

## **Referaat: Levenslust – levensfrustratie. „Hoe ernstig vat ik het leven op” Voor het 30e Oud-Katholieken Congres in Zürich Zwitserland**

9-13 augustus 2010

Plaats: Zürich

Thema: 'Het leven is te kort voor een lang gezicht. Positieve omgang met levenslust en levensfrustratie.'

Dr. John Okoro, bisschop

Klinisch psycholoog, zielzorgen en psychotherapeut. Schwarzach, Oostenrijk

### 1. Inleiding

Leven! Wat is dat eigenlijk? Als we deze vraag aan mensen stellen, die uit verschillende culturen en rassen komen en tot verschillende leeftijdsgroepen en geslachten horen, dan krijgen we zeker verschillende antwoorden en opvattingen. Waarom? Omdat we het leven slechts kunnen beschrijven, zoals wij het beleefd hebben. Het is voor ieder mens moeilijk, absolute uitspraken over het leven van anderen te doen. Bovendien, waar mensen met elkaar leven, ontstaan verschillende kenmerken, verschillende levensdromen, verschillende visies op de zin van het leven, verschillende levensideologieën, die onze omgang met de toekomst en het verleden bepalen. Zelfs moeder Theresa heeft om de verschillende aspecten van het leven te verduidelijken het volgende over het leven gezegd.

“Het leven is een kans, profiteer ervan. Het leven is zaligheid, geniet ervan. Het leven is een uitdaging, neem die aan. Het leven is een spel, speel het. Het leven is rijkdom, bewaar deze. Het leven is een raadsel, dring erin door. Het leven is een hymne, zing die. Het leven is een tragedie, strijd ermee. Het leven is geluk, verdien het. Het leven is schoonheid, bewonder deze. Het leven is een droom, verwezenlijk die. Het leven is een plicht, vervul deze. Het leven is kostbaar, ga er zorgvuldig mee om. Het leven is liefde, verheug je erin. Het leven is treurigheid, overwin haar. Het leven is een strijd, aanvaard deze. Het leven is een avontuur, waag het. Het leven is het leven, verdedig het.”<sup>1</sup>

### 2. Levenswaarneming

Een zesjarig kind, dat altijd alleen thuis is, omdat zijn ouders moeten werken, zei over het leven het volgende: Leven betekent voor mij maar alleen spelen en spelen. Ik heb zoveel speelgoed en weet niet waar ik kan beginnen. Eigenlijk is alles heel vervelend.

---

<sup>1</sup> Het leven, in De trap van het geluk Persechian 2006 48

Achttienjarigen zijn voor mij op een leeftijd, waarop er nog geen duidelijkheid is, hoe ze zich moeten, kunnen of willen oriënteren. Ze vormen hun leven al naargelang de eisen van de samenleving. Het leven is voor hen "trial and error", proberen en missen.

Dat wil zeggen, ze proberen voor een deel maatschappelijke richtlijnen en ethische eisen te vervullen en daaraan te voldoen. Sommigen proberen tegen de maatschappelijke normen te strijden. De achttienjarigen zijn voor mij een samenvatting en een spiegelbeeld van de levenshouding van een samenleving. Daarom zou ik drie achttienjarigen van drie continenten willen voorstellen.

Een achttienjarige jongere uit Europa zei: Binnenkort doe ik eindexamen. Ik weet niet hoe mijn toekomst zal worden. Ik ben een beetje bang. Leven voor mezelf is alles wat me interesseert. (Voetbal, disco, computerspelletjes, internetcontacten, vriendschap, ontmoetingen met andere mensen, relaties, reizen enz.). Er is zoveel aanbod en vaak merk ik dat ik geen tijd heb om alles mee te maken. Ik ben voortdurend onderweg en iedere keer wil ik iets bijzonders beleven. Ik ben er niet zeker van of dat het leven is. Toch heb ik zin om te leven, ook als ik me onzeker voel."

