

Samenvattend overzicht van het artikel

De auteur van dit artikel is volop aan het verhuizen als ze haar rijke, levensnabije tekst schrijft. Is verhuizen, zo vraagt ze zich af, niet een mooie metafoor voor alle ingrijpende veranderingen in het leven die heel wat moed vragen? Ja, verhuizen hoort er bij: veel achterlaten en naar veel nieuws toe leven. Met vragen als: "Is dit wel de goede beslissing? Konden we niet beter nog wat langer wachten?" Om al die angsten te overwinnen heb je moed nodig. **Moed** is het vermogen om angst te overwinnen en om je levensproject trouw te blijven

Leven is een stroom van veranderingen

Op veel momenten brengt het leven verandering met zich mee. Het is niet altijd gemakkelijk om er vooruitgang en nieuwe kansen in te blijven zien. Je kan er ook tegen opzien, zeker als je ouder wordt.

Leven is een samenspel van vasthouden en loslaten

Er zijn periodes van meer stabiliteit, maar ook periodes van grote veranderingen. Die kunnen noodzakelijk zijn. Ze kunnen ook onverwacht op je weg komen. Het vraagt moed om te onderscheiden wat er in die nieuwe situatie belangrijk is en wat je meer 'leven' geeft. De noodzakelijke keuzes doorzetten vraagt moed.

De moed om te veranderen

Sommige verlieservaringen betekenen een grondige verandering. Maar ook kleinere zaken kunnen je leven helemaal omkeren. Soms duurt het een tijd voor je de pijn van wat je moet loslaten kan vergeten. Het vraagt moed om niet enkel in de wereld van het verleden en de herinneringen te blijven leven.

Wat helpt je om achter te laten wat is?

- Kan je tevreden achterlaten wat voorbij was?
- Kan je met mildheid naar jezelf kijken en je beperkingen aanvaarden?
- Kon je goed afscheid nemen (b.v. in een afscheidsritueel) van wat voorbij is?

Een verleden waarmee je in vrede bent, kan je als een rugzak meedragen die je niet belet om de toekomst die verandering brengt, tegemoet te gaan.

De moed om te omarmen wat komt

Leren loslaten maakt het mogelijk om je opnieuw te hechten in de nieuwe situatie waarin je terecht komt (bv. bij ziek zijn; bij de overgang naar een WZC). De aarzeling om je weer te hechten (want je weet dat je opnieuw zal moeten loslaten...) is begrijpelijk, maar brengt een verlies aan en verschaaldheid van leven met zich mee. Je hechten is evenwel niet hetzelfde als je totaal vereenzelvingen met het nieuwe. Een nieuwe

levenssituatie bevat soms unieke nieuwe mogelijkheden (een oud verlangen dat in je smeulde) om dromen van vroeger waar te maken. Maar ook dat vraagt weer moed!

Neem de tijd om naar binnen te keren

Iets diep in jezelf, een soort innerlijk kompas, zegt je wat goed voor je is: je eigenste levensroeping. De kijk naar binnen laat je die niet verliezen in sterk veranderende situaties. Die contemplatieve houding versterkt je geestkracht en wie je kan *zijn* voor anderen.

Moed en vertrouwen

Bij grote en ingrijpende veranderingen is moed nodig. Maar ook de support en de aanwezigheid van anderen en van De Andere (Ik zal je dragen!) die ervoor zorgen dat het vertrouwen 'het komt goed', niet aangetast wordt.

2 Methodische aanwijzingen

* Naast de besprekingsvragen (zeker ook de vierde aan bod laten komen!) kan je eventueel ingaan op deze suggestie: *Laat iedereen bij een/elke stelling die hier volgt even nadenken, een groen of een rood kaartje opsteken (eerder akkoord of eerder niet akkoord) en daarna hun keuze voor de groep verantwoorden. Zorg vooraf voor kleurkaartjes.*

Stelling 1: De gepamperde jongeren' van vandaag zullen het veel moeilijker hebben als wij die nog de periode van 'schaarste' en 'zaaien naar de zak' hebben gekend, om grote veranderingen die beperkend of verlamdend werken in hun leven te aanvaarden.

Stelling 2: Wie niet in een persoonlijke God gelooft zal bij grote levensveranderingen (ziekte, handicap, afsterven partner) het veel moeilijker hebben om deze moedig te aanvaarden.

Stelling 3: De toekomstige generaties zullen met de klimaatopwarming, de globalisering van de wereld, de overbevolking, de politieke instabiliteit door fake-leiders, het wegvallen van religieuze kaders,... een periode tegemoet gaan die hen bedreigend overkomt.

