

**6 november 2022 – En adem uit**  
*Arjan Broers, Dominicus Amsterdam*

*Gelezen: uit Timothy Radcliffe, Leven in volheid en Marcus 8, 31-36*

0.  
Zullen we eerst ademen?  
Haal eens adem alsof je het krijgt.  
En adem uit alsof je het teruggeeft.

Je hoeft het niet te *doen*.  
Het ademen gebeurt.  
Het komt en het gaat  
je kunt het verwelkomen  
en teruggeven  
als een geschenk.

Adem.

(...)

1.  
Ergens het afgelopen jaar, het eerste jaar dat ik werkte als pastor, sprak ik met een ernstig zieke. Toen we het over de ziekenzegen hadden, werd ik een beetje zenuwachtig. Ik zei, een beetje kleintjes: 'Misschien ben jij straks de eerste bij wie ik dat mag doen.'

Ze glimlachte. 'Dat geeft niet', zei ze.  
'Voor mij is het ook voor het eerst.'

God, wat heb ik toch al veel geleerd van mensen die op weg waren naar hun dood. Meestal vooral door hun houding, hun manier van zijn. Iets in mij wordt daar heel stil en aandachtig van. Alsof ik aan het afkijken ben: hoe doe je dat, sterven? Hoe zou ik het doen, als het mijn tijd is?

2.  
De toekomst van het sterven, zo heet deze serie. Want: ons doodgaan verandert. Zoals wij doodgaan is historisch gesproken volstrekt nieuw. Nog geen anderhalve eeuw geleden was de gemiddelde levensverwachting in Nederland *40 jaar!* Niet dat er toen geen mensen oud werden, maar er stierven enorm veel kinderen in de eerste vijf jaar van hun leven. En ook voor volwassenen was de dood alom aanwezig. Het kraambed, een blinde darm, de mazelen, dysenterie, een bloedpropje in hoofd of hart – het kon zo het einde betekenen. Eeuwenlang wisten mensen vaak niet eens waaraan ze stierven.

Tegenwoordig zijn heel wat ziekten die vroeger een doodvonnis waren verdwenen, of een chronische ziekte geworden. *Memento mori*, denk eraan dat je dood gaat: ooit was dat een boodschap voor alledag. Maar wij verbinden het einde van het leven eerder met de ouderdom. Vroeger had je mazzel als je oud werd. Nu ben je een pechvogel als je eerder sterft.

Er verandert nog iets. De meeste van onze voorouders zagen de dood ook als een doorgang naar eeuwig leven. Vaak kwam daar angst bij voor het Oordeel, maar toch: ze stonden met het gezicht naar de dood. Ze verwachtten nog iets, na dit tijdelijke hier. Wij staan eerder met de rug naar de dood. Wij verwachten alles van het leven *hier*. Godfried Bomans schreef ooit: vroeger was een oudere iemand die er bijna was. Nu is een oudere iemand die er bijna is geweest.

3.

Omdat we later en trager doodgaan, verandert ook ons sterven. Zoals onze tijd is doen we ons best om dat goed te beheersen. We ontwikkelen palliatieve zorg om pijn te verlichten, we hebben een euthanasiewet voor wie ondraaglijk en uitzichtloos lijdt, we maken levenstestamenten en niet-reanimeer-verklaringen. En we discussiëren over voltooid leven: mag je dood als je je leven voltooid acht? En mag je daar dan bij geholpen worden? Of heb je zelfs *recht* op stervenshulp?

Maar sterven is veel groter dan deze medische, ethische en juridische vragen. Het heeft bijvoorbeeld ook een collectieve kant en een spirituele kant. We geven daar maar weinig aandacht aan, zo individualistisch en zo seculier als onze cultuur is.

Eerst iets over die collectieve kant. Vorige week vierden we Allerzielen. Het was intens, vond ik. De kerk was vol, iedereen droeg voelbaar herinneringen bij zich aan dode geliefden. Bij het kaarsenritueel, zag ik vrijwel niemand oogcontact maken. Iedereen was naar binnen gekeerd. Bij het slotlied – zelden zo'n mooie *Steppe* beleefd – en de koffie spatte het leven weer naar buiten.

Ik heb heel wat mensen gesproken die samen naar de viering waren gekomen, die dankbaarheid ervoeren of bij wie het verdriet er opeens uitstroomde. Het werkte nog dagen door. Niet dramatisch, maar helend, zei iemand. Zo particulier is ons gemis – én zo universeel is het, tegelijkertijd.

Een ander voorbeeld. Een dierbare vriendin riep onlangs een groep vrienden bij elkaar om te praten over haar *vertrek*, zoals zij het noemt; de afronding van haar leven. Ze is bijna 80 en in goede gezondheid, dus dringend is het niet. Maar ze voelt in zichzelf de behoefte om spullen op te ruimen en weg te geven, en om haar nalatenschap goed te regelen.

Samen met haar vrienden besprak ze wie straks welke rol wil spelen in de zorg, het afleggen en opbaren, het afwickelen van de zakelijke dingen. En ze bespraken haar wensen, zoals dat er na de uitvaart ook een spetterend feest moet komen.

