Leegte

Een workshop voor studenten over aandacht, tijd en zingeving.

TABITHA VAN KRIMPEN

Voor studenten van de Hogeschool van Amsterdam en het ROC geeft Tabitha van Krimpen een workshop over leegte en stuit daarbij op verrassende verbindingen met thema's als eenzaamheid, aandacht, digitalisering, tijdsbeleving, minimalisme en zingeving.

"Ik wilde dat ik dit veel eerder had geleerd op school", zei de studente van het ROC. Na de workshop over leegte voor studenten van de Hogeschool van Amsterdam en van het ROC, kwam ze even naar me toe. Het was een mooie, bevlogen ochtend over de ervaring van leegte, zowel in positieve als negatieve zin.

Heilzame leegte

Eerst terug naar het begin: een docent van de studie *Social Work* van de Hogeschool van Amsterdam nam contact met me op naar aanleiding van een interview in de Volkskrant. Ze vond het interessant en vroeg of ik een bijdrage wilde leveren aan de minor Zingeving in de samenleving. Na overleg besloten we dat het thema 'leegte' moest worden - een uitermate boeiend onderwerp, als je het mij vraagt.

Leegte heeft veel verschillende aspecten. Als eerste kennen we leegte in de negatieve zin, dat er iets weg is dat een gat achterlaat. Het gaat dan over eenzaamheid, in een zwart gat vallen over niet weten wat je met jezelf aan moet. In de leegte kom je de donkere kanten van jezelf tegen; je eigen onuitstaanbaarheid, verborgen verlangens en demonen. Ook kan de leegte verdriet, pijn en rouw naar boven halen en je confronteren met gevoelens en gebeurtenissen die je al verwerkt dacht te hebben. Zo overleed mijn vader een paar maanden voordat corona losbrak. Toen de samenleving werd stilgelegd, maakte de legere agenda het makkelijker om om te gaan met het verdriet en het gemis. Ik kon hier zelf de ruimte en de tijd voor nemen, zonder dat anderen een beroep op me deden. De leegte kan dan heilzaam zijn.

Vijftien minuten leegte

Om de studenten zelf leegte te laten ervaren, vroeg ik hen van tevoren om een kwartier lang in een prikkelarme ruimte te gaan zitten, zonder smartphone. Zelf had ik ook de opdracht gedaan en dat bleek nog best lastig. Gedachten als 'wat zal ik morgen aandoen?' en 'is het kwartier al bijna voorbij?' schoten door mijn hoofd en ik kon het niet laten om te kijken of het lampje van mijn telefoon brandde. Wat betreft telefoons, de studenten leverden tot mijn verrassing zonder morren hun telefoon in bij de docent aan het begin van de workshop. Over de opdracht waren de meesten positief. "Ik dacht na over hoe dankbaar ik ben voor dat ik een dak boven mijn hoofd heb en voor mijn vrienden en familie", zie een studente. Een ander: "Ik ging op de WC zitten en opeens zag ik dingen die ik normaal niet zie. Het was best fijn."

Leegte en aandacht

Leegte heeft alles met aandacht te maken. Met de slogan "Aandacht maakt alles mooier" raakt IKEA aan een wezenlijk punt. Met de studenten besprak ik het *Trouw*-artikel 'Verdwaald in onze telefoon zijn we het mijmeren, stilstaan en nietsdoen verleerd' van filosoof Hans Schnitzler. Hij schrijft over de smartphone als verlengstuk van het lichaam en de geest, over altijd bereikbaar zijn en over aandacht. Dat herkenden de studenten wel: een jongen vertelde hoe leeg hij zich voelde nadat hij een uur op *TikTok* had gescrold. We hadden het over de verslavende werking van smartphones, sociale media en de grote invloed die ze op ons leven hebben.

Het is mijn hoop dat op scholen en onderwijsinstellingen deze rust, bezinning en reflectie centraal mag blijven staan, tegen de dwingende kloktijd en prestatiecultuur in.