* Een andere suggestie: Schrijf drie korte raadgevingen die je aan jongeren (desgevallend je eigen kleinkinderen) zou willen meegeven met Nieuwjaar. Neem er rustig individueel de tijd voor. Wissel ze daarna onder elkaar uit. (Voorzie papier en schrijfgerief).

* Soms hoor je van oude mensen "Nooit zal ik mijn huis verlaten. Voor geen geld ter wereld." Kan je je inleven waarom ze dit zo sterk menen? Of ben je eerder van oordeel: "Je kan beter niet te lang wachten om naar een serviceflat of een Woon- en Zorgcentrum te gaan. Zodat je je tijdig kan aanpassen en nieuwe relaties kan opbouwen."

3 'Ontnuchtering' lijkt mij eerder het tegenovergestelde van 'moed'. Een tekst van Paus Franciscus daarover.

(Ik koos voor deze bijkomende tekst omdat hij de problematiek van 'moed' terugplaatst tegen de hele cultuur van een negatieve ontnuchterend geest die oorzaak is van ontmoediging. Welnu, ontmoediging is het tegenovergestelde van moed.)

*De volledige tekst van de catechese van Paus Franciscus voor ouderen over 'ontnuchtering' vind je als **bijlage 2** bij dit artikel.*

Hier volgt alleen de probleemstelling en dé sleutel om ermee om te gaan. Lees bij voorkeur de gehele tekst.

Ontnuchtering

Dit negatieve aanvoelen kan in elk jaargetijde van het leven voorkomen. Maar er bestaat geen twijfel dat de oude dag deze ontmoeting met de ontnuchtering onoverkomelijk maakt. Ontnuchtering hoort bij de oude dag. En dus is de *weerstand van de oude dag tegen de ontmoedigende gevolgen van deze ontnuchtering* beslissend. Als de bejaarden, die alles hebben beleefd, hun *gedrevenheid voor de rechtvaardigheid* ongeschonden bewaren, *dan is er hoop voor de liefde en ook voor het geloof*. Voor de huidige wereld is de doorgang door deze crisis, een gezonde crisis, van beslissend belang. Waarom? ***Omdat een cultuur die beweert alles te kunnen meten en te kunnen hanteren, uitmondt in een algemene ontmoediging over de zin, ontmoediging over de liefde, ontmoediging over het goede.***

4 Als het leven tegen zit: uitspraken over moed.

'Niets is mooier dan de glimlach die zich door de tranen heen heeft geworsteld.' **Demi Lovato**

'Ik ben een moedig mens omdat ik een bang mens ben.' **Ronda Rousey**

'Het leven is erg interessant. Uiteindelijk worden enkele van je grootste pijnen je grootste krachten.' **Drew Barrymore**

'Het is niet de berg die we overwinnen, maar onszelf.' **Edmund Hillary**

'En men moet begrijpen dat dapperheid niet de afwezigheid van angst is, maar eerder de kracht om door te gaan ondanks de angst.' **Paulo Coelho**

'Het littekenweefsel is sterker dan het gewone weefsel. Besef de kracht, ga verder.' **Henry Rollins**

'Als het openen van je ogen, of het uit bed komen, of het vasthouden van een lepel, of het kammen van je haar de intimiderende Mount Everest is die je vandaag beklimt, dan is dat oké.' **Carmen Ambrosio**

'Kracht komt niet van het winnen. Je strijd ontwikkelt je krachten. Als tegenslagen hebt en je besluit niet toe te geven, dat is kracht. **Arnold Schwarzenegger**

'Val zeven keer, sta acht keer op'. **Chinees gezegde**

'Moed brult niet altijd. Soms is moed de stille stem aan het eind van de dag die zegt, ik zal het morgen opnieuw proberen.' **Mary Anne Radmacher**

'Hoop is datgene in ons, dat volhoudt, ondanks alle bewijzen van het tegendeel, dat er iets beter ons te wachten staat als we de moed hebben om ernaar uit te reiken, om ervoor te werken en om ervoor te vechten.'

Barack Obama

'De beste manier om je niet hopeloos te voelen is om op te staan en iets te doen. Wacht niet tot er goede dingen met je gebeuren. Als je naar buiten gaat en wat goede dingen laat gebeuren, vul je de wereld met hoop, je vult jezelf met hoop.'

Barack Obama

5 Suggesties voor een gebedsmoment

*Breng eventueel mee: Z.J. 768 (Door de wereld gaat een lied 11/1/07).
Download de liederen die je zal gebruiken vooraf op je laptop.*

1 Of we beluisteren het lied Z.J.768 Wij reizen rusteloos

Te downloaden [ZJ 768 Wij reizen rusteloos - Bing video](#) of ook op DDW 11/1/07.
Op een tekst van Sytze de Vries.