Een jongere uit Afrika vertelt het volgende: "Ik ben klaar met mijn high school en bereid me voor op het begin van mijn studie aan de universiteit. Mijn ouders zijn leraar en ze willen beslist dat ik een academische studie doe." Op de vraag wat leven voor hem betekent, zei hij: "Ik leef om me te ontwikkelen, de universiteit goed te doorlopen. Ik zou graag onderzoek doen naar ziekten in mijn land en met andere mensen contacten aanknopen. Ik ben een religieus mens en ga bijna iedere week naar onze kerk. Bij ons is het leven niet zo eenvoudig, er is weinig infrastructuur, men moet alles door hard werken veroveren. Ik onderhoud ook veel vriendschappen, ben lid van een vereniging en heb mijn groentijd achter me gelaten. Het is zo moeilijk het leven te beschrijven, maar ik leef toch graag en ben vol hoop."

Een jongere uit Azië. Zijn vader is zakenman, hij komt uit een religieuze familie en hij kent de koran uit zijn hoofd. Na de vraag wat het leven voor hem is, werd hij een beetje verlegen. "Leven is eenvoudig te moeilijk om te beschrijven, ik vervul mijn plichten in de moskee en help mijn ouders in de zaak. Internet fascineert me en ik breng veel tijd door achter de computer. In de zaak heb ik veel tijd om met klanten te spreken en ik zou graag al mijn energie in de familiezaak willen steken. Allah neemt en geeft het leven."

Tot zo ver de kennismaking met drie jongeren van verschillende continenten en hun levensinstellingen, die ons toont hoe ieder op zijn eigen manier het leven beschouwt. Tenslotte vat een gepensioneerde met vijf kleinkinderen haar leven op de volgende manier samen: "Ach. Ik heb mijn drie kinderen opgevoed. Mijn man is zes jaar geleden gestorven en ik help mijn kinderen in hun huishouding. De ene keer dit werkje, de andere keer dat werkje, ik doe

het graag.. Ik ben bang voor ernstige ziekte en eenzaamheid. Leven is voor mij alleen maar werk. Ik weet niet of ik geleefd heb of dat men mijn leven geleefd heeft. Ik heb geleerd mijn vele teleurstellingen te doorstaan. Vaak denk ik aan de dood, maar ik wil nog niet sterven. Leven! Het is zo moeilijk te verklaren. Het gaat met ups en downs."

Een oriëntaalse geschiedenis vat bovenstaande levensbeschouwing samen. "De profeet Mohammed kwam met één van zijn begeleiders in een stad om te onderwijzen. Al gauw voegde zich een aanhanger bij hem. "Heer – in deze stad is de domheid kind aan huis. De inwoners zijn halsstarrig. Men wil hier niets leren. Je zult geen van deze stenen harten bekeren." De profeet antwoordde vriendelijk: "Je hebt gelijk." Kort daarna kwam een ander lid van de gemeente stralend van vreugde naar de profeet toe. "Heer, je bent in een gelukkige stad. De mensen verlangen naar de ware leer en openen hun hart voor je woord." Mohammed glimlachte vriendelijk en zei weer: "Je hebt gelijk." "O Heer, " wierp de begeleider van Mohammed tegen. "Tot de eerste zeg je dat hij gelijk heeft. Tot de tweede, die het tegendeel beweert, zeg je ook dat hij gelijk heeft. Zwart kan toch niet wit zijn. Mohammed antwoordde: "Ieder mens ziet de wereld zo als hij haar verwacht. Waarom zou ik die twee tegenspreken. De ene ziet het slechte, de andere het goede. Zou jij zeggen dat één van de twee iets onwaars ziet, zijn de mensen hier – net als overal – niet slecht en goed tegelijk? Ze zeiden niet iets verkeerd tegen me, allen iets onvolledigs."<sup>2</sup>

### 3. Kwaliteit van het leven

Een enquête onder Oostenrijkers in het jaar 2.000 wees uit dat 90% van de ondervraagden gezondheid en hoge kwaliteit van leven als de hoogste waarde ziet. Zeker heeft de vraag naar de levenskwaliteit altijd te maken met de vraag hoe men het leven vorm geeft.

Uit hersenonderzoek weten we dat er twee kanten van de werking van de hersenen zijn. Eén gebied in de hersenen probeert, via ordening de menselijke activiteit te organiseren, bijvoorbeeld het denken, de rationaliteit, de nauwkeurigheid, de stabiliteit, de zekerheid, de ondernemingsgeest (bereidheid tot het nemen van risico's), de continuïteit van de geschiedenis, de traditie, het bewustzijn van normen en waarden.

