

'Ik merkte dat ik iets betekende voor mensen'

Floreren voor pelgrims

André Brouwer

AAnne-Marie Reimert (52) houdt zich bezig met de vraag: Hoe kun je je pelgrimservaringen integreren in je dagelijks leven? Maar Anne-Marie gaat nog een stapje verder. Ze wil dit met anderen delen door workshops 'Floreren voor pelgrims' te geven. Wat houdt floreren voor pelgrims in en hoe kwam ze op het idee? Om die vraag te beantwoorden ontvangt André Brouwer Anne-Marie en haar hond Jutta bij hem thuis voor een interview.

Het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek is een goede oefening om blij te worden.

Foto: Sabine

'Bij Defensie begeleidde ik veranderingsprocessen. Daarnaast had ik een eigen bedrijf dat hetzelfde deed, onder andere hoofdagenten begeleiden die brigadier werden

en begonnen met leidinggeven. Ik nam hun persoonlijke ontwikkeling onder mijn hoede: communicatie, conflicthantering, presentatie, visievorming. Erg leuk om te doen. In 2008 had ik tijd om zes weken naar Santiago te wandelen. De economische crisis kwam gelukkig pas nadat ik al geconcludeerd had dat het anders moest.

In 2009 verkocht ik mijn huis met lagere lasten als doel, zodat ik het uit kon zingen met het inkomen van één dag per week werken. Dat is een paar jaar later gelukt en leverde vrijheid op. Ik heb die onder andere besteed aan mantelzorg voor mijn ouders, een hond nemen en daarmee naar Rome wandelen.'



Een half brood

‘Ik was zo onder de indruk van het effect op mezelf en op anderen dat ik dacht, daar wil ik wat mee. Ik vroeg me eerst af wat dat effect nu precies was. Ik ontdekte dat ik blij en dankbaar was voor alles wat er wél was, vooral kleine dingen. Je comfort thuis is zo gewoon dat je het niet meer merkt, maar onderweg kan je superblij en dankbaar zijn voor een kop koffie of een plek om te overnachten.

Het begon te sprankelen. In Duitsland wilde ik bijvoorbeeld Dinkelbrood kopen, want dat is lekker voedzaam. Dan ging ik naar een bakker en vroeg om een half brood. Maar dat kon niet, want ze verkochten alleen hele broden. Dan zei ik: “Oké, dan koop ik een heel brood, maar neem maar een half brood mee.” En dan vroeg de bakkersvrouw wat ze dan met die andere helft moest. Ik zei dat ze het dan maar aan iemand moest geven die honger had of het desnoods nog een keer verkopen. De absolute verwarring die daarvan het gevolg was, begon ik leuk te vinden. En dan kon je op je vingers natellen dat het ook lastig was om die plakjes bij de slager te laten beleggen.

De ideale dag bestond voor mij uit wandelen, je tentje opzetten aan de rivier en ’s ochtends wakker worden van een kerkklok. Dan naar een bakker waar dat halve brood weer niet kon. Op een gegeven moment ontstonden er hele gesprekken. Een deel toonde respect, maar anderen vonden me knettergek. Maar ook veel mensen die zeiden dat ze ook graag op pelgrimage zouden gaan, maar ... en dan volgden er een aantal belemmeringen. Maar het is een kwestie van keuzes maken.

Ik merkte dat ik iets betekende voor mensen. Tijdens mijn tocht naar Santiago zag ik dat veel pelgrims hoopjes stenen achterlieten. Ik begon bloemetjes achter te laten. Toen werd ik een keer ‘betrap’t en mijn medepelgrims vroegen of ik later wilde vertrekken zodat ze dingen voor mij achter konden laten. Dit was voor mij een eyeopener. Kijk of je ook leuke dingen voor anderen achter kunt laten in plaats van de shit die jij kwijt wilt.’

