

Acht die aandacht niet gering

Geliefd mens,

Het is zondagochtend. We komen iets later dan gepland aan bij het gebouw. We zetten de auto neer, pakken onze tas en gaan snel naar binnen. In mijn hoofd ben ik nog met van alles bezig: Welk cadeau ga ik kopen voor mijn nichtje? Wie moet ik maandag nog bellen? Heeft onze hond straks haar medicijnen gehad? En ik denk aan het bezoek van onze koning aan een van de machtigste landen ter wereld.

Als ik de grote zaal binnenkom, weet ik niet eens meer wie mij net bij de deur heeft begroet. In tien minuten tijd is er al heel veel in mijn hoofd gekomen. Maar is al dat denken echt nodig? Waar wil ik eigenlijk mijn aandacht aan geven?

Een Duitse meneer die Hartmut Rosa heet, heeft hierover nagedacht. Hij zegt dat onze wereld steeds sneller gaat. We willen meer doen in minder tijd. Daardoor is het moeilijker om echt contact te maken met andere mensen. We worden snel afgeleid. Dat gebeurt bijvoorbeeld door telefoons, nieuws en sociale media, die er altijd zijn.

Toch zegt Rosa ook iets moois: mensen worden blij en sterk als ze de tijd nemen om zich te laten raken. Misschien is dat de reden waarom ik op deze zondagochtend hier ben. Om even stil te worden. Om na te denken over wat ik belangrijk vind. Om contact te maken met mezelf en met andere mensen. Dat begint al bij de voordeur. Daar staat iemand die mij echt ziet en aandacht geeft. Alsof die persoon zegt: "Ik zie jou." Net zoals ik graag gezien wil worden zoals ik echt ben, wil ik anderen ook zo zien.

Maar hoe doe je dat? Dat begint met het wegleggen van afleiding. Echt luisteren. Rustig praten. De ander laten voelen: ik ben hier voor jou. Dat kan in een telefoongesprek zijn, bijpraten met iemand of praten met een vreemde op straat.

Echte aandacht geven is iets bijzonders. Zeker in een wereld vol afleiding. Als we dat doen, gebeurt er iets moois. We voelen verbinding met elkaar, met het leven en met iets dat groter is dan wijzelf. Het gaat dan niet om hoe lang het contact duurt, maar om hoe echt het is.

Ik heb zelf vaak ervaren hoe fijn het is als iemand echt aandacht voor mij heeft. Dan voel ik dat ik ertoe doe. Wat ik aandacht geef, groeit. Dat betekent niet dat ik niet zie wat er gebeurt in de wereld om mij heen. Maar ik wil me blijven herinneren dat kleine momenten – zoals een handdruk bij de deur – heel veel kunnen betekenen.

*Met een hartelijke groet,
Paul Bethlehem en Marieke van Muijden*

