

# Wat is de zin van het leven?

## VERBONDENHEID

Brandstof, 'denkstation voor levensideeën', organiseert bijeenkomsten waarin onder leiding van filosofen gesproken wordt over familie, liefde, vrienden, werk, geld, geest en gezondheid. Het is voornamelijk bedoeld voor twintigers en dertigers, de generatie die met veel dingen tegelijk bezig is en daarmee worstelt. Zingeving staat centraal. Laurens Knoop, een van de initiatiefnemers, vertelt: "Als je een paar jaar gewerkt hebt, kan de bekende 'is dit alles?'-vraag opkomen. Vaak vallen we terug op waarden die in ons ouderlijk huis golden. Maar we leven nu in een andere tijd. Een tijd waarin veel zekerheden zijn weggefallen en je toch vooral je eigen autoriteit moet zijn. In onze workshops leren de deelnemers overzien welke keuzes ze hebben bij het inrichten van hun leven." [www.brandstof.eu](http://www.brandstof.eu).

## GELUKKIG ZIJN EN MAKEN

**Aan het eind van een toespraak van de Dalai Lama vroeg een reiziger hem: "Wat is de zin van het leven?" De Dalai Lama antwoordde onmiddellijk: "Gelukkig zijn en anderen gelukkig maken."**

## IN ONSZELF

"Door het wegvallen van de kerk zijn we meer op onszelf aangewezen voor het doorgronden van de bedoeling van het leven", vertelt Gerben Westerhof, levenskunstonderzoeker aan de Universiteit Twente. "We moeten de zin van het leven in onszelf vinden. In bepaalde fases van ons leven is het soms moeilijk om te bepalen welke richting we op moeten. Rondom de volwassenwording bijvoorbeeld, als het hele leven nog open ligt. Ook rond pensioen willen we de balans opmaken."

**39% van de Nederlanders gelooft dat het leven een hoger doel heeft. De belangrijkste bron van zingeving en geluk voor Nederlanders: 'de nabije ander'.** Bron: Motivaction

## VERBONDENHEID

Filosofo Godelieve ten Kortenaar heeft een praktijk voor verlies, verandering en zingeving. "De vraag 'wat is de zin van mijn leven' komt vaak op in een overgangssituatie. Als je net uit huis bent, als je werk ineens vastloopt, als je een dierbare bent verloren met wie je vergroeid was." Ze werd zelf zeven jaar geleden weduwe en bleef achter met drie jonge

kinderen. "Er is veel veranderd", zegt ze. "De grote godsdienstige verhalen die vroeger een rol speelden, zijn verdwenen. Vanzelfsprekendheden zijn weggefallen. Je moet zelf aan het werk om de zin te ontdekken. Het gaat erom zicht te krijgen op wat jou drijft in het leven. Wat maakt het leven de moeite waard? Meestal draait het om 'verbondenheid'. Verbondenheid met dat wat er in jezelf leeft

en verbondenheid met iets buiten jezelf. Dat kan een andere persoon zijn, maar ook muziek maken bijvoorbeeld." Is zoeken naar zingeving hetzelfde als zoeken naar geluk? Godelieve: "Nee, want heel lastige zaken maken het leven ook de moeite waard. Veel mensen hebben moeilijke dingen meegemaakt en dan is 'geluk' niet het woord waaraan ik denk." [www.godelievetenkortenaar.nl](http://www.godelievetenkortenaar.nl).

## SCHRIJVEN GEEFT INZICHT

**Door over je herinneringen te schrijven, kan er een verhaal van je leven ontstaan. Dat helpt om inzicht te krijgen in thema's en rode draden in ons leven, waardoor je duidelijker gaat zien wat belangrijk voor je is. Een aanrader voor wie hiermee wil beginnen is: Op verhaal komen.**

Je autobiografie als bron van wijsheid (Boom, 2010).

zouden we die opdracht uit het oog verliezen, maar een reeks oefeningen kan ons helpen er weer contact mee te maken. Uiteindelijk ontstaat er een missiezin die letterlijk en figuurlijk de zin van je leven zou zijn. Vaag? Zeker. Onwetenschappelijk? Ook. Maar vele Nederlanders hebben zich er al mee beziggehouden. En de oefeningen zijn best leuk om te doen. Zie bijvoorbeeld 'Welke kleur heeft jouw parachute?' van Richard Nelson Bolles. [www.missionatwork.nl](http://www.missionatwork.nl)

## DE VRAAG ZELF

**Een boeddhistische door-denker: de vraag naar de zin van het leven is de zin van het leven. Het gaat niet om het antwoord op de vraag, maar over het proces van nadenken erover. Daardoor blijft je afwegen wat je belangrijk vindt in het leven. Zoals Lama Surya Das zegt: "Wat? is de zin van het leven."**

## JE MISSIE VINDEN

Veel mensen die een coach of een loopbaanbegeleider raadplegen, krijgen te maken met methodes die op zoek gaan naar 'de missie'. Zo is de Amerikaanse methode *Het Pad* gebaseerd op de overtuiging dat ieder mens een unieke levensopdracht heeft, die vorm krijgt door middel van werk. Volgens de een zit die kennis over de opdracht in de ziel, de ander noemt het 'de kern' of 'hoger zelf'. Door onze dagelijkse beslommeringen



Vest (Japan Rags), T-shirt (C&A).

**Kick Ytsma (7):  
HOE BLIJF JE  
VAN ELKAAR  
HOUDEN**

**"Je moet gezellig doen. En lieve dingen zeggen. En 'sorry' zeggen na een ruzie"**

**Kick:** "Eerst houd je wel van elkaar en dan komt er ruzie, ruzie, ruzie en op een gegeven moment is de liefde op", analyseert Kick. Zijn ouders zijn gescheiden. Hij, zijn zusje van vier en zijn moeder, zijn zwerfende. Moeder kan geen betaalbare woning vinden in Amsterdam. Momenteel kunnen ze tijdelijk van een woonboot gebruikmaken op zo'n vier kilometer fietsen van Kicks school. "Wel avontuurlijk", zegt hij. "Alleen mijn vriendjes wonen er niet." Toen Kick doorhad dat zijn ouders voor-

goed uit elkaar zouden gaan, heeft hij nog geprobeerd de boel te lijmen, door bijvoorbeeld hun handen naar elkaar te duwen als ze elkaar zagen. Maar na verloop van tijd zag hij in dat het niet zo veel zin had. "Als je van elkaar wilt blijven houden, moet je gezellig doen. Dan moet je niet zeggen: 'Ga effe die en die ophalen', maar dan vraag je: 'Zou je dat even willen doen?' En je antwoordt niet: 'Nee, dat doe ik niet', maar: 'Oké, dat zal ik even doen.'" Hij denkt even na. "Samenwerken dus",

concludeert hij. "En lieve dingen zeggen. 'Ik hou van jou'. Dat zeg ik altijd tegen mama. Of 'Ik vind je lief.'" Nog iets? "Je moet een beetje op elkaar lijken. Als de een heel lui is en steeds tv wil kijken, en de ander is heel sportief, dan werkt het ook niet. En 'sorry' zeggen als je ruzie hebt gemaakt. Soms wil mijn boosheid er ook uit. Maar dan kan ik daarna wel sorry zeggen."