De andere helft van de hersenen heeft meer met de gevoelswereld te maken. De spontaneïteit, creativiteit, flexibiliteit, het gemoedsleven, huilen, lachen, zingen, levendigheid, gevoelsuitbarstingen en innerlijke veranderlijkheid van beslissingen, dus de "emotionele intelligentie" wordt in dit gebied gevormd.

Hier ontstaat het eerste grote levensdilemma. Moet men zijn leven inrichten op het niveau van de zekerheid of zich overgeven aan de chaos? Onder deze dualiteit van het leven lijden veel mensen en zij leven in verdeeldheid:

---

<sup>2</sup> De koopman en de papagaai, Peschekian 1979.

aan de ene kant is er de behoefte aan zekerheid en aan de andere kant aan chaos.

De volgende geschiedenis verduidelijkt de manier waarop deze gespletenheid van het leven kon ontstaan, als mensen in hun waarneming dezelfde werkelijkheid verschillend duiden.

“Veel, veel jaren geleden – in India – stond middenin het oerwoud een tempel uit puur goud. Van binnen was hij met duizenden spiegels versierd. Op een dag kwam er een hond naar de tempel. Hij verheugde zich over zijn ontdekking en geloofde dat hij nu een rijke hond was. Maar toen hij de tempel betrad, zag hij tegenover zich duizenden honden. Hij was vreselijk kwaad, dat anderen hem voor geweest waren en begon te blaffen. Maar uit duizend spiegels werd er terug geblaft. Hij werd nog bozer. Hoe meer hij zich opwond, des te dreigender lieten duizend andere honden hun tanden zien. Tenslotte viel de hond dood neer.

Vele jaren later kwam er weer een hond naar de tempel van de duizend spiegels. Ook hij ging naar binnen en zag duizenden andere honden tegenover zich,. Hij was blij dat hij zo welkom was. Hoe blijer hij daarmee was, des te blijer zagen alle andere honden eruit, en de vreugde wilde geen einde vinden. Van toen af ging hij dikwijls naar de tempel om zich samen met de andere honden te verheugen.<sup>3</sup>

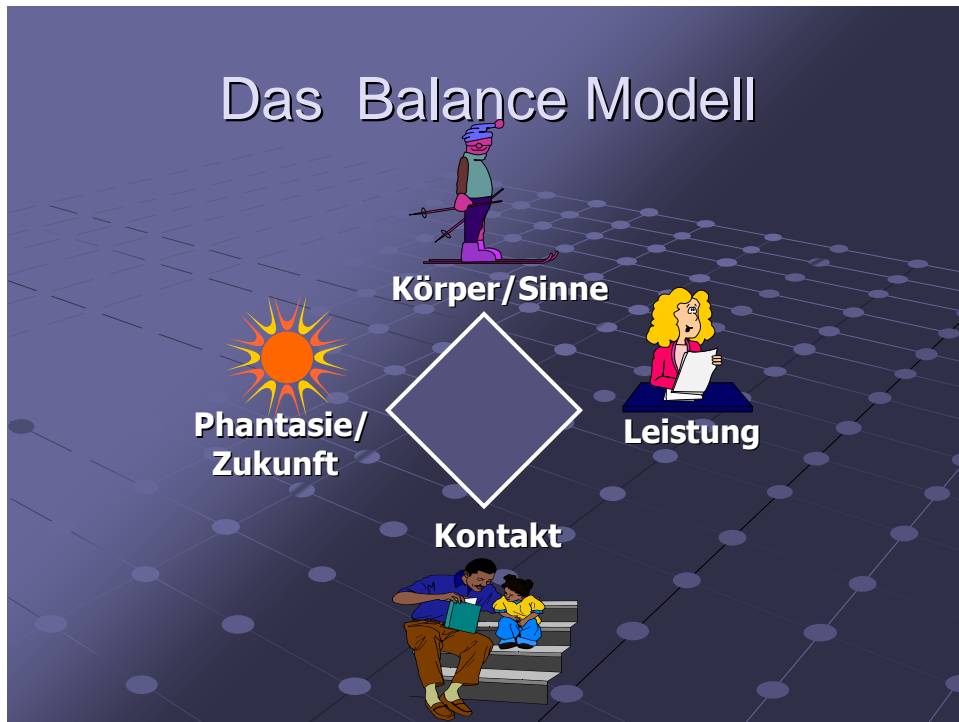
#### 4. Balans van het leven.

