

*In de serie 'Op de groei' komen uiteenlopende aspecten van de religieuze opvoeding - van voor de geboorte tot na de puberteit - aan de orde. De naam van de serie duidt zowel op de groei van het kind, als op de groei die de opvoeder zelf gaandeweg doormaakt. In deze bijdrage schrijft Marianne de Nooij over ritmische processen in het kinderleven.*

## **Zonneritme – mensenritme** **Over ritme in het kinderleven**

*door Marianne de Nooij (geestelijke in de gemeente Amsterdam)*

*Van nature kent ons lichaam heel wat ritmes. Ons hart klopt met zo'n 72 slagen per minuut. De ademhaling telt gemiddeld 18 in- en uitademingen per minuut. Overdag zijn we wakker en 's nachts slapen we. Voor veel mensen geldt dat ze door de week werken en in het weekend vrij hebben. Vrouwen ovuleren in het ene deel van de maand en menstrueren in het andere deel. In het jaarritme trekken we in de zomer naar buiten toe en in de winter meer naar binnen toe.*

Ieder ritme vertoont een voortdurende afwisseling van beweging en rust, van een levensproces en een sterfproces. Het hart stuwt in de ene slag zuurstofrijk bloed van de longen naar de organen, dat het leven daar mogelijk maakt. In de andere hartslag wordt het zuurstofarme (maar koolzuurrijke) bloed weer vanuit de organen naar de longen geleid. In de ademhaling zie je eenzelfde opeenvolging: het inademen – het eerste wat een kind doet wanneer de navelstreng is afgebonden – brengt levenskracht. Het uitademen – wat een mens als laatste doet voor hij het aardeleven loslaat – is verbonden met de doodskrachten.

In het dagritme staan we als we wakker zijn volop in het leven en we kennen de slaap als 'de kleine broeder van de dood'. In het weekritme is menigeen door de week volop actief in het werk of op school; in het weekend is er ruimte voor rust en bezinning. De ovulerende vrouw heeft de mogelijkheid een

nieuw mensenkind het leven binnen te dragen, de menstruerende vrouw reinigt zich van wat reeds afgestorven is. In het jaarritme roept de zomer op tot actief buitenleven en zet de winter meer aan tot naar binnen keren en innerlijke activiteit.

### **Deze en gene wereld**

Eenzelfde afwisseling van levens- en doodprocessen kun je waarnemen in het menselijke lichaam. Het gebied van armen, benen en buik met alle stofwisselingsorganen, die dag en nacht borrelend doende zijn het voedsel te verwerken en het lichaam op te bouwen, is vol beweging en leven. In het gebied van de hersenen en de zintuigen is er nauwelijks beweging. De geestelijke activiteit die daar plaatsvindt uit zich niet in zichtbare beweeglijkheid. In het midden hebben hart en longen beide kwaliteiten in zich: hartslag en ademhaling kennen een voortdurende afwisseling van 'leven' en 'dood'.

In het opgroeien is het voor een kind een grote hulp, wanneer het niet alleen door de natuurlijke processen, maar ook in de cultuur van gezin en school opgenomen is in de dagelijkse, wekelijkse, jaarlijkse ritmes van het leven. Dat versterkt niet alleen een gezonde lichamelijke ontwikkeling; ook de ziel is geholpen wanneer de dingen, die met het leven van onze zintuiglijk waarneembare aarde-wereld te maken hebben, regelmatig worden afgewisseld met die van de niet zintuiglijk waarneembare wereld, de wereld van God.

Dat is immers de wereld waar je vandaan bent gekomen voor je bij je ouders werd geboren en waar je na een voltooid leven weer heen zult gaan, terug naar het hemelhuis.

Hoe kun je als opvoeder bijdragen aan een gezond ritme in het kinderleven? Een goed hulpmiddel in het verzorgen van een *dagritme* zijn spreuken en gebeden. Met een ochtendspreuk maakt het kind de overstap van de nachtwereld naar de dagwereld en met een avondspreuk geleid je het kind weer van de dagwereld naar de nachtwereld. Rondom de maaltijden kan een spreuk of gebed iets uitdrukken van onze dankbaarheid voor al die goede geesten die hebben bijgedragen aan de maaltijd, die weer voor ons klaar staat. Veel geschikte spreuken kun je vinden in het boek *Spreuken, gedichten en liedjes voor kinderen* (Uitg. Christofoor).