‘De kunst is te beginnen als je begint’

Met de hond naar het bejaardentehuis

‘Mijn beste vriendin is bezig met positieve psychologie en ze attendeerde mij op een boek van Martin Seligman*. De kern van zijn boek is om in plaats van te kijken naar wat niet goed gaat, te kijken naar wat wel goed gaat. Al onze systemen zijn ingericht op wat er fout gaat en pogingen dat te herstellen. Gezondheid is de afwezigheid van ziekte. Als je nergens last van hebt, wil dat nog niet zeggen dat je gezond bent. Dat beschrijft aardig mijn ervaringen op mijn tocht. Floreren gaat over positieve emoties, waar word je blij van? De eerste Kerst dat mijn ouders er niet meer waren, ben ik met mijn hond bij een bejaardentehuis langsgegaan en dat was zo ontroerend.

Floreren bestaat uit vijf elementen: de vraag waar je blij van wordt, positieve relaties, engagement/flow, zingeving, resultaat. Wat ik zo mooi aan die vijf elementen vind, is dat ze voor iedereen anders kunnen zijn. In 2012 was ik betrokken bij de Society for Organizational Learning. Toen heb ik een workshop Floreren gemaakt en daar was een wat smoezelige, oude man, Anutosh, die me drie dagen later opbelde en vroeg of ik die workshop ook bij hem kon geven. Anutosh had net over de grens in Duitsland een hoeve gekocht en probeerde daar een spiritueel centrum te beginnen. We deden een meerdaagse workshop voor mensen die wel de effecten van een pelgrimstocht willen hebben, maar die niet dat hele eind willen lopen. Per dagdeel behandelden we één element.’

Benedictijnen

‘Mijn inspiratiebronnen zijn de benedictijnen, positieve psychologie en pelgrimeren. Persoonlijke ontwikkeling wordt vaak opgehangen aan Stephen Cofey**, maar volgens mij heeft hij leentjebuurt gespeeld bij de

benedictijnen. Zij hebben een strakke structuur en dat is heilzaam, want aan wat in een structuur zit, hoef je geen energie te besteden. De kunst is te beginnen als je begint. Je besluit dat je om zeven uur begint met

werken. Je zit dan misschien wel achter je bureau, maar je doodt je tijd met andere dingen. De benedictijnen doen alles met aandacht. Als ze bidden, zijn ze aan het bidden en bedenken ze niet welk werk er nog ligt. Dat lijkt dus erg veel op mindfulness.’

Floreren volgens Anne-Marie

Waar je blij van wordt

Meestal zijn dat kleine dingen. Mijn hond of mijn huis. Een goede oefening is het bijhouden van een dankbaarheidsdagboek.

Positieve relaties

In een liefdesrelatie moet je voor elke kritische opmerking vijf positieve zaken zeggen en in een werkrelatie drie. Welke mensen laten je hun minst mooie kanten zien? Over het algemeen zijn dat de mensen die het dichtst bij je staan. Waarom zou je niet proberen hun jouw mooiste kant te laten zien? Als je weet waar je iemand blij mee kunt maken en het kost je ook niet al te veel moeite, waarom zou je het dan niet doen?

Engagement en flow

Engagement en flow zijn de dingen die je energie geven. Toen ik op de lagere school zat, zei iemand: “Anne-Marie zingt graag, maar kan het beslist niet”. Dit heeft een enorme impact op me gehad. Ik heb tientallen jaren mijn mond niet open durven doen. Dat gevoel moet je dan maar weer kwijt zien te raken. Dingen mooi maken, daar kan ik echt blij van worden. En het helpt als je weet wat je waarden zijn. Als ik meer dan de helft van mijn tijd bezig ben mijn bezit in stand te houden, word ik daar niet blij van. Dat levert geen vrijheid op. Waarden die ik belangrijk vind zijn: vrijheid, bewustzijn, schoonheid en liefde.

Zingeving en resultaten

Zingeving raakt aan spiritualiteit. Toen ik naar Santiago liep, voelde ik me deel uitmaken van een groep die ook die tocht aan het lopen was, maar ook van mensen die die reis al eens gemaakt hadden of zouden gaan lopen. Ik maakte deel uit van een groter geheel en met mijn stappen voegde ik daar iets aan toe. Maar het kan ook een gezin zijn of kinderen opvoeden.