De positieve psychotherapie spreekt van de balans van het leven – zoals de Chinese geneeskunde over YING en YANG spreekt.

#### De 4 vormen van de gezondheids-levenswijzen

---

<sup>3</sup> Übertragung und Gegenübertragung in Udo Boessmann (Hg) 60



Het balansmodel

Lichaam/zintuigen  
 Fantasia/ Prestatie  
 Toekomst  
 Contact

Ondanks culturele en sociale verschillen en het unieke karakter van ieder mens kunnen we waarnemen, dat alle mensen bij de inrichting van hun leven en hun kwaliteiten aan de hierboven uitgebeelde vier gebieden in het bijzonder aandacht besteden en waarde hechten en veel tijd eraan besteden om hun leven in evenwicht te houden.

In het gebied Lichaam/zintuigen gaat het hoofdzakelijk om de vraag of de mens het vermogen heeft zijn lichaam genotvol te beleven en daarmee zijn gezondheid te behouden. Op de voorgrond staat het lichaam-ik-gevoel. Hoe neemt men zijn lichaam waar? Mens zijn betekent in de eerste plaats een lichaam te hebben. Het lichaam is een zichtbare uitdrukking van het leven, verandering, ziekte en dood. De lichamelijke houdt de basisbehoeften van het leven in.

Hoe beleeft men de verschillende indrukken van de zintuigen en de informatie uit de omgeving? Het slaap- en voedingsritme zou zeer belangrijk voor de ontwikkeling van sommige kwaliteiten kunnen zijn, bijvoorbeeld nauwkeurigheid en betrouwbaarheid.

Op het **gebied Prestatie/verstand** zal de mens de mogelijkheid ontwikkelen om van zijn leermogelijkheden gebruik te maken om ze in te zetten. Hiertoe hoort de wijze waarop prestatienormen ontwikkeld zijn en hoe ze in het

zelfconcept geïntegreerd zijn. Denken en verstand maken het mogelijk systematisch en doelgericht problemen op te lossen en prestaties te optimaliseren. Veel mensen definiëren zichzelf voor het grootste deel door wat zij voor de gemeenschap kunnen presteren. Dat kan een bezigheid zijn die betaald wordt of vrijwilligerswerk inhouden. De mogelijkheid van een mens om prestaties te leveren bepaalt zijn economische situatie en zijn sociale rang.

Op het gebied **Contact/traditie** zal de mens de mogelijkheid ontwikkelen zijn emotionele kwaliteiten uitgebreid vorm te geven en daarmee sociale betrekkingen aan te gaan en te onderhouden. Hierbij hoort de bekwaamheid lief te hebben en een relatie te onderhouden, om geliefd te worden. Belangrijk is hierbij de relatie tot zichzelf, zijn partner, de familie, de verhouding tot andere mensen, groepen, sociale lagen en vreemde cultuurkringen. De relaties met dieren, planten en dingen horen daar ook bij. De sociale gedragingen worden mede bepaald door de individuele leerervaringen en de overlevering (traditie). Onze mogelijkheid contacten vorm te geven, evenals de sociaal aangeleerde selectiecriteria die deze bepalen, zijn bijvoorbeeld zeer belangrijk voor het onderhouden van onze relaties: men verwacht van een partner beleefdheid, eerlijkheid, rechtvaardigheid, orde, de betrokkenheid bij bepaalde interessegebieden enz. en zoekt de partners uit, die op de een of andere manier aan deze criteria beantwoorden.

Op het gebied Toekomst/fantasie ontwikkelt de mens de mogelijkheid zijn intuïtieve en fantasievolle bronnen te gebruiken en daarmee de nabije toekomst optimistisch en zingevend te ontwerpen. Intuïtie en fantasie rijken over de directie werkelijkheid heen en kunnen alles inhouden, wat wij als zin van een bezigheid, zin van het leven, wens, toekomstvisioen of utopie aanduiden. Op de bekwaamheden van de intuïtie/fantasie en de behoeften die zich daaruit ontwikkelen, gaan wereldbeschouwing en religies in, die daarmee de relatie met een verre toekomst tot stand brengen.

