

Wat verbindt ons?

Geliefd mens,

Met een vrolijke zwaai en een 'Goedemorgen!' begroette onze buurvrouw mij vanmorgen. Als vanzelfsprekend deed ik hetzelfde. Het is een alledaags gebruik dat over de hele wereld en in alle talen klinkt in de ochtenduren. De dag beginnen met elkaar het *goede* toewensen is een ritueel dat van generatie op generatie wordt overgedragen en duidt op het basale gevoel dat we het *goede* met elkaar voorhebben. Een symbool bestaand uit drie dingen: de zwaai, het 'goedemorgen' en de wens zelf. Hiermee brengen we op eenvoudige wijze verbindingen aan die een brug tussen mensen vormen.

Rituelen - alledaagse of meer religieuze - fungeren sinds mensenheugenis als symbolische lijm die samenlevingen, gemeenschappen en generaties met elkaar verbinden. Van grootse rituelen als een doop, een huwelijk of uitvaart tot de kleine, zoals het elkaar een hand geven bij de deur of het napraten met een kop koffie. Deze vaste gewoontes fungeren als ankers in het dagelijks bestaan. Ze bieden structuur en geven betekenis aan het gewone leven. Dat kan troost bieden, als de rest van het leven soms zo chaotisch is. En als het allemaal gladjes verloopt, is het net zo'n houvast.

Ook in het alledaagse bestaan kennen we ze, de familiegebruiken, de 'zo zijn onze manieren'. De bijzondere gebruiken die je als gezin hebt ontwikkeld en gecultiveerd, waardoor ze steeds weer een gevoel van speciale verbondenheid oproepen. De geborgenheid van het elke avond een verhaaltje voorlezen voor het slapen gaan, de vreugde van de ontmoeting bij het jaarlijkse kerstdiner of het eindeloos vieren van een markante gebeurtenis: de onmisbare dialoog tussen generaties binnen families of gemeenschappen.

Dit kan overigens verder gaan dan de eigen familie of gemeenschap. Rituelen creëren een gevoel van herkenning en verbinding bij elk ander. Die *ander* die op vele manieren misschien wel een vreemde voor je is. Maar hoe je ook verschilt van bijvoorbeeld je buurman, we voelen waarschijnlijk dezelfde teleurstelling als we het WK-voetballen verliezen. En nu zitten we weer met nieuwe hoop voor de televisie... ☺

Toch zien we dat in een sterk geïndividualiseerde samenleving rituelen langzaam verdwijnen. Enerzijds omdat er alternatieven zijn voor traditionele rituelen zoals het huwelijk, anderzijds omdat we minder afhankelijk zijn van de ander in ons dagelijks leven. Er is online altijd wel iemand te vinden die het met je eens is en met wie je een digitale gemeenschap zou kunnen vormen, zonder de noodzaak van een gedeelde gewoonte of een ritueel. Er is meer keuze en vrijheid om jezelf als individu uit te drukken en je aan te sluiten bij 'communities' waarin jij je het prettigst voelt. Als je echt zou willen, dan zou je je voordeur of je eigen 'bubbel' nauwelijks meer uit hoeven.

Tegelijkertijd neemt de eenzaamheid in elke generatie toe, met alle gezondheidsproblemen van dien. We zijn als mens namelijk helemaal niet gemaakt om alleen te zijn en gaan - misschien ondanks onszelf - altijd weer op zoek naar die ander, naar rituelen en gewoontes om ons deel te voelen van iets groters dan wijzelf zijn. Het gaat daarbij niet om de ouderdom van het ritueel, maar om de aandacht en toewijding waarmee we het vorm en tegelijkertijd ook waarde geven. Recent onderzoek laat zien dat zelfs nieuwe, zelfbedachte rituelen snel betekenis krijgen wanneer ze met oprechte intentie worden uitgevoerd.

Zo kunnen rituelen een praktijk van bewust leven worden; momenten waarop we stoppen, even goed ademhalen en ons herinneren wat werkelijk belangrijk is. Zoals met deze vragen:

Welke rituelen zijn voor jou van (grote) waarde?

Herken je ze nog of zijn ze zo geworteld in de dagelijkse praktijk dat je ze zonder nadenken uitvoert en beleeft?

Wat verbindt ons als het om rituelen gaat?

In de weekbrief voor zondag 12 april 2026 werd opgeroepen om met voldoende tijd en aandacht aanwezig te zijn in het leven. Het doet mij stilstaan bij met wie ik mij verbonden voel en vergroot mijn gevoel van dankbaarheid voor het leven. Maar ook bij wat ik kan doorgeven aan volgende generaties. Die krachtige opdracht ligt besloten in mijn menszijn en in het ritueel van de rondgang voel ik weer de uitnodiging daar *ja* tegen te zeggen.

Met een hartelijke groet,

Janne Friedrich Zwart

