

STILSTAAN BIJ TIJD

18 De tijd in ere herstellen

Over de meerwaarde van tijd

22 Grip krijgen op de tijd

Van fysica naar toekomstdenken

26 Wanneer de tijd voortschrijdt

Nadenken over het levenseinde

30 Tijd door de geschiedenis heen

Het meten, ervaren en beleven van tijd

34 Een blik op de kalender

"Nog een fijne donnedag"

36 Van ratrace naar slow living

Het gevoel zinvol bezig te zijn

40 Het einde der tijden

Vermijden dat de bom valt

43 Doordacht

Een verzameling weetjes en tips

De tijd in ere herstellen

Over de meerwaarde van tijd

© Shutterstock.com



Het spreekt voor zich dat onze tijd afgemeten is, vroeg of laat is hij op: dat besef kent er dus onvermijdelijk een zekere waarde aan toe - zijn we nu echter ten prooi gevallen aan een té economische interpretatie van tijd?

Tijd hebben, tijd maken, tijd nemen, tijd verliezen, tijd besteden, tijd winnen, tijd verspillen ... Als je er even over nadenkt, is het een vreemde manier van spreken - en dus van denken. Alsof 'tijd' iets van ons is? Alsof wij daarmee kunnen spelen, tijd kunnen bepalen in plaats van erdoor bepaald te worden? Natuurlijk kiezen we tot op zekere hoogte wat we met onze tijd doen, maar voor een groot deel ook weer niet. Een spanningsveld dat reikt van de dagelijkse worsteling met de agenda tot het besef van onze aardse tijdelijkheid.

Anne-Flor Vanmeenen

In het oude Rome werd al gemopperd bij de invoering van zonnewijzers: het uur van je maaltijd werd niet meer bepaald door je honger, maar door een instrument; makkelijker om af te spreken en te plannen, dat wel, maar wat een omslag in levensstijl werd daar gemaakt



Tijdigheid

Dat 'tijd' een thema is, mag wel duidelijk zijn. De tv-series over tijdreizen zijn niet bij te houden. De zelfhulpboeken over time-management evenmin. Er zijn ook zoveel soorten tijd: kosmische tijd versus persoonlijk ritme, kloktijd versus beleving, fysieke tijd versus maatschappelijke tijd ... Het moet nogal wat geweest zijn, toen uurwerken hun opwachting in ons leven begonnen te maken. In het oude Rome werd al gemopperd bij de invoering van zonnewijzers: het uur van je maaltijd werd niet meer bepaald door je honger, maar door een instrument. Makkelijker om af te spreken en te plannen, dat wel - maar wat een omslag in levensstijl werd daar gemaakt ...

Naarmate klokken tijdens de middeleeuwen opdoken, werd alles steeds meer gereguleerd en geregisseerd. De industrialisering zette die evolutie fors kracht bij. En alweer riep dat weerstand op. Stadsklokken werden vernield in een vergeefse poging om aan dat keurslijf te ontsnappen. De technologische indringer zette zijn opmars verder: er kwamen klokken in huiskamers, zakhorloges, polshorloges, prikklokken ... Tijd introduceerde tijdigheid. De tijd werd niet langer gedetermineerd door seizoenen, afwisseling van dag en nacht, bioritmen en structu-

rerende gebeurtenissen - bijvoorbeeld het naar huis komen van het vee. In feite een intense vorm van vervreemding en toch voelt het zeer 'natuurlijk' aan. Hoe zou de wereld anders kunnen draaien? Hoe zou je werkuren, schooldagen, busritten, afspraken ... regelen zonder? De wijzers van de klok houden de wereld zoals we die kennen overeind, net zoals staken met een tent doen.

Tijdrijd

Het succes van tijdmetingen bracht evenwel een vreemd soort kolonialisme met zich mee. Je hebt namelijk niets aan tijdaanduidingen als ze niet ruim gedeeld zijn. Hoe groter de globalisering werd, hoe meer zich dat liet voelen ... Door de eeuwen heen wisselden kalendersystemen elkaar af. We strandden uiteindelijk op de gregoriaanse kalender, ingevoerd door paus Gregorius XIII in 1582. De eerlijkheid gebiedt te zeggen: dat verliep evenmin zonder protest. Griekenland volgde bijvoorbeeld pas in 1928, Saudi-Arabië in 2016. Dat het een christelijke kalender was, lag vaak gevoelig. Overigens bestaan er nog steeds alternatieve tijdrekeningen. Volgens de islamitische tijdrekening zijn we nu 1446, volgens de joodse 5784. In zekere zin is tijd dus een maatschappelijke keuze.

En toen kwam de opdeling in tijdzones, nog zo'n heikel punt ... Rusland telt er door zijn omvang wel elf. Het uitgestrekte China koos dan weer voor één zone, die van Peking. Met als gek gevolg dat er op de grens tussen China en Afghanistan 3,5 uur verschil is. Pittig detail: België ging vroeger mee met de GMT of Greenwich Mean Time, de tijdzone van Engeland dus, maar na de Tweede Wereldoorlog bleven we in de tijdzone van Duitsland steken. Om maar te zeggen: wie met de plak zwaait, zwaait meestal ook met de klok.

Met die hele evolutie volgden stilzwijgend ook bepaalde beelden en interpretaties. Zo werd de tijd beschouwd als lineair, als een soort rivier die van verleden naar toekomst stroomt. Nochtans, als je erbij stilstaat zou een omgekeerde volgorde evengoed kunnen. Is het niet zo dat wij wél zicht hebben op het verleden en níét op de toekomst? Als wij in de tijdrijver staan, houdt het toch meer steek dat wij met onze rug naar de toekomst en ons gezicht naar het verleden zouden staan? En voor wie dat bizar vindt: wist je dat er zelfs eerbare wetenschappelijke theorieën bestaan over spiegeluniversums waar de tijd effectief in omgekeerde richting loopt? Glijpt de tijd zelf ons als zand door de vingers, het concept tijd is ook niet zomaar te pakken ...



Net de fundamentele begrenzing van tijd maakt het leven zinvol: niet alles kunnen doen, betekent dat je keuzes gewicht hebben - van dagelijkse microbeslissingen tot levenskeuzes, de druk van tijd is meteen ook de meerwaarde ervan

Tijdsdruk

Waar 'tijd als rivier' één beeld is, is 'tijd als handelswaar of grondstof' nog iets heel anders. Het spreekt voor zich dat onze tijd afgemeten is, vroeg of laat is hij op. Dat besef kent er dus onvermijdelijk een zekere waarde aan toe. Maar de metafoer 'tijd is geld' bracht dat beeld tot ver voorbij de existentiële eindigheid. Daar komen we weer bij het idee van tijd sparen, verliezen, winnen enzovoort. De prikklok werd ingeslikt, het polshorloge werd een enkelband. Haast en tijdsdruk werden de ziekten van onze tijd.

Historisch gezien hadden we nog nooit zoveel vrije tijd als nu en niettemin zitten we voortdurend in tijdnood. Klink onlogisch, toch? De strategieën en interpretaties buitelen over elkaar heen. Zijn we ten prooi gevallen aan een té economische interpretatie van tijd? We moeten alles efficiënter, sneller, beter doen. En o ja, yolo - *you only live once* - dus geen druk, hoor ... Of hebben we vooral een probleem met de zinvolheid van onze tijd? Met andere woorden, doen we te veel of doen we gewoon de verkeerde dingen om goed in ons vel te kunnen zitten?

De adviezen gaan immers alle richtingen uit. A/ Stel niets uit, dat geeft stress. B/ Stel uit, voortdurend schakelen tussen taken geeft stress. A/ Zorg voor een harde grens tussen

werk en ontspanning, anders ben je er nooit 'uit' en raakt je batterij nooit opgeladen. B/ Maak van je hobby je beroep, dan verlies je geen tijd of zingeving aan alle uren die je moet werken. A/ Onthaast, denk aan slow food, slow seks, slow van alles om onszelf opnieuw te vinden. B/ Volg je passie, de mens is van nature gedreven en onrustig. A/ Doe aan multitasking - meerdere taken naast elkaar doen. B/ Doe aan timeboxing - tijdsblokken reserveren voor één taak. Duizelt het je al?

Tegelijker-tijd

Wat in elk geval een nieuw gegeven is, is niet alleen de nadrukkelijkheid van tijd, maar ook de 'tegelijker-tijd'. Je kijkt tv terwijl je eet en stuurt intussen nog even een whatsappje. We hebben zelfs wetten moeten maken die sms'en achter het stuur verbieden. Zoals Herbert Simon, econoom, politicoloog en winnaar van de Nobelprijs voor Economie, zei: "Een overvloed aan informatie betekent een schaarste aan wat informatie consumeert, de aandacht van zijn ontvangers." En aandacht is tijd. Stemmen gaan op dat vooral die verstrooiing en verstrooidheid het grote struikelblok voor ons welzijn zijn. Goed mogelijk, al is dat alleen in retrospectief te bepalen. Ooit werden we ziek van trainen omdat ze te snel gingen, of van flatgebouwen omdat ze te druk waren. Veranderingen dagen uit.

Leven in 'het nu' dan maar? Toegegeven, het verleden is weg en de toekomst is er nog niet, dus veel meer dan hier en nu is niet binnen handbereik. Maar wat voor raar beest is dat nu? Een voortdurend opschuivend kruispunt. Een beetje zoals het 'ik' - ook zo'n constructie die erg handig is om ons denken en spreken te ordenen, maar eigenlijk niet zoveel realiteitswaarde meer heeft. Het Frans laat het wel mooier klinken: *maintenant*. Nu is al voorbij als je dat lange woord moet uitspreken, maar filosofisch straalt het iets uit: 'vasthoudend'. Je steekt je hand in de tijdrijver en grijpt. Je hebt natuurlijk niets vast, maar het gaat om de beweging van het grijpen. En dan komen we weer bij aandacht. Is dat niet hoe we de tijd, het leven grijpen? Ergens, hop, de geest omheen slaan?

Tijdelijkheid

Al maakt net de fundamentele begrenzing van die 'tegelijker-tijd' het leven zinvol. De tijd die je aan deze hobby besteedt, geef je niet aan een andere. Je leven met deze persoon delen, betekent dat je anderen links laat liggen. Door je aan deze job te wijden, zal je die andere nooit uitoefenen. We kunnen niet alles doen en dat geeft onze keuzes pregnantie, van dagelijkse microbeslissingen tot levenskeuzes. Dus de druk van tijd is meteen ook de meerwaarde ervan.



Je kan niet wachten op de juiste partner, de ideale baan, de ultieme hobby, het antwoord op je levensvragen en dán pas gelukkig zijn: voor een groot deel voltrekt het leven zich net in die 'tussentijd', tussen keerpunten of beslissingen door

Staat 'tijd is geld' voor de schaarste, dan laat 'tijd is de beste leermeester' of 'tijd heelt alle wonden' het potentieel van tijd opbloeien. "Tijd heelt geen wonden. Tijd leert je leven met verdriet, en wachten, tot je weer schoonheid ziet", schrijft dichteres Kris Gelaude. Wie een zwaar verlies meemaakte, begrijpt wellicht hoe pertinent die woorden zijn. Tijd doet iets en niets tegelijk. Om weer klaar te zien, heb je tijd nodig. Het gaat om wat je in die tijd doet, maar ook om de tijd zelf. Gras groeit niet door eraan te trekken.