Elk mens heeft drie basisbehoeften: verbinding (ergens bijhoren), autonomie en competentie (iets kunnen). Als je naar de vijf elementen van floreren kijkt dan zit verbinding in de positieve relaties en zingeving. Autonomie en competentie zitten in resultaten behalen. Het is altijd fijn een doel te hebben. Met je hond naar Rome wandelen voelt heel anders dan je hond uitlaten, maar in feite doe je precies hetzelfde. De kunst is je in het dagelijks leven net zo te voelen als tijdens je pelgrimage. Iets te doen waar je blij van wordt en waar anderen blij van worden, waar je je in verliest zodat je in een flow raakt.

Floreren is positieve emoties en passie inzetten voor positieve relaties, zingeving en het realiseren van doelen.

Mooi hè?

Caissière

‘Voor verandering is een open mind nodig (observeren in plaats van oordelen). Zo ging jij ervan uit dat je me voor dit interview van het station moest halen. In jouw beeld heeft iemand als ik geen auto. Dat zegt iets over jouw beelden, maar het is de kunst daar weer geen oordeel over te hebben.

Je hart open je door liefde, cynisme sluit je hart af. Liefde zit in kleine momenten. Als mens heb je voldoende aan een aantal van die momenten per dag. Hoe doe je dat? Zorgen dat je zelf open bent, een ander open mens ontmoeten en dan de positieve uitwisseling teweegbrengen. Als je onverhoopt mensen tegenkomt die niet open zijn, kun je kijken of je ze wel open kunt krijgen. Dat kun je gewoon ‘in het wild’ doen. Zo was de caissière bij de Aldi vanmorgen absoluut niet open. “Goedemorgen, Hilde,” zei ik. Ze schrok hiervan en we kregen zowaar een gesprek.’

Hier en nu

‘Helemaal afgestemd zijn op het hier en nu, dit moment tussen hemel en aarde is voor mij de essentie van pelgrimeren. Als ik in mijn eentje onderweg ben, weet ik echt niet wanneer ik eet of een slaapplek vind. Met zoveel onzekerheid kan ik alleen maar omgaan als ik in het hier en nu leef.

Als je in vertrouwen kunt blijven, heeft dat ook effect op je omgeving. Als je in de angst schiet, gebeurt er ook niets moois meer. Als je naar de wereld lacht, lacht ze terug.

“Ja, maar soms zit het toch gewoon tegen?” zeggen mensen dan. Inderdaad, soms zit het tegen. Dan gaat het om accepteren wat je niet kunt veranderen, de moed hebben aan te pakken wat je wel kunt veranderen en de wijsheid om het onderscheid te leren kennen.



'Met je hond naar Rome wandelen voelt heel anders dan je hond uitlaten, maar in feite doe je precies hetzelfde.'

Foto: Eva van der Veen voor www.onkruid.nl

De moed dingen aan te pakken, kun je oefenen. Op dit moment heb ik een bobbel onder mijn voet, rampzalig voor een pelgrim, maar een vriendin zei tegen me: "Als jij naar Rome wil, ga je naar Rome, desnoods op één been." Ze heeft gelijk, waar een wil is, is een weg en vertrouw daar dan ook op. Dat heb ik tijdens mijn pelgrimages geleerd en de effecten van zo'n pelgrimstocht wilde ik graag delen.'

'Dit was een heel lang antwoord op jouw vraag.' 'Ja, maar je hebt hem wel beantwoord. Zullen we nu de hond uitlaten?' 🍄

* *Martin Seligman, Flourish: a new understanding of happiness and well being and how to achieve them (2011)*

** *Stephen Cofey, Prioriteiten en de zeven eigenschappen van effectief leiderschap (2010)*

(advertentie)

Cycle2Explore
- Long Distance Cycle Tours -

Vessem 🍄

- begeleide fietstocht naar Santiago de Compostela
- fietsen van camping naar camping
- slapen in een luxe tent met 2 vaste bedden
- vertrek op 10 mei 2019

Santiago

Informatie:
www.cycle2explore.nl
T: 0493 - 34 21 78
E: cycle2explore@kpnmail.nl