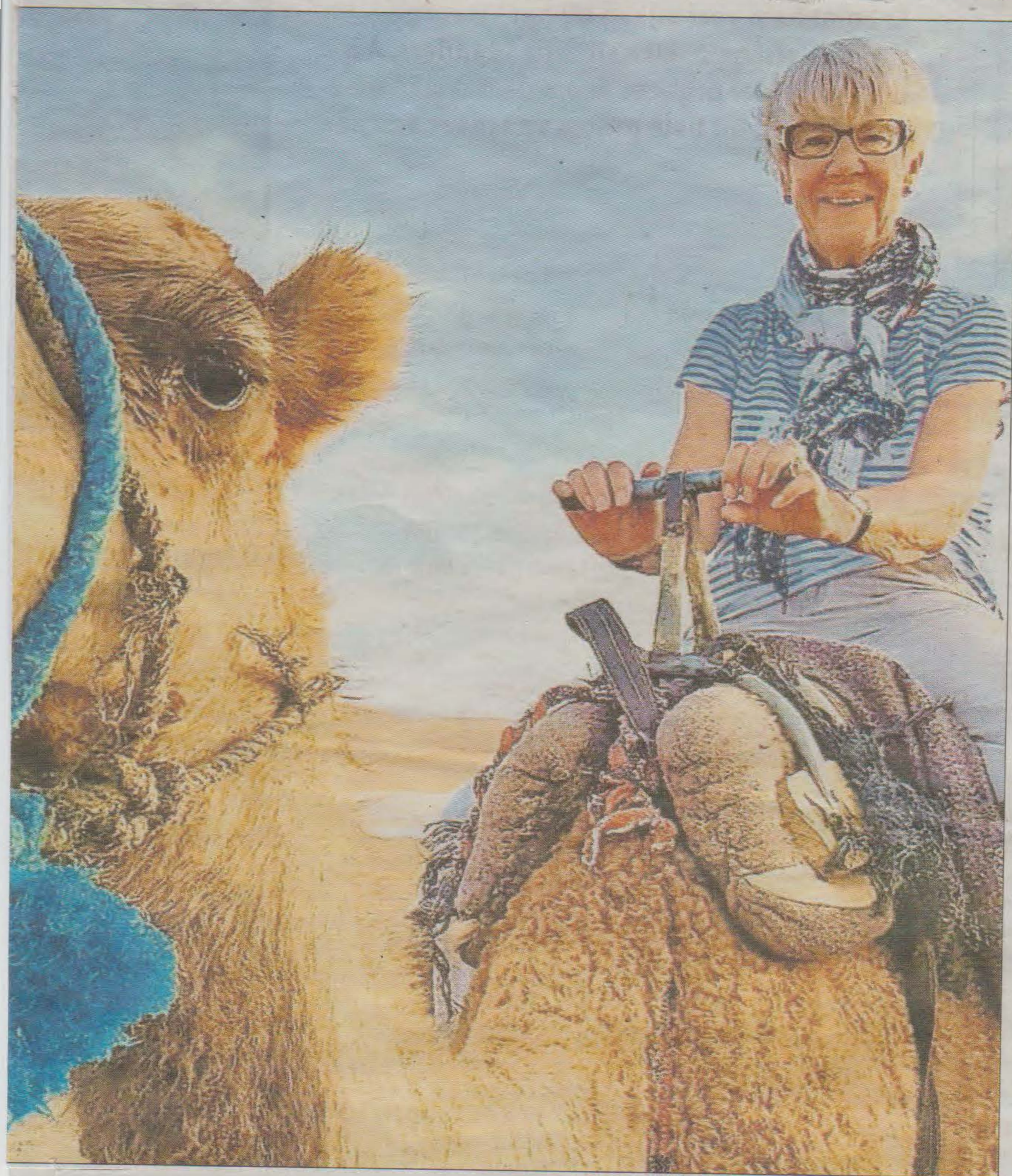
ook het prettige van religie. Religie biedt een gemeenschappelijk verhaal. Een verhaal waar we het met elkaar regelmatig over zouden moeten hebben en waar ik me aan kan toetsen. Hoe doe ik dat: accepteren, omgaan met tegenslagen, werken aan een waardige wereld, hoe te vergeven?"

Een goede gespreksleider

"Het laatste gesprek in de zomer op een bank in het Rembrandtpark aan het Noordeinde bracht boeiende mensen bij elkaar. Ik merk dat het belangrijk is een goede gespreksleider aan boord te hebben. Iemand die met vragen het gesprek op gang brengt en richting geeft. Hij creëerde een sfeer waarin iedereen aan het woord kwam en voorkwam dat persoonlijke situaties het gesprek domineerden. Bijzonder dat in eerste instantie wildvreemde mensen het aan durven zich kwetsbaar op te stellen. Er ontstond veiligheid: "Dit blijft tussen ons, toe maar, spreek je uit". Daardoor ging het stromen en kon ik richting bepalen."

Durven en doen

"De vraag die me bezighoudt is: hoe maak je nou reclame voor dit soort gesprekken? Het belangrijkste voor mij is durven en doen. Een voorbeeld: toen ik tijdens mijn reis een rit maakte op een dromedaris vertelde de dromedarisdrijver dat het beest niets deed en moest ik wel wat in mezelf overwinnen. Is die dromedaris te vertrouwen? Nadat ik die stap zette heb ik een heerlijke rit door de woestijn gemaakt. Dat had ik niet willen missen. Dus ik wil mensen oproepen om ook spannende dingen te doen. Praten over omgaan met tegenslagen vraagt moed en lef. Kom en doe mee. Andere mensen zijn ook onzeker en kwetsbaar. Samen redden we het wel en we kunnen elkaar veel geven. Tot ziens." Het Zingesprek 'Omgaan met tegenslag' vindt plaats op dinsdag 6 november om 20.00 uur bij de Bakkerij aan de Oude Rijn. ●



Betty Groenendijk blijft spannende dingen doen (Foto: pr).