Daarin klinkt een kracht door. Niet alleen helen, maar eigenlijk alles van waarde heeft tijd nodig: groeien, genezen, leren, verbinden ... Tijd is niet zozeer een goed, maar een voorwaarde, een speelruimte, een groeiplek. Wij bestaan letterlijk 'in' de tijd, bij de gratie ervan. Er is geen *fast forward* in het leven. Heel veel valt ons gewoon toe, is een optelsom van omstandigheden. In een kunstwerk zit niet alleen de tijd van het creatieproces, maar ook alles wat speelt en speelde rondom de kunstenaar, zoals jeugd, opleiding, ervaringen ... In één lied, in één schilderij is een rijk conglomeraat van tijd neergeslagen. Bij uitbreiding kan dat voor het hele leven gelden. Ons bestaan is geen timelapse waarbij alleen de slotscène telt, alle leefftijd heeft relevantie.

Tussentijd

Het moeilijke aan die filosofie is dat ze haaks staat op onze steeds snellere wereld. Vroeger liet je foto's ontwikkelen en dat duurde een paar dagen. Op een brief kon je even wachten. En toen het internet doorbrak, was een minuutje geduld bij een zoekopdracht doodnormaal. Maar alles gaat sneller en we verleren het wachten. 'Instant' is de basisverwachting. Wachten is tijdverlies. Nochtans geldt alweer: op heel veel cruciale dingen in het leven kan je niet anders dan wachten. Op inspiratie, op een idee, op een persoon die bij je past, op een passende vacature, op beterschap als je ziek bent ... Wachten is geen tijdverlies, het is een vorm van levenskunst.

Ergens weten we dat wel. "Wachten!", is dat niet een van de meest gehoorde commando's tegenover kinderen? Voortdurend moet je kinderen oproepen tot geduld en zelfdiscipline, even de rem aantrekken. Of het nu is omdat ze een koekje pas na het eten mogen of de straat niet zonder kijken mogen oprennen. We stampen het er dus met veel nadruk in en toch vinden we het wachten zelf moeilijker dan ooit. Het confronteert ons met verveling, afhankelijkheid, onmacht. Nochtans ligt er in dat wachten gigantisch veel van betekenis verscholen. Je kan niet wachten op de juiste partner, de ideale baan, de ultieme hobby, het antwoord op je levensvragen en dán pas gelukkig zijn. "You can't wait until life isn't hard

anymore, before you decide to be happy", zei de terminaal zieke zangeres Nightbird. Als je dagen geteld zijn, zie je de dingen soms klarer dan ooit. Fascinerend ook hoe je nergens méér tijdsdruk zou verwachten dan bij iemand die gaat sterven, en hoe vaak net bij die mensen een ander soort tijdsbesef ontstaat. De tijd drukt, maar op de een of andere manier maken zij zich minder druk om de tijd ...

Een groot deel van ons leven brengen we 'in tussentijd' door, tussen keerpunten of beslissingen door. Al is 'instant' alles wat de klok tegenwoordig slaat - *pun intended* - als puntje bij paaltje komt, zijn we meer als surfers op de tijd dan als bezitters ervan. En als onze tijd om is, dan is het vooral de optelsom van alles die zijn werk heeft gedaan. Wie we geworden zijn, wat we gedaan hebben, wat we betekend hebben. De piekmomenten doen er vaak minder toe dan alles wat ertussen zat. Meestal zouden die pieken er ook niet zijn zonder alles ertussen. 'De tijd gaat snel, gebruik hem wel', maar ook 'komt tijd, komt raad'. Misschien moeten we streven naar hoe het in het Engels klinkt: *saving time*. Niet zoals in 'tijd besparen', maar wel de tijd 'redden'. In ere herstellen. De gesel herkadere als een speelplein, een ontplooiingsruimte, een voedingsbodem voor al wat er werkelijk toe doet. Hoog tijd!

Grip krijgen op de tijd

Van fysica naar toekomstdenken

© Shutterstock.com



“Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde. Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten. Ik leverde bewijs van mijn bestaan. Omdat, door het verleggen van die ene steen, het water nooit meer dezelfde weg zal gaan”, zo zingt Bram Vermeulen in *De steen*

ns baseren op wetenschap en het zoeken naar zingeving, dat zijn twee zaken die we doorgaans los van elkaar zien. Maar wat als we ze proberen te combineren? Voor die uitdaging gaan we in gesprek met wetenschapsfilosofe Sylvia Wenmackers, verbonden aan het Hoger Instituut voor Wijsbegeerte. Daarbij benaderen we ‘tijd’ vanuit verschillende invalshoeken. Vertrekken doen we bij de fysica en eindigen bij het toekomstdenken.

Nils Van den Bergh

Na het overlijden van een vriend schreef Albert Einstein aan diens weduwe de troostende woorden: "Mensen zoals wij, die in de fysica geloven, weten dat het onderscheid tussen verleden, heden en toekomst niets meer is dan een hardnekkige illusie." Voor Einstein was het leven niet 'weg', het stond voor eeuwig in het blokuniversum ingeschreven



Wat is tijd?

Er zijn verschillende velden binnen de fysica. Afhankelijk van wat je vraag is, ga je andere fysica gebruiken. Je kan het zien als diverse talen, ieder ontwikkeld om over een verschillend facet van de werkelijkheid te spreken. De meeste velden van de fysica gebruiken de tijd als een parameter, maar zeggen niets over wat tijd zelf is. Een uitzondering is de speciale relativiteitstheorie van Albert Einstein.

Het basisidee is dat tijd een dimensie is, net als de drie ruimtelijke dimensies, te weten lengte, breedte en hoogte. Op eenzelfde manier als we het hebben over honderd meter achter of voor ons, kan je spreken over honderd jaar in het verleden of in de toekomst. In de moderne fysica wordt er echt met tijd gerekend alsof het een dimensie is. De wiskunde daarachter komt van Hermann Minkowski, een van de docenten van Einstein, op basis van het werk van zijn pupil.

Zo ontstond het idee van een 'blokuniversum'. Daarin zie je de vierdimensionale ruimtetijd als één blok, waarin zowel verleden als toekomst volledig beschreven zijn en onveranderlijk. Elke doorsnede van het blok is een volledige driedimensionale wereld, zoals die op een bepaald punt in het verleden is geweest of zoals die in de toekomst zal zijn.

Je kan dus zeggen: 'het verleden bestaat', in de zin dat het even echt is als het heden,

maar het is niet bereikbaar. Het verleden kan echt zijn, zonder dat het actueel is, zonder dat het 'hier en nu' is. Net zo goed als dingen buiten deze kamer die we nu niet zien, echt bestaan, ook al kan ik ze niet aanraken. Op dezelfde manier kan je nadenken over tijd.

Einstein heeft dat ooit als een troostend idee gebruikt, in een brief die hij aan de weduwe van zijn goede vriend Michele Besso schreef, enkele dagen na het overlijden van de ingenieur. Het leven van Besso was voor Einstein niet 'weg', maar stond voor eeuwig in het blokuniversum ingeschreven: "Nu is Michele mij ook net voor geweest in het verlaten van deze vreemde wereld. Maar dat betekent niets. Mensen zoals wij, die in de fysica geloven, weten dat het onderscheid tussen verleden, heden en toekomst niets meer is dan een hardnekkige illusie."

Een open toekomst

Wat het blokuniversum op zich niet verklaart, is dat we anders denken over het verleden dan over de toekomst. Er zit een bepaalde asymmetrie in: we herinneren ons wel het verleden, maar niet de toekomst. Van het verleden hebben we ook accurate afbeeldingen: letterlijk foto's, maar ook allerhande andere sporen in het huidige universum, zoals fossielen uit de oertijd en de achtergrondstraling van het zeer vroege universum. Die laten historici en kosmologen toe om het



Sylvia Wenmackers, wetenschapsfilosofe: "De eerste stap om iets te realiseren, is vaak om op een andere manier na te denken."

verleden te reconstrueren. Van de toekomst hebben we dergelijke accurate afbeeldingen niet. Je kan soms wel bepaalde stromingen zien, bepaalde trends die iets over de toekomst zeggen, maar het is duidelijk dat dat helemaal niet hetzelfde is als het type sporen dat we van het verleden hebben.

Tegelijk zien we onszelf als handelende wezens die een zekere mate aan vrijheid hebben, met een toekomst die niet volledig vastligt. Vandaar komt het idee van het 'groeïend blokuniversum', waarin ieder moment van de tijd dat voorbijgaat als het ware een extra laagje aan dat blok toevoegt.



Het idee van een kristalliserend universum komt van kosmoloog George Ellis: het betekent dat keuzes die je nu maakt, bepaalde paden in de toekomst voeden en uitkristalliseren; de geschiedenis groeit niet alleen laagje per laagje aan, maar je ziet toekomstige mogelijkheden actief versterken en andere verzwakken

Bovendien zorgde de onzekerheid uit de kwantummechanica er mee voor dat fysici de toekomst niet als vast zien, zelfs als je menselijk handelen buiten beschouwing laat. Je kan over een groeiend blokuniversum denken als een boom. De stam stelt het verleden voor. In de toekomst zijn er nog meerdere vertakkingen mogelijk, voortzettingen die nog niet zichtbaar zijn, waarbij kwantumfluctuaties en onze eigen keuzes een impact hebben op hoe het verdergaat.

Zo krijg je een combinatie van twee beelden: enerzijds een dat toelaat dat de toekomst nog open is en anderzijds het blokidee dat aangeeft dat het verleden reëel is. Het idee van de boomstructuren en een open toekomst is voor mij een troostend idee. Een noodzakelijk idee ook, om ons eigen leven als zinvol te zien: we zijn mee verantwoordelijk voor de patronen in het blokuniversum.

Een steen verleggen

Een andere term die gebruikt wordt, is een 'kristalliserend universum'. Die term vind ik ook heel mooi. Het betekent dat sommige dingen, keuzes die je nu maakt, bepaalde paden in de toekomst voeden en al laten beginnen uitkristalliseren. Dus dat de geschiedenis niet alleen aangroeit, laagje per laagje, maar dat je toekomstige

mogelijkheden actief ziet versterken en andere verzwakken.

De Zuid-Afrikaanse kosmoloog George Ellis sprak over het idee van een kristalliserend universum: "Sommige fysici zeggen dat de toekomst nu al vastligt, maar ik denk dat zij het onzekerheidsprincipe niet serieus nemen. Die kwantumonzekerheid zegt mij dat de toekomst pas vastligt nádat die zich heeft uitgespeeld."

Dat lijkt meer op het idee van 'een steen verleggen in een rivier op aarde': dat we bepaalde paden niet echt blokkeren, maar de stroom iets meer in een bepaalde richting afleiden. Andere gebeurtenissen en keuzes van andere mensen kunnen die nog omgooien, maar dan heb jij het toch al een boost gegeven in een wenselijke richting.

Ik heb pas onlangs ontdekt dat we dat beeld alleen in het Nederlands hebben, vanwege het liedje van Bram Vermeulen. Ik wilde het in een tekst in het Engels gebruiken en besefte toen dat er geen goed equivalent voor bestaat. Voor mij is het iets wat heel dicht bij de essentie komt van wat wij zelf kunnen doen en wat tijd in een mensenleven kan betekenen. Je kan maar zoveel doen als enkeling. Als groep kan je misschien iets

meer doen en uiteindelijk ben je soms op een indirecte manier aan het beïnvloeden hoe de toekomst kan lopen. Het beeld van de rivier koppelen aan de tijd, is ook niet vreemd voor filosofen. Al blijft het behelpen, want je maakt een metafoer van iets dat verandert in de tijd om iets te zeggen over de tijd zelf. Maar er bestaan slechtere beelden.

Als je je voor iets inzet, iets dat verder gaat dan je eigen genot op het moment, kan het helpen om projecten en doelen op langere termijn te zien. Soms zal het wat minder gaan of moet je een stap terugzetten, maar als je merkt dat je iets opbouwt, dat je er netto op vooruitgaat, dan geeft dat moed. Misschien is dat wel aantrekkelijk in het idee van een blokuniversum, dat je letterlijk een pad voor jezelf kan zien. Of toch dat je de dingen die je echt belangrijk vindt, kan zien, dat je ze bijna in je verbeelding kan zien groeien en kristalliseren.