Het was een ontroerende bijeenkomst. En daarna ging de hele groep vrienden vrolijk uit eten.

Jouw dood is niet alleen van jou, wil ik maar zeggen. Het is ook van degenen met wie je verbonden bent. Want er zal iets kapotscheuren op de plek waar we aan elkaar gehecht zijn, en hoe sterker de band, hoe groter de wond. Als je goed sterft, is de kans groter dat je geliefden later met een glimlach aan je denken. Wat een cadeau aan je nabestaanden!

4.

Behalve een collectieve heeft sterven ook een spirituele kant. Nu wordt het echt interessant. Want je zou kunnen zeggen dat je inderdaad maar één keer doodgaat, maar dat je heel vaak *sterft*.

Ik bedoel: vrijwel iedereen maakt het mee dat je op dood spoor raakt, dat je vastloopt, niet weet hoe je verder moet, of dat de grond onder je voeten wordt weggeslagen, door wat voor ramp dan ook. Vaak verzet je je daartegen, je doet er alles aan om de situatie te keren, maar als dat niet lukt, dan komt er een moment dat je diep zucht en moet toegeven: ik weet het niet meer. Ik ben leeg en verdrietig en radeloos. Ik geef op. Ik laat los.

In spiritueel opzicht is dat een stervenservaring. Je moet iets loslaten en je weet niet *of* en *wat* er voor in de plaats komt – of hoe lang het *leeg* blijft. Dat kan een diepe angst oproepen, een vorm van doodsangst.

Maar als onze geloofstraditie ergens over gaat, dan is het dit. We moeten het paradijs uit. We moeten een ark bouwen en de vloed doorstaan. We moeten de put in en vervreemd raken van onze familie. We moeten de zee en de woestijn door. Verhaal na verhaal, profeet na profeet pepert de Bijbel het ons in als een van onze grootste levensopdrachten: *leer dood te gaan voor je doodgaat*. Want zo zou je de spirituele opdracht van het sterven kunnen samenvatten.

En om het nog een beetje intenser te maken: het verhaal gaat dat God zelf dit lot met ons deelt. Dat God mens werd en leefde en leed en stierf. En dat er na het kruis en het graf stilte kwam en leegte.

We kunnen er niet *omheen*, in dit leven. We moeten er *doorheen*. Er is bloei en groei - en er is afsterven, leegte. Er is inademen, er is uitademen. Er is leegte. En: er *zal* nieuwe adem komen.

5.

In de lezing van vandaag wrijft Jezus dat hardhandig in. Wat is dat toch dat mensen soms denken dat Jezus alsmaar zacht en lief was? Zoals hij Petrus terechtwijst: 'Terug Satan, achter mij! Jij denkt aan wat mensen willen, niet aan wat God wil!' Of zoals hij zijn leerlingen voorhoudt dat ieder die zijn leven wil behouden, het zal verliezen. Is dat nou een wenkend perspectief?

Als Jezus een HR-manager had gehad en een PR-medewerker, dan hadden ze dit hem vast ontraden.

Maar Jezus heeft wel gelijk. En het pleit voor de leerlingen en de schrijvers van de evangelies dat ze de harde kanten van Jezus niet hebben verdoezelt. Want 'oefenen in loslaten en toevertrouwen' – het klinkt mooi, maar het is echt een rotklus! Elke keer weer moet je tot het punt komen dat je moet erkennen dat er iets afsterft, of dat je uiteindelijk dood gaat. Elke keer moet je uitkomen bij 'niet mijn wil geschiede, maar blijkbaar een andere'.

Maar het is zo belangrijk om te horen dat dat een *mogelijkheid* is. De moderne cultuur zegt graag stoer: *losing is not an option*, en verheerlijkt op allerlei manieren de *winner, who takes it all*. Maar als je een beetje oplet, dan zie je hoe onzinnig en ongezond dat is.

Het is *wijs* om te leren verliezen. Het is *wijs* om te leren loslaten, treuren, toevertrouwen, leegte ervaren. Om *loser* te durven zijn. Op den duur, zo merken velen als ze ouder worden, op den duur wordt dat minder dramatisch en verontrustend. Je verzet je er minder tegen, omdat het erbij hoort, blijkbaar. Omdat het vaak toch het einde niet blijkt te zijn. Omdat er toch weer nieuwe adem komt.

*En*: omdat we er iets of iemand in ontmoeten die groter is dan wij – en ook zo ongelofelijk nabij, zoals lucht in onze longen.

6.

God, wat leer ik veel van mensen die al langer aan het leren sterven zijn. Ik vroeg eens aan een oudere vrouw: 'Wat ben je toch blijmoedig, is dat eigenlijk steeds zo?'

Haar antwoord ben ik nooit vergeten. Ze zei, eerst lachend, toen serieus: 'Ik geef het vaak op. Nee echt! Soms meerdere keren op een dag. Dan ga ik in bed liggen en dan troost ik mezelf. Ik sla mijn armen om me heen en zeg: "Meisje toch".'

'En dan?' zei ik.

'Soms komen er tranen, soms een soort gebed, soms stilte', zei ze.

'En dan?' zei ik.

'Dan komt er altijd een moment dat ik weer opsta.'