Wij reizen rusteloos naar waar de vrede woont
en zoeken levenslang wat onze moeiten loont.
God kent ons onvermogen
en scheidt ons zienderogen
een ruime weg die Hij met uitzicht kroont.

De volle breedte van de aarde is het land
waar Hij zijn goedheid zaait met koninklijke hand.
Hij koester ons zorgvuldig
en rondom rijpt geduldig
de vrucht van vrede nu aan alle kant.

Wij mogen wonen in de weldaad van zijn woord.
Dan bloeit het leven zonnewaarts en ongestoord.
Zijn trouw straalt ongebroken,
het duister blijft weersproken
en God staat ons met heel zijn hart te woord.

Wij mogen rusten in de goedheid van de Heer.
Er is een einde aan de moeiten van weleer.
Niet langer onverzadigd
herleven wij weldadig,
genieten zijn genade meer en meer.

Of het luisterlied van Dimitri van Toren: geen wolven in het bos

Zijn bekend lied spreekt alleen over vertrouwen, voorwaarde om de risico's van het leven aan te durven: want er zijn geen wolven in het bos, mijn zoon. Downloaden: [Dimitri van Toren - Want er zijn geen wolven in het bos - Bing video](#) .

Waarom huil je nou
Waarom ben je bang mijn kind
Kom geef mij je hand
Droom nu maar terwijl ik zing

Kijk maar niet naar het behang
Slaap gerust wees niet bang
Want er zijn geen wolven
In het bos mijn zoon

Alleen een kleine nachtegaal
Zingt in zijn boom
Jouw dagen zijn 'n prentenboek
Vol met kleur warm en zoet
Maar als ik mijn zoon
Als ik later oud zal zijn

Kom dan als ik dood ga
En verzacht mijn pijn

Wees mijn steun in dat uur
Blijf bij mij zolang het duurt
Ook als ik bang zou zijn
En zou huilen als een kind

Houd mijn hand dan vast
Als je zachtjes voor mij zingt
Dan zal ik zonder een traan
Zonder vrees slapen gaan

Want er zijn geen wolven
in het bos mijn zoon

2 Een collage van Bijbelteksten over moed (rustig voorlezen)

De HEER zelf gaat voor je uit, Hij zal je bijstaan en geen moment van je zijde wijken. Wees niet bang en laat je door niets ontmoedigen. [Deuteronomium 31:8](#)

Ik gebied je dus: wees vastberaden en standvastig, laat je door niets weerhouden of ontmoedigen, want waar je ook gaat, de HEER, je God, staat je bij. [Jozua 1:9](#)

Al gaat mijn weg
door een donker dal,
ik vrees geen gevaar,

want U bent bij mij,
uw stok en uw staf,
zij geven mij moed. [Psalm 23:4](#)

(Jezus:) Ik laat jullie vrede na; mijn vrede geef Ik jullie, zoals de wereld die niet geven kan. Maak je niet ongerust en verlies de moed niet. [Johannes 14:27](#)

Toen ze Jezus over het water zagen lopen, dachten ze dat Hij een geestverschijning was en ze schreeuwden het uit. Ze hadden Hem allemaal gezien en raakten in paniek. Maar Hij sprak hen meteen aan en zei: 'Houd moed! Ik ben het, wees niet bang.' [Marcus 6:49-50](#)

3 Biddend afsluiten

(Inleiding) *We hebben allemaal wel eens dingen waar we mee worstelen die ons kunnen overweldigen. Soms breken deze situaties ons zelfs op. Als gevolg hiervan voelen we ons vaak verloren en weten we niet welke richting we op moeten. Wat we vaak vergeten is dat deze perioden in ons leven ongelooflijke gelegenheden zijn om ons tot God te wenden voor kracht.*

(Samen) Hemelse Vader, ik bid om vernieuwing van Uw kracht in mij, een oppepper van geloof om mijn angsten te overwinnen en een versterking van kracht als ik mij machteloos weet. Help mij om weer op de been te komen. Los te laten wat achter mij ligt. Vertrouwvol de wedloop te lopen die voor mij ligt.

Laat geen angst overheersen in mijn hart.
Geen zorgen de overhand halen bij nodige beslissingen.
Leid Gij ons voort en wijs de weg. Eén stap is genoeg.
Niets is te groot of te klein voor U. Leer mij vertrouwen op uw kracht. Amen.

4 Eventueel een van beide liederen (nogmaals) beluisteren.

Aan- en opmerkingen aan guido.debonnet@skynet.be