"Ik heb een steen verlegd in een rivier op aarde. Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten. Ik leverde bewijs van mijn bestaan. Omdat, door het verleggen van die ene steen, het water nooit meer dezelfde weg zal gaan", zo zingt Bram Vermeulen in zijn lied *De steen*.

Je geheugen trainen in het onthouden van details heeft een positief effect bij het visualiseren van de toekomst: om je een beeld van de toekomst te vormen, gebruik je elementen uit je geheugen en hoe vlotter je dat kan, hoe beter je je een toekomstbeeld kan vormen en hoe positiever je er tegenover staat



© Shutterstock.com

Een ander perspectief

Onlangs was ik bij een bijeenkomst van alumni van het *Sustainability Leadership Programme*, een opleiding rond duurzaam ondernemen. Men had mij gevraagd om het er over toekomstdenken te hebben, samen met Jorn Craeghs die daar professioneel mee bezig is. Hij had het over een stip op de horizon zetten en zo nadenken over hoe je wil dat de toekomst eruitziet. Ik had het daar in het begin wat moeilijk mee, want het is niet omdat je iets heel realistisch beschrijft dat er ook een pad vanuit jouw heden daar-naartoe bestaat.

Ik snapte wel hoe je kan *forecasten* - dus vanuit jouw startpunt nadenken over hoe waarschijnlijk bepaalde toekomstige gebeurtenissen zijn - maar ik kwam er toen achter dat er ook zoiets als *backcasting* bestaat. Je vertrekt dan vanuit een wenselijke toekomst en stelt je de vraag wat je nu kan doen om die waarschijnlijker te maken. Bij *forecasting* ga je ervan uit dat het heden vast is en de toekomst open - en dus een variabele. Bij *backcasting* ga je een bepaalde toekomst als vast punt nemen. Dat is meer normatief denken: de dingen waar je voor staat worden in die toekomst gerealiseerd, dus die andere mogelijkheden neem je niet in beschouwing. Je maakt zo

van je heden, met name de handelingen die je nu kan stellen, als het ware de variabele. En dat houdt veel steek, want we kunnen alleen in het heden handelen.

Het is niet per se makkelijk om te verwezenlijken, maar de eerste stap om iets te realiseren, is vaak om op een andere manier na te denken. Als je vastloopt omdat een positieve toekomst je onwaarschijnlijk lijkt, is *backcasting* iets heel praktisch wat je jezelf kan aanleren om even los te komen en nieuwe mogelijkheden te leren zien.

In het kader van toekomstdenken las ik ook een psychologisch onderzoek uit 2017, *Preparing for What Might Happen*, van Helen Jing, Kevin Madore en Daniel Schacter. Blijkbaar hebben mensen vaak een concreet, maar zeer negatief beeld over de (verre) toekomst. Het gaat bijvoorbeeld over mensen die zeggen: "Ik ga ergens eenzaam in een bejaardenhuis terecht komen en een ongelukkige oude dag beleven." Uit dat onderzoek kwam naar voren dat je jezelf kan trainen om alternatieve, betere toekomst te visualiseren. Het bleek al voldoende te zijn om je autobiografisch geheugen en episodisch geheugen te trainen in het onthouden van details, omdat je die vaardigheid nodig hebt om je een gedetailleerd beeld van de

toekomst te vormen. Je gebruikt daarbij elementen uit je geheugen en hoe vlotter je dat kan, hoe beter je een beeld van de toekomst kan maken.

De onderzoekers vroegen aan de proefpersonen om een aantal andere mogelijke toekomst voor zichzelf te bedenken. Degenen die hun geheugen hadden getraind, konden meer mogelijkheden geven en die ook beter in detail beschrijven. Hun oorspronkelijk negatieve toekomstbeeld gingen ze daardoor als minder waarschijnlijk beschouwen. Dat is logisch, want als je weet dat er meer mogelijkheden zijn, zal de kans van die ene uitkomst zakken. Maar het opmerkelijke was dat de mate waarin ze verwachten om bijvoorbeeld verdriet te hebben, ook naar beneden ging, omdat ze zich meer aspecten van de toekomst konden voorstellen waarbij er niet meer alleen op dat negatieve kernaspect werd gefocust.

Ik denk dat mensen een geanticipeerd verdriet of verlies vaak overschatten. En die methode helpt om daar beter mee om te gaan. Maar dan zitten we weer ver van de fysica, natuurlijk. (lacht)

Wanneer de tijd voortschrijdt

Nadenken over het levenseinde

© Nathalie Degroote



P

Een blik op de assistentiewoning van Yvonne: “In een mensenleven heeft alles een begin en een einde. Als je jong bent, is je einde ver weg. Maar hoe ouder je wordt, hoe meer je gedachten naar je levenseinde gaan.”

aula Sémer en Lutgart Simoens getuigden over hun ‘voltooid’ leven. De een zei: “Oud zijn is een fulltime job.” En de ander: “Ik ben niet levensmoe, maar levensvoldaan.” Beide coryfeeën van de VRT waren vurige verdedigers van waardig sterven, vrouwen ook die de levenskunst van het zingeven nooit verloren. En toch blijkt het voelbaar te zijn als je tijd om te gaan dichterbij komt ... Zo getuigt Yvonne Wermoes, een stevige tachtiger.

Karen Moulart



Yvonne Wermoes deelt haar levensinzichten in een geanimeerd gesprek met vrijzinnig humanistisch consulent Karen Moulart: "Gebruik je tijd op een weldoordachte manier."

Yvonne, wij hebben elkaar voor het eerst ontmoet in het najaar van 2019, toen je contact opnam met het huisvandeMens voor een gesprek over levenseindezorg. Hoe kwam je bij ons terecht?

Ik was net naar een assistentiewoning in Ronse verhuisd en wandelde er wat rond aan de Sint-Hermescrypte. Daar knoopte ik een gesprek aan met een man - ik kende Ronse niet - en dat verliep vlot. Ik weet het niet meer zeker, misschien heb ik het over euthanasie gehad en zo heeft die man mij over de vrijzinnig humanistische consulenten van het huisvandeMens gesproken.

Was je op dat moment bewust aan het nadenken over je levenseinde?

Wel, ik ben hier komen wonen en dat is niet goedkoop. Ik heb een bepaald budget, waarmee ik hier zeven jaar zou kunnen blijven. Ik zal dan 91 jaar oud zijn en dat vind ik een mooie ouderdom.

Ik heb altijd opengestaan voor euthanasie, zonder het in eerste instantie op mezelf te betrekken. Dat je euthanasie kan aanvragen, zag ik als een geruststelling. Want ik wist niet dat er wilsverklaringen bestaan. Dat is iets anders, maar ook belangrijk. Ik voel dat men-

sen begrip voor euthanasie hebben wanneer de betrokkene doodziek is, maar als je het psychisch niet meer aankan, bots je meer dan eens op een veto en beschouwen sommigen het als moord of zelfdoding. Ik kan dat moeilijk begrijpen, want psychisch lijden kan een hel zijn.

Waarschijnlijk stellen mensen mijn keuze in vraag en denken ze: waarom is ze hier komen wonen als het zo duur is? In 2015 ben ik verschillende keren met hartproblemen in het ziekenhuis opgenomen. Ik voelde mij vaak niet goed, alsof ik zou flauwvallen. Mijn kinderen waren ongerust en ik kon niet in mijn woning blijven. Het was een oud huisje, ver van de straat gelegen, alleen te voet bereikbaar via een hellende weg. Ik ben nooit veeleisend geweest. Hoewel de kelder regelmatig onder water liep en de kachel bij winderig weer uitdoofde, woonde ik er heel graag. Maar door mijn hartproblemen en mijn leeftijd kon ik daar moeilijk alleen blijven en moest ik verhuizen.

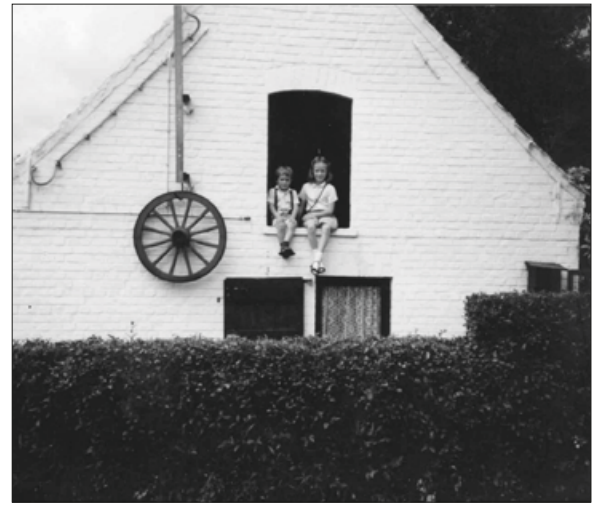
Voor alle zekerheid wilde ik zo dicht mogelijk bij het ziekenhuis zijn. Daarom ben ik naar deze woning gekomen. Ik zie mij niet naar een zo goedkoop mogelijk woonzorgcentrum gaan om mijn laatste dagen in een

klein kamertje door te brengen. Ik wil ook helemaal niet afhankelijk van mijn kinderen zijn, niet wat geld betreft en evenmin op het vlak van tijd.

Wat bedoel je met onafhankelijkheid wat de tijd betreft? Kan je dat uitleggen?

We beseffen niet hoe kostbaar de notie van tijd is. Als we jong zijn, denken we tijd in overvloed te hebben en tegelijk gaat niets snel genoeg. Het idee geen tijd te verliezen door bepaalde zaken niet te doen en te verschuiven naar later, is niet altijd de beste keuze. Stilaan, met het ouder worden, beseft je hoe belangrijk tijd is. Tijd is abstract, staat nooit stil en is oneindig, net zoals ruimte. Op jonge leeftijd denken we dat het leven oneindig duurt, maar dat is niet zo. Misschien is het wel beter dat we daar als jongere niet te veel bij stilstaan. Het zich bewust zijn van onze eindigheid is soms angstaanjagend.

In een mensenleven heeft alles een begin en een einde. Als je jong bent, is je einde ver weg. Maar hoe ouder je wordt, hoe meer je gedachten naar je levenseinde gaan. Wat ik ook paradoxaal vind, is dat met het ouder worden en het minder doen, de tijd sneller voorbijgaat. Dus, gebruik je tijd op een weldoordachte manier.



Yvonne over haar rijkgevlude leven: "In feite is het een zoektocht. Ken je jezelf? Weet je wat je wil? En wat je niet wil? Het zijn geen gemakkelijke vragen en het duurt een leven lang om daar antwoorden op te vinden."

Als ik je goed begrijp, want ik zit in een andere levensfase, voel je dat je dichter bij het eindpunt komt?

Natuurlijk voel je dat. Mijn vriendin en ik, allebei ruim voorbij de tachtig, weten dat het onze laatste jaren zijn en we stellen ons veel vragen. We hebben al verschillende boeken gelezen die het over de dood en het hiernamaals hebben. Het ene ging over het boeddhisme, maar had het meer over het gedrag tijdens het leven. Heel interessant. Het andere was door een priester geschreven en betrof eerder zijn persoonlijke interpretatie van het katholicisme. Nog een derde boek was van de hand van een journalist die door en na het overlijden van zijn jongere broer gedurende tien jaar onderzoek heeft gedaan. Hij beweert dat het lichaam doodgaat, maar dat het geweten blijft. Mijn vriendin en ik willen antwoorden, maar vinden die niet. Ondanks de literatuur blijven de vraagtekens.

Je gaat ook regelmatig met je huisarts in gesprek over je levenseinde. Vinden jullie elkaar op dat vlak?