Dit vierspan lijkt op een weegschaal, die altijd een evenwichtige verhouding van ongeveer 25% moet hebben, om een ziels-, geestelijk en lichamelijk evenwicht te garanderen. Doorslaggevend voor een evenwichtig zielvol en evenwichtig leven is de bekwaamheid positief en creatief te denken. Een eigenschap die veel mensen nagenoeg kwijt zijn, maar die weer volledig aan te leren is.

Dit model van het leven (het salutogenetische model) van de positieve psychotherapie biedt de vier kwaliteiten van het leven aan als beschrijving van bronnen en kansen.

##### 5. Vragenlijsten met betrekking tot de vier kwaliteiten van het leven

Vragen op het gebied van het lichaam: Het vermogen het lichaam genotvol te beleven.

- Hecht u waarde aan verzorging van het lichaam, uw kleding, uw kapsel?
- Houdt u uzelf fit met gymnastiek, wandelen, zwemmen of een ander soort sport?
- Ademt u af en toe eenmaal diep in en uit
- Kunt u zich door autogene training, yoga of andere oefeningen losmaken en ontspannen?
- Let u op aard en hoeveelheid van uw voedsel?
- Is het eten voor u een gelegenheid contacten te onderhouden of aan te knopen?
- Houdt u zich aan uw dieetvoorschriften?
- Hoe is uw spijsvertering?
- Hebt u een bepaald ritme met betrekking tot het slapen (tijd van naar bed gaan, opstaan)?
- Hecht u waarde aan lichamelijk en tederheid? Met wie hebt u dit soort contacten?
- Hebt u nog seksuele contacten of hebt u daar geen gelegenheid of neiging meer toe?
- Wat doet u als u pijn hebt? Neemt u medicijnen? Ontspant u zich? Gedraagt u zich actief of passief?

Vragen op het gebied van de prestatie/het beroep: Het vermogen zijn prestatiegrenzen te sturen.

- Waarmee houdt u zich bezig in uw vrije tijd?
- Hebt u een hobby?
- Voelt u zich nog in de gelegenheid een nuttige bezigheid te verrichten?
- Hebt u zin iets nieuws te beginnen (bijvoorbeeld een taal, een handwerk zoals pottenbakken, emailleren, batikken leren, andere culturen leren kennen)?
- Kunt u anderen bij hun school- of beroepsproblemen vanuit uw ervaring raadgevend of helpen of terzijde staan (bijvoorbeeld kinderen bij hun huiswerk helpen)?
- Kunt u iets organiseren (bijvoorbeeld een reis, een tentoonstelling, een voordracht met dia's)
- Hebt u de belangrijkste levensopgaven van uw leven vervuld?

Vragen op het gebied van de familie: Het vermogen relaties aan te gaan en te onderhouden

- Aan welke bekwaamheden hecht u bij mensen met wie u contact hebt of met wie u contact wilt opbouwen bijzondere waarde: orde, netheid, nauwkeurigheid, beleefdheid, eerlijkheid, vlijt,

betrouwbaarheid, spaarzaamheid, gehoorzaamheid, gerechtigheid, trouw, geduld, tijd, contact, vertrouwen, hoop, tederheid, seksualiteit, religie?

- Welke van deze bekwaamheden zijn voor u allergische punten, die contacten bemoeilijken of verhinderen?
- Waar hebt u deze instelling geleerd, wie heeft deze aan u overgedragen?
- Hoe zijn de contacten met uw familieleden?
- Kunt u oude contacten laten opleven, als u zelf het initiatief neemt?
- Kunt u zich aansluiten bij andere mensen, die eenzaam zijn, en iets samen ondernemen of in het leven roepen (een club voor gezamenlijke hobby's)?
- Kunt u door contact aan te bieden iets voor anderen doen (bijvoorbeeld letten op het huiswerk van kinderen van ouders die werken, babysitten enz.)?
- Bent u betrokken bij verenigingsleven, burgerinitiatieven, een kerk, geloofsgemeenschap, in een partij enz.

