

## **Wat verbindt ons?** Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

*Geliefd mens,*

*Vanmorgen zei onze buurvrouw vrolijk: “Goedemorgen!” terwijl ze zwaaide. Ik zwaaide terug en zei hetzelfde. Dat doen veel mensen elke dag, overal ter wereld. We wensen elkaar een goede dag. Dat is eigenlijk een klein ritueel. Zo’n ritueel bestaat uit een paar simpele dingen: een zwaai, het woord “goedemorgen” en de wens dat het goed gaat met de ander. Daarmee laten we zien dat we elkaar aardig vinden en dat we bij elkaar horen.*

*Rituelen zijn al heel lang belangrijk voor mensen. Ze helpen ons om ons verbonden te voelen. Sommige rituelen zijn groot, zoals een bruiloft of een begrafenis. Andere zijn klein, zoals elkaar een hand geven of samen koffie drinken. Deze gewoontes geven ons houvast. Ze maken het leven duidelijker en fijner. Als het leven soms moeilijk of druk is, kunnen rituelen troost geven. Maar ook als alles goed gaat, zijn ze fijn om te hebben.*

*In gezinnen zijn er vaak speciale gewoontes. Bijvoorbeeld elke avond een verhaaltje voorlezen, samen kerst vieren of een verjaardag uitgebreid vieren. Dat zorgt voor een warm gevoel en maakt dat je je verbonden voelt met elkaar. Rituelen werken niet alleen binnen je gezin. Ze kunnen ook zorgen dat je je verbonden voelt met andere mensen, ook als je ze niet goed kent. Bijvoorbeeld: als het Nederlands elftal verliest, voelen veel mensen zich samen teleurgesteld. En bij een nieuwe wedstrijd hopen we weer samen!*

*Toch verdwijnen sommige rituelen een beetje. Mensen leven vaker op zichzelf. We hebben meer keuze en kunnen zelf bepalen wat we doen. Via internet kun je ook contact hebben met anderen, zonder samen echte gewoontes te hebben. Maar er is ook een probleem: steeds meer mensen voelen zich eenzaam. Dat komt omdat we mensen nodig hebben. We zijn niet gemaakt om alleen te zijn. Daarom zoeken we toch weer verbinding met anderen en met rituelen.*

*Het maakt niet uit hoe oud een ritueel is. Het gaat erom dat je het met aandacht en liefde doet. Zelfs nieuwe rituelen kunnen al snel belangrijk worden als je ze echt meent. Rituelen kunnen helpen om even stil te staan. Om na te denken over wat belangrijk is in het leven. Dat kan bijvoorbeeld met deze vragen: Welke rituelen vind jij belangrijk? Doe je ze automatisch, of denk je er bewust over na? Wat verbindt ons als het om rituelen gaat?*

*Als je goed aanwezig bent in je leven, kun je beter voelen met wie je verbonden bent. Dat maakt je dankbaar. En je kunt mooie dingen doorgeven aan de volgende generatie.*

*Met een hartelijke groet,*

*Janne Friedrich Zwart* Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