Ja en nee. Als ik aan mijn huisarts vraag of ik op hem kan rekenen, antwoordt hij vaak dat ik daar nog te goed voor ben. Maar op de momenten dat ik die vraag stel, gaat het niet louter over mijn fysiek welzijn. Alles speelt dan mee. Als er iets op emotioneel vlak is, bijvoorbeeld met een van mijn kinderen, dan voel ik mij heel zwak. Ik kan niet meer tegen ontgoochelingen, die zijn

moeilijk te aanvaarden en ik ben veel sneller bang. Zo was ik vroeger niet.

Ik kom sterk over, maar ik ben niet sterk. Er zijn dagen dat ik me echt niet goed voel en dan blijf ik binnen. Als ik me wel goed voel, ben ik erg sociaal en vinden mensen mij aangenaam en vrolijk. Ik leef graag. Mijn hele leven al is humor belangrijk voor mij. Ik kijk gemakkelijk naar de grappige kant van de dingen, dat is altijd mijn geluk geweest. Mensen zien mij als ik me goed voel, maar de andere dagen - en dat worden er jammer genoeg steeds meer - dan zie ik echt af.

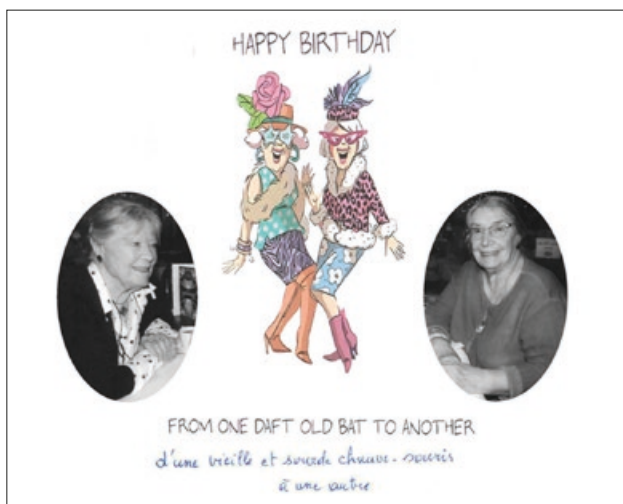
Er zijn mensen - in mijn ervaring vooral gelovigen - die beweren dat euthanasie bij psychisch lijden niet kan en dat er voor psychische pijn psychiaters zijn. Maar kunnen die altijd helpen? Ik betwijfel dat. Ze kunnen proberen om medicatie in te zetten. Dat alles kost veel geld. Ik vind dat die houding een gebrek aan empathie inhoudt. Ik ben daarover in debat gegaan met een gelovige, na hem eerst gevraagd te hebben of hij andere meningen dan die door zijn geloof opgelegd, zou kunnen aanvaarden. Hij gaf aan dat dat oké was, maar zijn conclusie kwam weer op hetzelfde neer: euthanasie kan voor oudere mensen die fysiek afzien en bij wie er niets meer aan te doen is, maar niet als het lijden vooral psychisch is.

Ik heb mezelf na dat gesprek in vraag gesteld. Is het laf van mij om euthanasie te vragen wanneer ik beslis dat er volgens mij

genoeg (existentiële) redenen zijn? Waarom willen die mensen dat ik voortleef? Zijn oude mensen een last voor de maatschappij of verdient die nog aan ons? Hoe dan ook, iedereen moet het recht hebben om zelf te beslissen.

Jaren geleden zat mijn stiefvader in een Brussels rusthuis voor arme mensen. Ik wist dat hij liever wilde sterven en hij weigerde nog te eten. Toen ik als jonge vrouw bij hem op bezoek ging, moest ik door een lange gang lopen waar oudjes zaten die om aandacht bedelden. In zijn kamer aangekomen, zag ik dat men zagezegd een oplossing voor zijn verzet had gevonden. Hij werd gevoed via een trechter in zijn keel. Het was afschuwelijk om hem te zien lijden. Die oude mensen hadden geen enkele waardigheid meer. Erover spreken maakt me nog steeds verdrietig.

Later verloor ik een vriendin door zelfdoding. Ze was niet lichamelijk ziek, maar ze kon het leven niet meer aan. Op een avond verliet ze haar appartement in Sint-Pieters-Leeuw, wandelde tot aan het kanaal, sprong erin en verdrong. Ik heb, naast mijn verdriet, veel tijd nodig gehad om dat te verwerken. Rosa was leerkracht en een bescheiden vrouw. Ik sta er soms bij stil en probeer me voor te stellen hoe ze zo helemaal alleen naar het kanaal is gelopen. Mensen die uit het leven stappen zijn voor de enen moedig en voor de anderen laf. Wat gebeurt er in het brein van wanhopige mensen?



Een greep uit de correspondentie tussen Yvonne en haar vriendin: "Mijn hele leven al is humor belangrijk voor mij. Ik kijk gemakkelijk naar de grappige kant van de dingen, dat is altijd mijn geluk geweest."

Het woord 'euthanasie' is ontleend aan het Grieks en betekent 'goede dood'. Het verwijst naar handelingen die het sterven zonder veel lijden bevorderen. Jij praat liever over 'inslapen'?

Het woord 'inslapen' wordt meestal gebruikt als het over dieren gaat. Maar ik vind 'inslapen' mooier klinken dan 'euthanasie' ondanks de Griekse verwijzing.

Mijn huisarts, die mij inmiddels goed kent, weet dat ik zelfstandig ben en weet ook waarom ik de aanvraag heb gedaan. Vrijheid heeft een diepe betekenis voor mij. Het recht hebben om mijn eigen keuzes te maken, vind ik enorm belangrijk. Zo ben ik altijd geweest.

Verscheidenheid maakte eveneens een belangrijk deel uit van mijn leven, ook op beroepsvlak, waardoor ik vaak ben verhuisd. Ik begrijp soms niet hoe dat allemaal mogelijk is geweest. We leefden in een ander tijdperk toen.

Bij dat punt staan we vaker stil tijdens onze gesprekken. Het is als oudere niet voor de hand liggend in de huidige samenleving, maar jij leeft ook mee met de jeugd van vandaag en de consequenties van de andere tijd waarin we nu leven.

Toen ik trouwde, had ik geen uitgesproken persoonlijkheid. Gaandeweg leerde ik het leven en mezelf kennen door te gaan werken en op den duur liet ik me niet meer domineren, ook niet door mijn partners. Ik heb ook

innerlijk aan mezelf moeten werken, want ik was onzeker. Het heeft veel inspanningen gevergd. In feite is het een zoektocht. Ken je jezelf? Weet je wat je wil? En wat je niet wil? Het zijn geen gemakkelijke vragen en het duurt een leven lang om daar antwoorden op te vinden. Ik blijf tot op vandaag contradicties bij mijzelf zien. Kortom, hoe ouder ik word, hoe minder ik de mens begrijp, hoe minder zekerheden er zijn en hoe meer vragen er nog komen.

Bij de opkomst van internet zei mijn vriendin dat we met de tijd mee moesten en een cursus moesten volgen. Maar het was niet eenvoudig voor mij om die aanpassingen in mijn woning te laten uitvoeren. Zij deed het wel en het verschil is enorm. Zij regelt alles via haar computer. En ik? Ik ben 'out'. Herinner je je mijn brieven en telefoons? Het is bijna niet meer mogelijk om je zaken op die manier te regelen.

Tegenwoordig gaat alles snel en kan je sneller geld verdienen. Vroeger was de gemiddelde Belg eerder arm, die kon niet met vakantie gaan. Ik begrijp persoonlijk niet dat men nu zo graag naar Dubai trekt, want het Ter Kamerenbos in Brussel is ook mooi. Ik leef mee met de armen van vandaag die tussen de rijken moeten leven. Vroeger waren we arm tussen de armen. De armoede van weleer was goed te verdragen, maar nu kan je door de televisie alles zien wat je zelf niet hebt. Ondertussen rijdt ook iedereen met de auto.

Ik hoor zo vaak op tv zeggen dat er iets aan de armoede moet worden gedaan, maar er wordt niets ondernomen. De Olympische Spelen bijvoorbeeld zijn heel mooi en die mogen kosten wat ze willen. Dat begrijp ik niet, want met die investeringen zou er zo veel kunnen gebeuren op het vlak van armoedebestrijding. Toch laten we ons altijd meeslepen. We denken niet meer na en reageren er niet op. Dat is ook het geval met het klimaat. Volgens mij hebben we door de evolutie momenteel te veel mogelijkheden en dat geeft zo veel meer stress dan vroeger. Ik ben bang voor het effect ervan op jonge mensen.

Op zoek naar hulp?

In het huisvandeMens kan je terecht voor ondersteunende gesprekken. Je kan er op verhaal komen. En je kan er ook aankloppen voor gesprekken rond waardig levenseinde en levenseindezorg. Adressen en contactgegevens op de achterflap van dit magazine.

Heb je nood aan een gesprek, dan kan je bellen of chatten met Tele-Onthaal op het nummer 106 of via www.tele-onthaal.be

Zit je met vragen over zelfdoding, dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of via www.zelfmoord1813.be

Tijd door de geschiedenis heen

Het meten, ervaren en beleven van tijd

© Ian Mes / Shutterstock.com



T Aan de hand van gevonden tijdmeetinstrumenten kan in grote mate worden gereconstrueerd hoe men tijd door de geschiedenis heen ervoer: al rond 1500 voor onze jaartelling werden dagen en nachten in gelijke delen opgesplitst, in die periode werden ook zonnewijzers gebruikt

ijd, niets is zo gewoon en tegelijk zo ongrijpbaar. Maar wat is tijd? En vooral, hoe beleven we die? We nemen een duik in de geschiedenis. Aan de hand van de gevonden tijdmeetinstrumenten reconstrueren onderzoekers hoe mensen door de eeuwen heen tijd ervaren en ermee omgaan. Het meten van de tijd heeft een omwenteling van de maatschappij teweeggebracht. Blijkt ook dat er verschillende tijdsopvattingen bestaan, een lineaire en een flexibele. En die hebben een invloed op de interactie tussen mensen.

Wendy Serraris

Het slingeruurwerk, in 1657 gepatenteerd door Christiaan Huygens, een Nederlandse astronoom en wis- en natuurkundige, was het eerste uurwerk dat nauwkeurig kon worden afgesteld; een bijkomend voordeel was dat mensen het ook in huis konden zetten of hangen



Cyclische tijd

We kunnen het ons nog maar moeilijk voorstellen, maar ooit waren er geen tijds-eenheden en hield men zich niet bezig met het verstrijken van de tijd. Men had wel enig besef van dagen, maanden (maancycli) en seizoenen, maar dat kwam omdat die door natuurelementen werden aangegeven. De zon kwam op en ging onder, de maan toonde zich meer of minder, gewassen groeiden, het weer veranderde. Men was zich bewust van die veranderingen, maar gebruikte die alleen om bijvoorbeeld het weer te voorspellen of om te weten wanneer het moment gunstig was voor de jacht.

Dagen werden niet in weken gegroepeerd, jaren werden niet opgeteld, laat staan dat een verjaardag of nieuwjaar werd gevierd. Men zag de tijd met andere woorden als iets cyclisch, elke periode kwam terug: licht en donker, volle maan, seizoenen ... Dat in tegenstelling tot een lineaire perceptie van tijd: dagen, maanden, jaren ... die verstrijken.

Meetinstrumenten voor tijd

Als we teruggaan in de geschiedenis, kunnen we aan de hand van gevonden tijdmeetinstrumenten in grote mate reconstrueren hoe men tijd ervoer, vanaf welk ogenblik men tijd ging gebruiken en hoe dat dan gebeurde. Zo weet men dat al

rond 1500 voor onze jaartelling dagen en nachten in gelijke delen werden opgesplitst. De belangrijkste reden daarvoor was dat gebeden op bepaalde ogenblikken moesten plaatsvinden. Om te weten hoe laat het ongeveer was, ging men in die periode ook zonnewijzers gebruiken.