Vragen op het gebied van de toekomst/fantasie:: Het vermogen de nabije toekomst hoopvol gestalte te geven.

- Waarmee houdt u zich overwegend bezig in uw fantasie, met het lichaam, uw (voormalige) beroep, mogelijkheden tot contact, filosofisch-wereldbeschouwelijke en natuurwetenschappelijke vragen?
- Hebt u plannen voor het heden en de toekomst, die u aan kunt pakken?
- Houdt u zich actief of passief bezig met muziek, schilderkunst, beeldhouwkunst, literatuur?
- Wie is uw lievelingsschrijver?
- Welke rol speelt de religie in uw leven?
- Wat is de zin van uw leven?
- De zin van gezondheid en ziekte?
- Houdt u zich bezig met de vraag van de dood?
- Is er voor u een leven na de dood?
- Doet u iets voor het milieu (lucht, bodem, planten, dieren) of kunt u zich met het milieu engageren?
- Houdt u zich bezig met politieke vragen?
- Is de wereldvrede voor u een bereikbaar doel?
- Wat kunt u daarvoor doen?
- Hoe denkt u over het vraagstuk van de eenheid van de mensheid?
- Is deze voor u een doel?
- Hoe kan deze gerealiseerd worden?
- Aanvaardt u uw ongemakken ook als kansen om gebieden te ontwikkelen die u tot nu toe niet verkend hebt (lichaam, zintuigen, prestaties, contact, fantasie/toekomst)

## 6. Besluit



Zonder principieel doorvragen – wat is belangrijk voor mij, welke potentie heb ik ter beschikking, leef ik eenzijdig, heb ik maar één ding in mijn hoofd, enz. – moet ieder het leven vorm geven, zoals zijn mogelijkheden dat aanbieden.

Werkelijke levenskwaliteit is echter alleen dan mogelijk als iemand zijn of haar leven als eenheid vorm geeft. Van daaruit wordt levensrichting en levensinhoud zichtbaar.

Sporen van de vier gebieden van de positieve psychotherapie vindt men in de Heilige Schrift. Bijvoorbeeld een plaats waar het om een het houden van een pauze gaat na een inspannende dag. “De discipelen kwamen weer terug bij Jezus en vertelden hem over alles wat ze gedaan en verkondigd hadden.. Hij zei tegen hen: “Kom in de stilte (toekomst), jullie alleen en rust een beetje uit (lichaam).Want er was altijd een druk komen en gaan (contact). Ze hadden niet eens tijd om te eten. (Markus 6, 30-31)

### 7 Literatuur:

Boessmann, Udo (2001) Praktischer Leitfadens für tiefenpsychologisch fundierte Richtlinientherapie.

Peseschkian, N. (1998) Angst und Depression im Alltag.

(1997) Der Nackte Kaiser.

(1993) Psychosomatik und Psychotherapie.

Jork, K. u Peseschkian N. (2003) Salutogenese und Positive Psychotherapie

Rüdiger, D. (1992) Krankheit als Sprache der Seele.

Thorwald, D. u. Rüdiger, D.(1990) Krankheit als Weg.

### Abstract

Leven en de zin van het leven is altijd een vraag geweest die de mens heeft geprobeerd te beantwoorden. Toch varieert de waarneming van het leven van continent tot continent, van ras tot ras, van individu tot individu. Er zijn verschillen in leeftijdsgroepen en geslacht. Het is altijd de wens van mensen geweest om een leven te leiden dat zinvol, gezond en evenwichtig is. Deze uiteenzetting tracht door de positieve psychotherapeutische methode te laten zien hoe dit bereikt kan worden. De vier dimensies van het leven, lichaam, prestaties, contacten en fantasie, zijn gebruikt om te laten zien dat het leven en leven in evenwicht gehouden kan worden, als de vier aspecten in gelijke mate worden beleefd. Door middel van vragenlijsten over de kwaliteit van het leven, kan men zich toegang verschaffen tot zijn of haar levensmogelijkheden.

Mag. Dr. John Okoro

Bisschop van de Oud-Katholieke Kerk van Oostenrijk

Psycholoog, zielzorger en psychotherapeut

Docent voor Psychodynamische en Transculturele Psychotherapie in  
Wiesbaden