YouTube-verslaafd

Ik las een fragment voor uit 'Iedereen verslaafd? Een analyse van ons digitale gedrag' van Doortje Smithuijsen. Het ging over de YouTube-verslaafde Thomas die de hele dag YouTube-filmpjes keek. Wanneer hij stopte kwamen er meteen grote vragen op: Wat moest hij met zijn leven, wie was hij eigenlijk, waar ging het heen? Daar had hij gewoon geen antwoord op: normaal gesproken zette hij als hij zo'n gedachte had meteen een filmpje op om er maar niet aan te hoeven denken. Verslaving is vaak een vlucht, in dit geval een vlucht van grote vragen die raken aan zingeving.

Leegte en zingeving

Leegte en zingeving hebben alles met elkaar te maken. Hans Schnitzler schrijft in het artikel:
"Wie voortdurend in zijn mobiel verdwijnt, verspeelt het vermogen om met nauwlettende aandacht bij zichzelf en anderen aanwezig te zijn. Dat gaat ten koste van betrokkenheid bij, en begrip voor de wereld en de Ander. Die betrokkenheid vraag om een houding van ontvankelijkheid: voor onze innerlijke stem en de ondoorgrondelijkheid van het bestaan, voor het vreemde en ongevraagde. Zo'n houding vergt stilstaan, wachten, zwijgen, mijmeren, vervelen en observeren."

We hadden het over de verslavende werking van smartphones, sociale media en de grote invloed die ze op ons leven hebben.

In de leegte is ontmoeting mogelijk met iets wat het zelf overstijgt. In de leegte kan in plaats van beklemming juist ruimte ontstaan. Met de studenten had ik het over minimalisme, over letterlijke leegte en hoe het leger maken van je huis helpt om ruimte en rust te ervaren. Minimalisme is een beweging tegen doorgeslagen consumptie en een focus op meer spullen als manier om spirituele leegte op te vullen, zoals in de *Netfix*-documentaire *The Minimalists* werd benadrukt.

Leegte en tijd

Leegte en tijdsbeleving hebben ook alles met elkaar te maken. Je kunt twee begrippen van tijd onderscheiden, namelijk *chronos* en *kairos*. Waar *chronos* gaat over de kloktijd die je kunt meten en waarbij elk uur even lang is, gaat *kairos* over de kwaliteit van tijd en over de beleving van tijd en welke betekenis je het geeft. Je beleving van tijd is subjectief. Als je een schilderij schildert en je gaat daar helemaal in op heeft een uur een hele andere belevingswaarde dan bijvoorbeeld een uur bij de tandarts. Door industrialisering en het streven naar efficiëntie is de kloktijd steeds dwingender en bepalender geworden. We rennen voor ons gevoel achter de tijd aan in een poging onze eigen volgepropte agenda bij te houden.

Het was relativerend om samen een Bijbelgedeelte uit Prediker 1 te lezen: lucht en leegte, zegt Prediker, lucht en leegte, alles is leegte. Welk voordeel heeft de mens van alles wat hij heeft verworven, al zijn moeizaam gezwoeg onder de zon? De studenten en ook de docenten waren verrast door de actualiteit van deze tekst uit 200 v. Chr.

De betekenis van het woord school vonden ze ook verrassend. Het woord school komt namelijk van het Griekse σχολή (*schole*), wat rust en vrije tijd betekent. Pas in rusttoestand, in de tussentijd tussen twee handelingen, kunnen we tot bezinning en reflectie komen. Het was een mooie ochtend en het is mijn hoop dat op scholen en onderwijsinstellingen deze rust, bezinning en reflectie centraal mag blijven staan, tegen de dwingende kloktijd en prestatiecultuur in.

Tabitha van Krimpen (1998) was tot 11 november '22 de Jonge Theoloog des Vaderlands, is masterstudent aan de Protestantse Theologische Universiteit in Amsterdam en bedrijfskundige (MSc). Telkens zoekt ze de verbinding tussen theologie, bedrijfskunde en de vragen van deze tijd.