Obelisken die in het oude Egypte als symbool voor de zonnegod Ra werden gemaakt, worden dikwijls foutief als zonnewijzers gezien. Dat komt omdat die obelisken vele eeuwen later door middeleeuwse heersers werden gestolen en in eigen land als schaduwklok werden gebruikt. Men beschouwde ze dan als puntzonnewijzers, waarbij de schaduw van de punt aangaf hoe laat het was. Maar obelisken waren in hun glorie tijd dus geen zonnewijzers.

Dat gezegd zijnde, de oudste en bekendste échte zonnewijzer dateert van ongeveer 1450 voor onze jaartelling, toen Thoetmosis III over Egypte regeerde. Die zonnewijzer is vandaag te bezichtigen in het Egyptisch Museum in Berlijn. Zo'n zonnewijzer heeft echter twee nadelen. Ten eerste, je hebt er zon voor nodig en die is er niet tijdens de nacht, noch bij bewolkt weer. Daarom werden ook zandlopers, waterklokken, kaarsklokken ... gebruikt. Ten tweede, aangezien de dag in de zomer langer is

dan in de winter, duurden met zonnewijzers de uren in de zomer ook langer dan in de winter.

Daarop bedacht Ibn al-Shatir, een astronoom uit Damascus, in 1371 een oplossing: een gnomon (verticale stang of zuil) die parallel aan de aardas wordt geplaatst. Dat principe van een standaard voor alle uren zou vanaf de vijftiende eeuw worden overgenomen door West-Europese klokkenbouwers die mechanische klokken maakten. De oudste mechanische klok waarvan men momenteel weet heeft, is in 1154 in Damascus gebouwd. Het was een torenklok die niet het uur aangaf, maar die op de juiste momenten luidde om mensen op te roepen tot gebed.

Vanaf de veertiende eeuw zag je op stadhuizen klokken verschijnen die wel het uur weergaven. Die klokken waren een waar prestigeobject voor een stad. De tijdmetingen daarmee waren echter nog erg beïnvloedbaar door weers- en andere omstandigheden. In 1657 kwam als antwoord daarop het slingeruurwerk, uitgevonden door Christiaan Huygens, een Nederlandse astronoom en wis- en natuurkundige. Dat was het eerste uurwerk dat nauwkeurig kon worden afgesteld. Een bijkomend voordeel was dat mensen het ook in huis konden zetten of hangen.



Hoe meer mensen een uurwerk hadden, hoe meer de maatschappij er ook naar ging leven: rond het begin van de twintigste eeuw was het tijdsbesef van de mensheid helemaal veranderd, vanaf dan wordt het leven meer en meer beheerst door het motto 'tijd is geld'

Evolutie voor mens en maatschappij

Hoe meer mensen een uurwerk hadden, hoe meer de maatschappij er ook naar ging leven. Verkopers bijvoorbeeld beseften dat ze meer afspraken op een dag konden vastleggen, als ze een bepaald uur met hun klanten overeenkwamen. Men werd er zich ook van bewust dat men tijd kon maken voor het werk, maar eveneens tijd kon reserveren voor zichzelf en het gezin. Wij vinden dat nu vanzelfsprekend, maar je kan stellen dat het kapitalisme en het begrip 'vrije tijd' toen zijn ontstaan, in de schaduw van het tikkende slingeruurwerk.

Het duurde dan ook niet lang of er werden uurwerken gemaakt die men kon meedragen. Men spreekt van de horologische revolutie tussen 1660 en 1760, een relatief korte periode waarin weinig besef van tijd plots evolueert naar een wereld die helemaal op tijd is ingesteld. En dan is daar ook de industriële revolutie die ervoor zorgde dat het nog belangrijker werd om de tijd erg nauwkeurig te meten.

In het begin had elke regio nog zijn eigen tijd, maar onder andere door de uitbouw van het (internationaal) openbaar vervoer werd het noodzakelijk dat er over de hele wereld een uniforme tijdrekening kwam. We geven het toe, we vragen ons weleens af of sommigen

bij het openbaar vervoer die vergadering over de uniforme tijdrekening hebben gemist. Maar dat geheel terzijde ... Het heeft nog een tijdje geduurd voor iedereen mee was, maar rond het begin van de twintigste eeuw was het tijdsbesef van de mensheid helemaal veranderd. Vanaf dan wordt het leven meer en meer beheerst door het motto 'tijd is geld'.

Verskillende kalendersystemen

Tot hiertoe hebben we het altijd over het meten van tijd gehad, maar een ander fenomeen dat daarmee samenhangt en dat ook al vroeg in de geschiedenis van de mens zijn intrede deed, is de kalender. Enerzijds wordt de tijd aan de hand van uurwerken, klokken en dergelijke weergegeven, anderzijds ontstond ook de noodzaak om de tijd via kalenders uit te drukken. Kalenders delen tijd in perioden in: dagen, weken, maanden, jaren. Ook daarin tekende zich er een hele evolutie af. De gregoriaanse kalender, die wij hanteren en die gebruikmaakt van de christelijke jaartelling, wordt doorgaans als de standaard gezien, maar er bestaan heel wat andere soorten kalenders die soms ook verschillende meetssystemen volgen.

De gregoriaanse kalender is een voorbeeld van een zonnekalender, waarbij men de seizoenen aan de hand van zonnewenden en

nachteveningen gaat bepalen. Daarnaast bestaan er ook maankalenders die afhankelijk zijn van de veranderende standen van de maan. De islamitische kalender is een voorbeeld van zo'n maankalender. Dan heb je ook nog lunisolaire kalenders die, zoals de naam aangeeft, proberen om zowel met de zon als met de maan rekening te houden. De joodse kalender is daar een voorbeeld van. Zoals je merkt, hangen de kalenders vaak samen met levensbeschouwingen. Dat komt omdat ze net werden ingevoerd om religieuze feesten van een datum te voorzien. Daarnaast werden ze uiteraard ook aangevend om de jaargetijden voor de landbouw duidelijk te krijgen.

Op een bepaald ogenblik, in de achttiende eeuw om precies te zijn, wilde men tijd loskoppelen van elke religieuze connotatie. Het was de periode van de Verlichting en de Franse Revolutie, en een van de nieuwe principes waarvoor men ijverde, was de scheiding van kerk en staat. Zo heeft men in 1793 een compleet nieuw kalendersysteem ontworpen, de Franse republikeinse kalender, waarbij het christelijke tijdperk door een republikeins tijdperk werd vervangen. De start van de jaartelling was het ogenblik waarop de eerste republiek in Frankrijk ontstond, namelijk 22 september 1792. Maanden kregen andere namen en bestonden uit drie weken

Hoewel we nu een uniforme tijdrekening hebben, zien we dat er niet in alle landen en culturen op dezelfde manier met tijd wordt omgegaan: veel heeft te maken met welke tijdsopvatting er leeft, er bestaat namelijk zoiets als een lineaire en een flexibele tijdsopvatting



van tien dagen, de zogenoemde *décades*. Uiteindelijk had die kalender al snel zijn beste tijd gehad. Hij is maar tot in 1806 gebruikt, dus niet eens vijftien jaar.

Lineaire en flexibele tijdsopvatting

En toch ... Hoewel we nu een uniforme tijdrekening hebben, merken we dat men niet in alle culturen en landen op dezelfde manier met tijd omgaat. Hoe komt dat? Veel heeft te maken met welke tijdsopvatting er in een bepaalde cultuur of bepaald land leeft. Er bestaat namelijk zoiets als een lineaire tijdsopvatting en een flexibele tijdsopvatting, zo lezen we bij Erin Meyer, een Amerikaanse professor management die er een boek over schreef, *The Culture Map*.

Die twee tijdsopvattingen liggen aan de uiteinden van een continuüm, de planning-schaal. Mensen met een lineaire tijdsopvatting zien tijd als een voortschrijdende lijn. Ze doen één zaak of activiteit tegelijkertijd, werken iets af voor ze aan een volgende taak beginnen. Ze laten hun afspraak weten dat ze iets later dan afgesproken zullen aankomen. Deadlines, stiptheid, een goede planning ... Het is allemaal belangrijk bij een lineaire tijdsopvatting. Bij een flexibele tijdsopvatting daarentegen ziet men tijd als veel rekbaarder. Men gaat er - letterlijk - flexibeler mee om. Je bent met iets bezig, maar plots blijkt het handiger te

zijn dat je voorrang aan iets anders geeft. Een deadline is een richtlijn. Vaak is men met meerdere zaken tegelijk bezig. Men past zich aan veranderende omstandigheden aan en vindt onderbrekingen van zijn bezigheden geen probleem.

Of een land of cultuur meer naar de ene of de andere tijdsopvatting neigt, is afhankelijk van veel factoren, maar een belangrijk aspect is of het dagelijkse leven meer of minder voorspelbaar is. Landen waar er duidelijke (overheids)regels zijn, waar het openbaar vervoer stipt rijdt (ja, die bestaan blijkbaar) ... zullen eerder lineair denken. Als je ergens op een bepaald uur moet raken, is de kans groot dat je er ook op dat tijdstip zal kunnen zijn. Leef je in een land waar dat niet het geval is, dan zal je leren om flexibeler met tijd om te gaan.

Stel, je woont in een land waar je regelmatig met onvoorspelbare zware regens wordt geconfronteerd. Dan ben je het gewoon dat plannen al eens moeten worden aangepast. En als je er het raden naar hebt wanneer een trein zal opdagen, weten werkgevers dat het geen nut heeft om een prikklok te installeren.

Als we kijken naar welke landen lineair of flexibel met tijd omgaan, zien we grosso modo volgende tendens: de meer noordelijke

en westerse landen zullen meer lineair gericht zijn, in het zuiden zijn ze eerder flexibel. Bij Aziatische landen durft het al eens te verschillen: Japan is lineair, China en India zijn flexibel. Maar zoals gezegd, we spreken over een continuüm en elk land bevindt zich daar ergens op. Naargelang een land meer naar rechts of naar links op de lijn ligt, zullen de inwoners ervan andere gedragingen beledigend of ergerlijk vinden.

Engelsen zullen het bijvoorbeeld niet appreciëren als je zonder verwittigen te laat op een afspraak aankomt. Indiërs zullen denken dat je niet in hun ideeën bent geïnteresseerd, als jij die naar een volgende vergadering verdaagt omdat ze niet op voorhand als agendapunt waren opgegeven. Het spreekt voor zich dat het in sommige situaties, onder meer wanneer je moet samenwerken, handig kan zijn om te weten waar iemand zich op dat continuüm bevindt. Kwestie dat je daar rekening mee kan houden en dat je je indien nodig wat kan aanpassen. Spreek je bijvoorbeeld als Belg af met iemand uit Mexico, neem dan wat werk mee, zodat je de tijd zinvol kan doden tot je afspraak opdaagt. In plaats van je te ergeren, kan je ook dankbaar zijn voor de extra (vrije) tijd die je plots ter beschikking krijgt.

Een blik op de kalender

“Nog een fijne dommeldag”

© Shutterstock.com



E

Een kalender verdeelt een jaar in dagen, weken en maanden, hij deelt de tijd in en helpt ons om ons leven en de maatschappij te organiseren: met andere woorden, we kunnen niet zonder

en kalender staat synoniem voor tijdrekening. Hij deelt de tijd in en verdeelt een jaar in dagen, weken en maanden. Een kalender helpt ons met andere woorden om ons leven en de maatschappij te organiseren. We kunnen niet zonder. Maar wat een eigenaardig beestje, toch? Maanden van dertig en eenendertig dagen, religieus geïnspireerde feestdagen, en ga zo maar verder. Is er een alternatief mogelijk?

