

# ‘Leer van de natuur dat niet alles zin hoeft te hebben’

**We leven in een tijd waarin alles snel gaat. Onze agenda's zijn overvol, de smartphone draait overuren en zelfs vakanties worden nauwkeurig gepland. Hoe komen we in al deze drukte nog tot rust? Filosoof en theoloog Paul van Tongeren (1950) denkt na over rust: 'De manier waarop we rust zoeken dreigt deel van onze onrust te worden.'**

TEKST **MARIJKE OTTEMA**  
FOTOGRAFIE **MARIEKE ODEKERKEN - WWW.MARIEKODEKERKEN.NL**

*Yoga, mindfulness en meditatie: we lijken op allerlei manieren op zoek te zijn naar rust. Hoe verklaart u dat?*

‘Onze samenleving heeft een vreemde tegenstrijdigheid ontwikkeld: we doen alles steeds sneller maar krijgen daardoor in plaats van meer, juist minder tijd. We kunnen bijvoorbeeld sneller communiceren maar zijn ongeduldiger in het wachten op antwoord. Reizen kost steeds minder tijd maar we raken sneller geïrriteerd bij oponthoud of vertraging. Het tempo van de samenleving is opgevoerd en daardoor wordt ons verlangen naar momenten van rust alleen maar groter.’

*En, lukt het ons om te rusten?*

‘Met moeite. De manier waarop wij denken over rust brengt een risico met zich mee. Ons idee over rust lijkt zich te richten op het niet meer doen van wat we nu wel doen. Bijvoorbeeld: “Als ik met pensioen ben dan kan ik rusten.” Of: “Als de kinderen uit

huis zijn, dan heb ik tijd om te lezen.” Op deze manier kennen we aan onze activiteit een negatieve waarde toe. Het is de kunst om rust niet alleen de afwezigheid van iets te laten zijn maar juist een positieve inhoud te geven.’

*Waarom denkt u dat er zoveel gesproken wordt over rust tegenwoordig?*

‘Onze zintuigen krijgen de hele dag informatie binnen waar we ons nauwelijks van bewust zijn. Door onze drukke agenda's geven we onszelf niet de ruimte om deze informatie goed te verwerken. Ik denk dat een groot deel van de burn-out klachten daaraan te wijten valt: we hebben te weinig lege momenten om alle binnenkomende prikkels aandacht te geven. Als oplossing boeken we weekendjes weg en korte vakanties maar het is de vraag of deze ons niet alleen maar meer stress geven. Je moet de reises plannen, een hotel boeken; het kost allemaal weer tijd.’

*Kunnen we hierin iets van de natuur leren?*

‘Zoals een van mijn favoriete Nederlandse schrijvers, Nescio, schreef: “De natuur is doelloos. Zij is de doelloosheid zelve.” Mensen zoeken altijd naar betekenis, alles moet een groter nut kennen. De natuur lijkt deze behoefte niet te hebben: de seizoenen keren altijd terug, het water in de rivier stroomt altijd maar door en de mieren verrichten iedere dag dezelfde arbeid. We kunnen van de natuur leren dat niet alles wat we doen zin moet hebben.’

—  
**‘Met aandacht kunnen kijken is een belangrijke eigenschap om rust te creëren’**  
—

*U wandelt veel. Is dit een manier om tot rust te komen?*

‘Wandelen is bij uitstek een activiteit die geen doel in zichzelf heeft. Het is eigenlijk alleen maar een grote omweg om weer thuis te komen. Het bijzondere aan wandelen is dat je aan haast niets anders kunt denken dan wat er zich op dat moment aandient. De continue beweging van het lichaam zorgt dat veel van de indrukken die je hebt opgedaan niet tot afval wordt of tot verstopping leidt, maar inzichtelijk wordt. Niet alleen verwerk je op deze manier veel prikkels, er komen vaak ook de mooiste gedachten uit tevoorschijn.’

*Jagers brengen veel tijd door in de natuur. Denkt u dat jagen kan helpen om tot rust te komen?*

‘Zeker. Ik heb weleens kievits-eieren gezocht met een jager en wat me opviel is dat hij zo ontzettend goed keek. Hij herkende minuscule veranderingen in het landschap en kon de broedplekken van enorme afstand aanwijzen. Met aandacht kunnen kijken is een belangrijke eigenschap om rust te creëren. Jagers bezitten nog een eigenschap die belangrijk is om rust te vinden in deze steeds sneller wordende tijd: wachten. Wachten is iets waar we steeds slechter in zijn geworden. Ik heb ongelofelijk veel respect voor jagers die uren kunnen wachten in een boomhut op een dier dat voorbij komt. En net zo tevreden thuiskomen als ze niet het dier hebben gezien of geschoten waarvoor ze kwamen maar in plaats daarvan hebben genoten van wat ze wél zagen.’

*De weg is het doel?*

‘Ja, dat is wel belangrijk. Het heeft weinig zin om pas tevreden te zijn als je een doel behaald hebt. De uitdaging is om juist de weg ernaar toe met volle aandacht te beleven.’

*Waarom houdt het thema ‘rust’ u eigenlijk zo bezig?*

Lachend: ‘Waarschijnlijk omdat ik er zelf heel slecht in ben. Het lijkt erop dat ik het meest over dingen nadenk die ik zelf slecht kan.’ ¶