Philipp Kocks

Een kalender met haken en ogen

September, ook wel de herfstmaand of fruitmaand genoemd, ligt alweer achter ons. Letterlijk betekent het de zevende maand. Of nee, toch niet. September is de negende maand van het jaar. Zoals oktober niet de achtste, maar de tiende maand is. En hetzelfde geldt voor november en december. Hoe zit dat nou eigenlijk?

Sinds 1582 gebruiken we dezelfde kalender, met name de gregoriaanse. Paus Gregorius XIII introduceerde hem als opvolger van de juliaanse kalender. Maar al sinds de invoering van de christelijke jaartelling hangt onze kalender met haken en ogen aan elkaar. Geloof je het niet? Sta ons toe nog enkele voorbeelden te geven.

Om te onthouden hoeveel dagen er in een maand zitten, moet je vuisten maken en de knokkels en kuiltjes volgen. Afwisselen tussen 31 en 30 dagen is de opdracht. Behalve tussen juli en augustus en tussen december en januari. O ja, en dan is er nog die verdomde februari. We moeten er geen tekening bij maken. Al eeuwen is het de gesel van elke leerkracht om dat aan kinderen aan te leren.

Dat wil ook zeggen dat er bijvoorbeeld tussen 15 januari en 15 februari meer dagen zitten dan tussen 15 februari en 15 maart. "Mijn kind is vandaag exact drie maanden oud", is dus helemaal niet zo exact als je zou denken.

Nog meer uitzonderingen

Maanden en weken weigeren overeen te komen. In het beste geval begint de maand op maandag, maar dat is eerder een uitzondering. Het afgelopen decennium gebeurde dat zo'n zeventien keer, een peulenschil in verhouding tot de honderdtwintig maanden die het omvat.

En geloof het of niet, maar onze kalender is zelfs slecht voor het klimaat. Omdat ook elk jaar op een andere dag begint, gaan op 31 december alle papieren kalenders onherroepelijk de vuilnisbak in.

Religieus geïnspireerd

We gaan verder. De grootste frustratie met onze kalender zit hem in zijn oorsprong en betekenis. Inmiddels leven we in een seculiere rechtsstaat en toch blijven we vasthouden aan termen als 'voor Christus' en 'na Christus'. Het feit dat het meten van de tijd aan de hand van religieuze waarden gebeurt, zou bij vrijzinnig humanisten wel wat kwaad bloed mogen zetten. Zeker als je naar de kwaliteit van het ding kijkt. Of naar de weigerachtige houding van de Kerk tegenover de vraag waarom dat zo is.

Dat bijna al onze feestdagen verband houden met katholieke rituelen, doet vragen rijzen. Ook het principe van de zondagsrust is katholiek geïnspireerd. Maar dat is dan weer een ander verhaal.

Een vergelijkbare uitstap

Voor diegene van wie het bloed nog niet aan het koken is, willen we volgende vergelijking maken. We maken een uitstap naar de Verenigde Staten, vrijwel het enige land dat nog de Anglo-Amerikaanse maatsystemen gebruikt. Denk bijvoorbeeld aan hun maateenheden voor afstand.

Eén mijl bestaat uit 1760 yards. Een yard bestaat uit drie feet. Een foot bestaat uit twaalf inches. En om nog kleiner dan dat te gaan, wordt gerekend met vijf achtsten van een inch, en zo verder. Om te onthouden hoeveel feet er in een mijl zit, leren kinderen een ezelsbruggetje, dat van de 'five tomatoes'. Er zitten 5280 feet in een mijl. 'Five tomatoes' of 'five to-mate-oes', want dat klinkt als 'five two eight oh', 5280 dus. Hoe gek is dat?

Stel nu even, we zijn vijftig jaar verder, in het jaar 2074, en het is ons door de jaren heen gelukt om een fatsoenlijke kalender in elkaar te boksen. De hele wereld gebruikt die, behalve de Verenigde Staten. Hoe grappig of meewarig zou het dan zijn om Amerikaanse kinderen op hun knokkels te zien tellen om te achterhalen of er nog een 31ste dag zit aan te komen of niet.

Een nieuw kalendersysteem

Alleen de rede kan ons dus redden. Maar hoe ziet zo'n slimme kalender er dan uit? Eigenlijk is het helemaal niet zo moeilijk. Even kort wat wiskunde.

De aarde heeft 365,2422 dagen nodig voor een volledig zonnejaar. Met die cijfers na de komma maakt onze planeet het ons wat moeilijker, dus een paar esthetische ingrepen zullen altijd nodig blijven.

Als je uitgaat van de zevendagenweek en een maand vastlegt op exact - dit keer echt exact - vier weken, dan kom je aan 28 dagen. Zo volg je meteen ook de maancyclus, maar dat kan eerder een poëtische toevalligheid zijn. Wie durft beweren dat vrijzinnig humanisten geen schoonheid herkennen?

Ieder jaar een topdag

Als je er dan voor zorgt dat er dertien maanden in een jaar zijn, dan kan je de volgende rekensom maken: 13 maanden maal 28 dagen is gelijk aan 364 dagen. Hoe mooi is dat? Komt het exact uit? Nee. Is er reden tot feesten? Uiteraard wel.

Want als we ons aan die 364 dagen met 13 maanden van elk 28 dagen houden, dan krijgt iedereen op het einde van het jaar een extra feestdag. Die valt niet in een week en ook niet in een maand, maar is gewoon een extra dag. Als we mogen, een voorstel van naam voor die dag: topdag.

En weet je wat het beste daaraan is? Om de vier jaar krijg je er nog een extra topdag bovenop. Behalve in die jaren die precies deelbaar zijn door honderd. En behalve als die jaren dan weer deelbaar zijn door vierhonderd. Maar, wat maakt dat uit?

Beeld je in, alle weken, maanden en jaren beginnen op een maandag. Hoe gaaf zou dat zijn? Als je echt gek wil doen, dan kan je elke maand en elke dag een nieuwe naam geven om te breken met de voorouders. Er zijn zeven dwergen. We zeggen het maar. Fijne dommeldag, iedereen.

Van ratrace naar slow living

Het gevoel zinvol bezig te zijn

© Shutterstock.com



B

Op welke manier wil jij een betekenisvol leven creëren? Wat geeft je bestaan effectief en toegevoegde waarde? Het zijn vragen waarbij het belangrijk is om even stil te staan bij de waarden en doelen in het leven die voor jou essentieel zijn

en jij iemand die door het leven racet en voortdurend tijd tekortkomt? Of ben jij eerder een persoon die volgens een eigen ritme leeft en geniet van wat de dag brengt? Of behoorde je misschien oorspronkelijk tot de eerste groep, maar ben je - proefondervindelijk of noodgedwongen - moeten uitwijken naar de tweede? We graven dieper en nemen je mee op een trip van ratrace naar slow living.

Veerle Magits



Waarom zou een kabbelend levenstempo beter of zinvoller zijn dan een drukbezet leven? Volgens filosoof Ignaas Devisch is het probleem niet zozeer de versnelling of de tijdsdruk, maar het ontbreken van de mogelijkheid om onze dagen op een zinvolle manier in te richten

Ongelofelijke haast

Herman van Veen zong het reeds in 1979: “Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, wij hebben ongelofelijke haast. Opzij, opzij, opzij, want wij zijn haast te laat, wij hebben maar een paar minuten tijd. We moeten rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan.” Het lied, dat oproept tot onthaasten, was zijn aanklacht tegen de haast die iedereen toen al had.

Een haast waarmee we nu, 45 jaar later, nog steeds leven, of moeten we eerder zeggen geleefd worden? We plannen onze dagen propvol en daar zijn we grotendeels zelf verantwoordelijk voor. We zijn nog amper in staat om eens helemaal niets te doen. Het is zelfs bijna *not done* om een keertje te niks. Tezelfdertijd klagen we over de drukte die we dagelijks ervaren, over de gejaagdheid waarmee we door het leven hollen en over de potentiële burn-out die om de hoek loert.

Hoe vaak merk je niet dat iemand na een weldoende, ontspannende vakantie zegt of op sociale media post: #backtoreality of #backtotheratrace. We kunnen de wereld zo veel ontvluchten als we willen of kunnen, maar die wereld blijft wat ze is, een ratrace, en bij terugkomst moeten we opnieuw meedraaien.

Meedraaien in de mallemolen

De online encyclopedie Wikipedia omschrijft het begrip ‘ratrace’ als volgt: “Een ratrace

is een abstract begrip dat aangeeft dat iemand of iets bezig is met een reeks eideloze of nutteloze handelingen die geen uitzicht op resultaat bieden. Het roept een beeld op van de vergeefse pogingen van een rat die probeert te ontsnappen terwijl die schijnbaar doelloos in een tredmolen loopt.”

Net als de rat draaien ook wij mee in de mallemolen van elke dag. Zodra de wekker 's morgens afloopt, zijn we weer vertrokken voor minstens twaalf uur van wat we gerust ‘rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan’ kunnen noemen. De ochtendrush thuis, kinderen naar school brengen, jezelf tijdig op het werk krijgen, vijfendertig meetings houden, kinderen voor het sluitingsuur van de opvang weer van school halen, de avondrush thuis, kinderen naar hobby's brengen, eventueel zelf nog snel even gaan sporten, afspreken met vrienden ... Aan het einde van de dag vraag je je af wat je nu eigenlijk aan de dag hebt gehad. Herkenbaar? Dan behoort je waarschijnlijk tot de groep mensen die door het leven racet. Het gevoel te weinig uren in één dag te hebben om alles wat op je to-dolijstje staat, te kunnen afvinken, is je dan wellicht ook niet onbekend.

Waarom leven ‘we’ op die manier? Omdat we het geld nodig hebben om onze materiële behoeften te financieren? Omdat we onze sociale status willen hooghouden?

Voor een deel van de ratracers zal dat wellicht het geval zijn, maar uiteraard kunnen en mogen we niet iedereen over één kam scheren. Er zullen ongetwijfeld ook fans van de ratrace bestaan.

Yolo en fomo

Sommige mensen leven volgens het yolo-principe. Yolo staat voor *you only live once* - je leeft maar één keer. We zeggen (te) vaak ja tegen de mogelijkheden die op ons pad komen en willen de kansen die we krijgen, graag grijpen.

Daarnaast is er ook zoiets als fomo, *fear of missing out* - angst om iets te missen. Fomo kenmerkt een angst of een ongemakkelijk gevoel dat je kan ervaren als je het idee hebt iets leuks of belangrijks te missen. Het wordt vaak aan sociale media gelinkt. Heb je bijvoorbeeld voor jezelf de beslissing genomen om een rustig avondje thuis door te brengen? Heerlijk ontspannend, je bent ervan overtuigd dat je de juiste keuze hebt gemaakt. Totdat je vanuit je luie zetel door je Instagram of Facebook scrolt en merkt dat je halve vriendenkring ergens gezellig zit te aperitieven. Dan kan het fomo-gevoel je ineens overvallen, terwijl het even voordien niet aanwezig was. Op dat moment ben je onbewust bang dat je de verkeerde keuze hebt gemaakt en dat je een leuke ervaring mist. Daarbij ga je volledig voorbij aan je eigen geluk en welzijn, en aan wat je nu eigenlijk zelf verkiest.



Toegevoegde waarde

Uiteraard zijn er een aantal zaken waar je niet onderuit kan. Je hebt een inkomen nodig om je lening of huur te betalen. Je hebt geld nodig om eten en drinken te kopen, om in je gezondheidszorg te voorzien. Maar daarnaast zijn er ook momenten waarop je zeker je tempo kan vertragen. Dat vraagt een andere focus. Daarvoor is verandering nodig, verandering in jezelf. Anders gaan denken, meer voelen en bewuster gaan leven.

Moet je op citytrip absoluut alles zien wat er te zien valt? Moeten je kinderen zo nodig drie of vier hobby's per week doen? Moet je echt elke keer ja zeggen op een uitnodiging voor een avondje uit?

Het is belangrijk om daarvoor even stil te staan bij de waarden en doelen in het leven die voor jou essentieel zijn. Wat geeft je leven effectief een toegevoegde waarde? Kan je tevreden zijn met wat je hebt in plaats van steeds te verlangen naar meer, naar wat anderen rondom je hebben? Zijn materiële bezittingen, financiële successen en sociaal aanzien de basis van je geluk? Of kies je er eerder voor om te genieten van het moment? Op welke manier wil jij een betekenisvol leven creëren?

Voelen dat je leeft

Het gevoel zinvol bezig te zijn, is volgens Ignaas Devisch, hoogleraar ethiek, filosofie en medische filosofie, heel belangrijk.

“Waarom zou een kabbelend levenstempo per definitie beter of zinvoller zijn dan een drukbezet leven?” Want zo stelt hij: “Als we ons leven niet langer als zinvol ervaren, omdat we de hele tijd taken moeten uitvoeren die nergens toe leiden, dan is het probleem niet zozeer de versnelling of de tijdsdruk, maar het ontbreken van de mogelijkheid om onze dagen op een zinvolle manier in te richten.”

In zijn boek *Rusteloosheid: pleidooi voor een mateloos leven* breekt Devisch dan ook een lans voor de positieve kanten van een mateloos leven. Hij stelt zich volgende vragen: “Is die rusteloosheid werkelijk een probleem? Waarom blijven we zoeken naar een oplossing voor een probleem dat we zelf blijven genereren? Waarom streven we naar iets wat ons uitput? Willen we wel van de drukte af om rustig te leven? Is het daarentegen niet net een van onze voornaamste drijfveren? En is die keuze wel zo eenduidig te maken?”

Wat voor de een ondraaglijke druk met zich meebrengt, kan voor de ander slaapverwekkend zijn. *Living in the fast lane* - leven in een hoog tempo - kan dus zeker voordelen hebben, zolang het je maar genoeg voldoening geeft en het je leven de moeite waard maakt, zolang je er energie van krijgt en het geen maatschappelijke norm of plicht wordt. Wanneer je voelt dat je leeft en dat je leven ertoe doet, dan is de tijd die je aan

Er zijn een aantal zaken waar je niet onderuit kan, je hebt een inkomen nodig om te leven, maar daarnaast zijn er ook momenten waarop je zeker je tempo kan vertragen: dat vraagt een andere focus, anders gaan denken, meer voelen en bewuster gaan leven

activiteiten of bezigheden besteedt niet belangrijk.

Krijg je daarentegen het gevoel niet zinvol bezig te zijn, dan ontstaat al snel het idee dat je jezelf bent voorbijgelopen. Je bent dan van het ene naar het andere gehold, omdat je vond dat het ‘moest’, zonder dat het je voldoening oplevert. Dan steekt het gevoel de kop op dat je wordt geleefd en lijkt het alsof je zesentwintig in plaats van vierentwintig uren in een dag nodig hebt om je to-dolijstje af te werken.

Een trager levenstempo

Of zoals Jean Paul Van Bendegem, wiskundige en filosoof, het verwoordt in zijn editie van *Het pleidooi*, een online programma van deMens.nu, met als thema ‘Onthaasting, nu - of toch binnenkort’: “We nemen de tijd niet meer, we worden door de tijd genomen. Het is niet alleen dat onze tijd voor ons wordt ingedeeld, maar ook dat het detail van die indeling onrustwekkend en schrikbarend is. Er is maar één uitweg: loslaten, of toch op zijn minst voor een deel. Zien wat er gebeurt en daar creatief mee omgaan.” Laat de fomo - *fear of missing out* - plaatsmaken voor de jomo - *joy of missing out*. Ga trager leven, onthaast, verlaag je levenstempo.

Dat is exact waar het om gaat bij *slow living*, een onderdeel van de *slow movement* die inzet op traagheid in verschillende



Slow living is een manier van leven waarbij er meer aandacht is voor wat je op je pad tegenkomt, waarbij er minder haast is om van het ene naar het andere te hollen en waarbij je meer genot hebt van de dingen die je doet: kwaliteit en niet kwantiteit maakt het verschil

cruciale aspecten van het leven. Het is een afwijzing van de eindeloze versnelling die in de huidige wereld gaande is. Een versnelling die enerzijds grote voordelen opleverde, maar die anderzijds ook veel mensen in of op de rand van een burn-out heeft achtergelaten.

De slow movement startte met de voedingsindustrie, toen Italiaanse koks in 1986 in Rome protesteerden tegen de komst van fastfoodketen McDonald's. De Italiaanse keuken, die bekend staat om haar oude culinaire tradities met gerechten die vaak uren of dagen bereiding vragen, staat haaks op de snelheid of het gemak waarmee een McDo-burger wordt klaargemaakt. Daarom ondertekenden de beste chef-koks ter wereld in 1989 het *Slow Food Manifesto* in Parijs. Die overeenkomst, gebaseerd op de afwijzing van fastfood, pleit voor de bescherming van tradities en goed voedsel.

Daarna breidde de slow movement zich verder uit naar de mode-industrie. *Slow fashion* zet mensen ertoe aan om niet langer goedkope kledingstukken te kopen die maar kortstondig worden gebruikt, maar om te investeren in iets duurder en duurzame kledij. Met andere woorden, een statement tegen de weggoocultuur.

Ondertussen is er ook al sprake van *slow travel*, *slow cities* en *slow education*. En ook van slow living, of trager leven.

Minder haast en meer genot

Slow living is een manier van leven waarbij er meer aandacht is voor wat je op je pad tegenkomt, waarbij er minder haast is om van het ene naar het andere te hollen en waarbij je meer genot hebt van de dingen die je doet. Bij slow living vertraag je het tempo van je leven. Er moet minder, je staat vaker stil en kijkt wat belangrijk is. Je focus ligt op kwaliteit en niet op kwantiteit. Je gaat op zoek naar geluk en zingeving, en komt zo meer in verbinding met jezelf. Je staat bewuster in het leven doordat je een evenwicht in je hectische leven hebt gevonden. Je gaat bewuster om met hoe je je tijd en energie besteedt.

Natuurlijk moet je zelf aanvoelen wat wel of niet werkt voor jou. Krijg je juist energie van 'rennen, springen, vliegen, duiken, vallen, opstaan en weer doorgaan', dan is dat helemaal prima. Vreet het daarentegen net veel energie en mag het wel wat trager voor je gaan? Dan zijn volgende principes van slow living misschien wel iets voor jou.

Slow living in een notendop

Las af en toe wat me-time in. Laad tijdens die 'ik-tijd' je batterijen op door iets te doen waar je energie van krijgt, iets wat voor jou betekenisvol is.

Besef dat het oké is om een keer nee te zeggen, om er eens niet bij te zijn, om een

taak niet op te nemen en om voor jezelf te kiezen.

Plan je agenda wat minder vol, spreid je activiteiten voldoende.

Lijst je to do's op naar prioriteit.

Neem af en toe een digitale detox. Minder schermtijd en digitale pauzes geven mentale rust.

Minimaliseer je bezittingen, *less* is soms echt wel *more* en een opgeruimd huis of kantoor geeft rust in je hoofd (vraag maar aan opruimcoach Nele Colle).

Leer 'langzaam' te bewegen, geniet van de kleine gelukjes in het leven.

Eet vers en gezond, maar zondig gerust eens tussendoor.

Neem tijd voor ontspanning en reflectie. Mediteer, sport, ga de natuur in of tuinier.

Waardeer de stilte.

Neem af en toe de tijd om je te 'vervelen', je hoeft niet altijd bezig te zijn.

Omarm vertraging. Onthoud: traagheid is niet hetzelfde als luiheid.

Het einde der tijden

Vermijden dat de bom valt

© Shutterstock.com



Sinds haar ontstaan heeft de aarde veel grote natuurrampen en klimaatschommelingen gekend: fenomenen zoals een vulkaanuitbarsting, zonnestorm of meteorietinslag kunnen een ernstige impact op onze werldsamenleving hebben



Want stof zijt gij en tot stof zult gij wederkeren.”
De auteurs van het Bijbelboek Genesis wisten het al: aan alle mooie liedjes komt een einde. Onze planeet en al het leven op aarde zullen ooit vergaan. Maar in plaats van ons op profetieën te baseren, kunnen we beter nagaan welk perspectief de wetenschap ons op het einde ter tijden biedt.

Bert Goossens



De coronapandemie lijkt iets uit een ver verleden: enerzijds is dat positief, we zijn als mens in staat om na een ramp onze rug te rechten en opnieuw tot de orde van de dag over te gaan; anderzijds is er een keerzijde, de aandacht voor een volgende potentiële ramp verslapt

Het idee van een eindtijd

Stel het je maar eens voor. Je bent een oermens die naar een pikzwarte hemel tuurt. De wind giert door je houten beschutting. Bliksemschichten luiden een krachtige donderknal in, de kinderen kruipen dicht tegen hun ouders aan. Wanneer in de verte een boom vuur vat, begint het familiehoofd te bidden voor een goede afloop.

In een tijd waarin er nog geen wetenschap, onderwijs en media waren om mensen van natuurkundige informatie te voorzien, is het normaal dat fantasieën over het einde van de wereld welig tierden. Een storm, vulkaanuitbarsting of zonsverduistering laat nog altijd een sterke indruk na.

Het is dan ook niet verwonderlijk dat het idee van een eindtijd in religieuze geschriften opdaagt. Zowel in de Koran als in de Hebreeuwse en de christelijke Bijbel is het einde van de wereld een prominent thema. Denk maar aan het verhaal van de zondvloed, waarbij Noach een ark moet bouwen om zijn familie en twee exemplaren van elke diersoort van de verdrinkingsdood te redden.

De Bijbelse eindtijd wordt steeds aan een nieuw begin gekoppeld. Het boek Daniël beschrijft een tijd van grote verdrukking en de uiteindelijke opstanding van de doden. Ook in het Nieuwe Testament lezen we gelijkaardige profetieën. In verschillende evangeliën beschrijft Jezus oorlogen,

hongersnoden, aardbevingen en vervolging van gelovigen als voortekenen voor de laatste dagen. Daarop volgt de 'dag des oordeels'. De doden worden opgewekt, mensen worden beoordeeld op hun daden en ontvangen daarbij een ticketje richting hemel of hel. De christelijke eindtijd heeft als doel om zin te geven aan het tijdelijke leven op aarde.

Het idee dat het einde nabij is, steekt regelmatig weer de kop op. In 2012 leidde een enge interpretatie van de eeuwenoude Mayakalender tot tal van esoterische theorieën die stelden dat het einde van de wereld zich zou voltrekken.

Het einde der tijden is door de geschiedenis heen al vaak aangekondigd, maar is voorsnog niet gekomen. Wat niet wegneemt dat er reële gevaren op de loer liggen.

Klimaat en andere natuurrampen

Onze planeet is 4,56 miljard jaar oud. Het eerste leven verscheen tussen 4 en 3,6 miljard jaar geleden. Sindsdien heeft de aarde veel grote natuurrampen en klimaatschommelingen gekend, waarbij talloze soorten uitstierven. De bekendste massa-extinctie vond 66 miljoen jaar geleden plaats, toen de dinosauriërs ten gevolge van een meteorietinslag van onze aardbol verdwenen. Ook vulkaanuitbarstingen hebben in het verleden een grote impact op het leven op aarde gehad.

Vandaag ligt menselijke activiteit aan de basis van het verdwijnen van diverse levensvormen. Klimaatopwarming, verstedelijking, milieuverontreiniging en ontbossing dragen bij tot het dalen van de biodiversiteit.

In zijn boek *Code rood: over wereldrampen die ons kunnen overkomen en hoe ze te overleven* zoomt wetenschapscommunicator Toon Verlinden in op enkele reële bedreigingen voor het leven op aarde. In een luchtige stijl neemt hij de lezer mee in de gevaren die zonnestormen, vulkanen, meteorieten en epidemieën met zich kunnen meebrengen. De rode draad daarbij is dat al die fenomenen een zeer ernstige impact op onze wereldsamenleving kunnen hebben. Weinig mensen liggen wakker van een zonnestorm, toch zou dat natuurfenomeen het elektriciteitsnetwerk van een volledig land voor een lange periode kunnen platleggen. Doordat onze aarde zeer dichtbevolkt is geworden, stijgt de kans dat een natuurramp de mens treft.

We hoeven niet ver terug in de tijd te gaan om in te zien hoe een natuurlijk fenomeen onze wereldsamenleving op z'n kop kan zetten. Het coronavirus laat nog steeds z'n luttelkens na. Er is maar één zekerheid voor epidemiologen: in onze drukbevolkte wereld is een volgende grootschalige virusuitbraak een kwestie van tijd. De coronapandemie lijkt voor velen ondertussen iets uit een ver verleden. Enerzijds is dat positief: we zijn als



Samenwerking op wereldschaal, bruggen bouwen en een langetermijnvisie zijn nodig om grote militaire conflicten te ontmijnen en te vermijden: blijven investeren in onze democratieën, in onderwijs, burgerschap en gelijke kansen is daarbij onontbeerlijk

mens in staat om na een ramp onze rug te rechten en opnieuw tot de orde van de dag over te gaan. Anderzijds is er een keerzijde: de aandacht voor een volgende potentiële ramp verslapt.

Ondanks alle vernuftige apparatuur is het voorspellen van natuurrampen aarts moeilijk. Als een komeet bijvoorbeeld vanuit de verkeerde richting komt, kunnen we die maar kort op voorhand waarnemen. Het voorspellen van een vulkaanuitbarsting lijkt al helemaal onbegonnen werk. We staan evenwel niet machteloos tegenover natuurrampen, aldus Verlinden. Tegen een zonnestorm kan je het elektriciteitsnetwerk deels beschermen. De baan van een asteroïde die ons dreigt te vernietigen, kan je met een ruimtetuig nog afbuigen. Het onderzoek is er wel, maar de fondsen volgen niet altijd even gemakkelijk. Politici kijken helaas meestal geen eeuw vooruit.

Voordat de bom valt

“Carrière maken (voordat de bom valt). Werken aan m’n toekomst (voordat de bom valt). Ik ren door m’n agenda (voordat de bom valt). Veilig in het ziekenfonds (voordat de bom valt).”

Het liedje *De bom* van de popgroep Doe Maar haalde in 1982 de hitlijsten in België en Nederland. Het werd geschreven als aanklacht tegen de Koude Oorlog en het plaatsen van kernraketten op Nederlandse bodem. Op 23 oktober 1983 trokken er

400.000 mensen door de straten van Brussel om te betogen tegen de plaatsing van Amerikaanse atoomwapens in België. Het sentiment van dat protest was glashelder: welke zin heeft het leven op aarde als er elk moment een allesverwoestende atoomoorlog kan losbarsten?

Met de opheffing van het IJzeren Gordijn, dat de opdeling tussen het kapitalistische West-Europa en het communistische Oostblok aangaf, hebben de Verenigde Naties ingezet op de afbouw van kernwapens. De laatste jaren zijn de relaties tussen het Westen en Rusland opnieuw bekoeld - om het zacht uit te drukken. De Russische president Vladimir Poetin en zijn entourage hebben na de inval in Oekraïne al meermaals met de inzet van kernwapens bedreigd. Bluf, aldus de meeste analisten, maar niemand durft er zijn hand voor in het vuur te steken dat er in de toekomst geen kernwapen wordt ingezet in een hopeloos conflict.

Wie graag thrillers leest, moet zeker in het boek *Kernoorlog: het scenario* van Annie Jacobsen duiken. De Amerikaanse onderzoeksjournalist schetst een scenario waarin Noord-Korea een kernwapen op Washington afvuurt. Voor haar nagelbijtend relaas heeft ze geput uit interviews met wetenschappers, nationale veiligheidsadviseurs, kernwapenontwerpers, onderzeebootcommandanten, CIA-officieren, militaire historici en vele andere experts.

Ze begint het boek met minutieus te beschrijven wat er zal gebeuren in de 24 minuten tussen de druk op de knop in Pyongyang en de explosie in Washington DC. Alvast een kleine spoiler: met een onvoorstelbare snelheid zou een groot deel van de menselijke populatie van de kaart geveegd worden. Diegenen die het ‘geluk’ hebben om niet meteen om te komen, zullen in een nucleaire winter terecht komen. De atmosfeer wordt met fijnstof gevuld, wat tot duisternis, koude en ernstige voedsel-schaarste leidt. Omstandigheden die de dinosaurïers ook hebben meegemaakt.

Met megalomane wereldleiders zoals Xi Jinping, Kim Jong-un, Vladimir Poetin en misschien binnenkort opnieuw Donald Trump aan de knoppen, is het moeilijk om je als burger helemaal veilig te voelen. Willen we een eindtijd voorkomen, dan zullen we als mensheid verschillende bruggen moeten bouwen. Samenwerking op wereldschaal en een langetermijnvisie zijn nodig om natuurrampen te voorkomen. Om grote militaire conflicten te ontmijnen en te vermijden, moeten we blijven investeren in onze democratieën; in onderwijs, burgerschap en gelijke kansen. Het Europese samenlevingsmodel kan alleen geloofwaardig en overtuigend zijn als beleidsmakers consequent mensenrechten als moreel kompas blijven hanteren, ook met betrekking tot het buitenlandbeleid.

Hoe meten?

Hoe meet je het ontstaan van het (zichtbare) heelal? Via de berekening van de afkoeling van de kosmische achtergrondstraling die kort na de oerknal vrijkwam.

Hoe meet je de leeftijd van een boom? Door het tellen van de jaarringen, de laag hout die elk jaar door de boom wordt aangemaakt. Aan de dikte van de jaarringen kan je de klimatologische geschiedenis van de boom aflezen.

Hoe meet je de leeftijd van een organisme of een historisch artefact? Via koolstofdatering, of door het meten van koolstof-14 die na de dood in het organisch materiaal overblijft, vooraleer ze langzaam in stikstof-14 overgaat.

Tijd voor filosofie

Denken over tijd wordt door de geschiedenis van het filosofisch denken heen vaak in verband gebracht met inspiratie en creativiteit. Vrije tijd of rust - *scholè* in het Grieks - wordt sinds Plato als de voorwaarde voor het denken en de verbeeldingskracht gezien.

Vandaag zien we onze (betaalde) arbeid vaak als de enige tijd die we zinvol besteden en is onze vrije tijd de tijd die 'over' is. Maar voor Aristoteles en de Griekse vrije mannen van zijn tijd is *scholè* juist de tijd waarin je je kan richten op wat echt zinvol is en wat het leven echt goed maakt. Voor Aristoteles is filosofie de meest zinvolle en plezierige invulling van de vrije tijd.

Toekomstbesef

Volgens filosoof Daniel Dennett, auteur van onder meer *Darwin's Dangerous Idea*, is het nadenken over de toekomst, ofwel het vooruitdenken in de tijd, een centrale factor in de ontwikkeling van het wetenschappelijk denken.

We kunnen de toekomst verschillende keren (her)beleven om uiteindelijk het beste scenario uit te kiezen en in de praktijk te brengen. Zo worden ervaringen gelinkt aan verwachtingen en verwachtingen aan concrete plannen.

Vervang daarbij 'ervaringen', 'verwachtingen' en 'plannen' respectievelijk door de gerelateerde noties 'experimenten', 'modellen' en 'voorspellingen', en je komt uit op wetenschap als externalisatie van dit denkproces.

Bron: *Waarom wetenschap? Over ons verlangen naar verklaren*, Arno Keppens, online bij het Humanistisch Verbond.



Bert Goossens en Christophe Van Waerebeke

Gezegd

"Wat is de tijd? Een geheim - irreëel en almachtig."
- Thomas Mann, Duitse schrijver.

"Tijd is de orde waarmee we onszelf een plaats geven in de wereld."
- Maarten Van Dyck, filosoof, verbonden aan de Universiteit Gent.

"De dagen zijn misschien gelijk voor een klok, maar niet voor een mens."
- Marcel Proust, Franse schrijver.

"Het leven dat we ontvangen is niet kort, maar we maken het kort, en we hebben er niet te weinig van, maar we vergooiden het."
- Seneca, Romeinse schrijver en filosoof.

Rusteloos

In zijn boek *Rusteloosheid: pleidooi voor een mateloos leven* noemt filosoof Ignaas Devisch onze tijd 'obees': "We propfen alles vol en zijn niet langer in staat om te lummelen of werkelijk niets te doen."

De eigenzinnige denker gaat verder: "Wie denkt dat rusteloosheid een ziekte is van deze tijd, heeft het mis. Al eeuwenlang zoekt de mens een uitweg voor een probleem dat hij zelf veroorzaakt: een te vol leven. Maar is die rusteloosheid werkelijk een probleem, of is het juist een van onze voornaamste drijfveren?"

Daarmee laat Devisch een ander geluid horen en gaat hij in tegen het idee dat we als samenleving moeten 'onthaasten'.

Wat denk jij? Is rusteloosheid een ziekte van onze hoogtechnologische samenleving of gewoon eigen aan de mens?

VUBorkest

o.l.v. Jurgen Wayenberg

Trek

Solisten: Tinne Smolders (altviool)

Christophe Rygaert (viool)

Woord: Yoeri Lewijze / Ingrid Vanruten

Uit de nieuwe wereld | Dvorak

Dubbelconcert viool en altviool | Bruch

Roemeense Rapsodie | Enescu

Aliens Suite for orchestra | Horner

Titanic | Horner

Adagio for strings & harp | Brossé

Paconchita | Navarro

Bezoek voor info en tickets (vanaf oktober):

vuborkest.vub.be

concerten@vub.be

Tickets € 20 / € 15 (enkel voor studenten)

OOSTKAMP - zondag 17 november - 15u

CC De Valkaart, A. Rodenbachstraat 42

BRUSSEL - zondag 24 november - 15u

AULA VUB Etterbeek, Pleinlaan toegang 13

BREDENE - zaterdag 7 december - 20u

Eventcentrum Staf Versluys, Kapelstraat 76

GENK - zondag 8 december - 15u

CC C-Mine, Wilde Kastanjelaan 11

Met de steun en/of de medewerking van deMens.nu en haar lidorganisaties met i.h.b. Oudstudentenbond VUB, Vermeylenfonds, Willemsfonds, Humanistisch Verbond. Verder VLC's en VOC's, huizenvandeMens, Instellingen Morele Dienstverlening, Vrijzinnig Oostkamp - De Molensteen, Vrijzinnig Brussel, Vrijzinnig West-Vlaanderen, VC De Fakkelt, Genkse Humanisten, Vrijzinnig Limburg, Oudstudentenbond VUB, Erasmushogeschool Brussel, UZBrussel, Dienst Cultuur VUB, Vriendenkring Personeel VUB / EhB / UZBrussel.



VRIJE
UNIVERSITEIT
BRUSSEL

Doe een gift en garandeer het voortbestaan van VUBorkest! Op rekeningnr. VUB
BE51 0013 6779 3562
met als mededeling
'GIFT37'