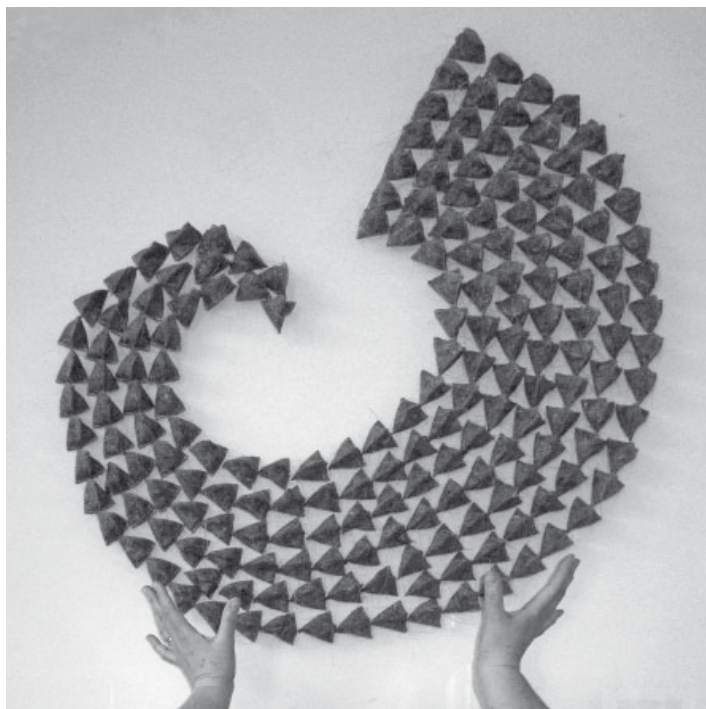
In het *weekritme* biedt met name de zondag vaak de mogelijkheid om, na alle drukte van school, muzikles en paardrijden, ruimte te maken voor de 'stille' wereld, de wereld van 'de Godesgeest'. In het verzorgen van een weekritme is het een hulp, wanneer de dagen van de week zich van elkaar onderscheiden in bijvoorbeeld de activiteiten die je onderneemt of de maaltijden. Zo kun je van de zondag een dag maken die anders is dan de andere dagen, waarin een kind geholpen wordt om de drukte van het doordeweekse leven los te laten.

In het vormgeven van

een *jaarritme* is het vieren van de jaarlijks terugkerende feesten het middel bij uitstek. Wanneer een feest niet alleen met uiterlijkheden wordt gevierd maar ook een innerlijke kant heeft – bijvoorbeeld door de ware beelden uit een mooi verhaal, de keuze van de liedjes die je met elkaar zingt en de aard van de activiteiten die je onderneemt – wordt niet alleen het lichaam, maar ook de ziel van het kind gevoed.

### Door de jaren heen

Voor het kleine kind is de wereld van God vooral te vinden in de natuur. De krachten van eerbied en verwondering worden versterkt door hoe de mensen om het kind heen omgaan met de natuur, met het voedsel, met het dagelijkse werk in huis. Een jong kind



'Vaart', Stef Kreymborg (2010). Vilt op plexiglas 120 x 120. [www.stefkreymborg.nl](http://www.stefkreymborg.nl). Het zich herhalende ritme van de vilten figuren op de doorzichtige ondergrond scheidt een geheel nieuwe vorm.

heeft geluk, wanneer het in zijn oerdrift om alles na te willen bootsen, liefdevolle en respectvolle handelingen om zich heen beleeft. Het voedt de levenskrachten wanneer die handelingen dagelijks, wekelijks of jaarlijks terugkeren.

Het schoolkind gaat vanuit de kleine kring van het eigen gezin over naar grotere menselijke samenhangen: de klas, de club. En ook in die grotere samenhangen is de werkzaamheid van de geestelijke wereld te vinden, bijvoorbeeld in hoe de mensen met elkaar omgaan – welke volwassene wil je navolgen en wie maar liever niet? Op deze leeftijd is een eenvoudige, steeds weerkerende viering in een groter verband dan alleen het gezin een zinvolle zaak. In de Christengemeenschap wordt met kinderen van 7 tot 14 jaar de zondagdienst voor de kinderen gevierd, een krachtschenkende hulp in het vinden van evenwicht tussen de dagelijkse aardse werkelijkheid en de wereld van 'de Godesgeest'. In de verhalen, de woorden en beelden, in de stemming van eerbied leert het kind tot zichzelf te komen en 'zijn ziel te verheffen' uit de alledaagse aards-zintuiglijke wereld.

De puber gaat op zoek naar zijn geheel eigen verhouding tot de wereld van God. En dat begint voor menigeen: eerst maar eens alles afvoeren wat van de ouders is. En dan kijken of je ouders daar van omvallen of niet: blijven ze wel trouw aan wat voor hen wezenlijk is, wanneer je daar als jongere tegenaan trapt? Of zijn je ouders eigenlijk slappelingen, die in de dingen die hen echt na aan het hart liggen bakzeil halen voor hun puberkind? Kortom: heb je eigenlijk nog wat aan je ouders en al die andere volwassenen in je zoektocht naar die 'stille' wereld? Voor de opvoeder komt het er dan op aan om authentiek te leven, de ritmes te verzorgen die voor hemzelf wezenlijk zijn en niet de ritmes te volgen die zogenaamd zo goed zijn voor het puberkind. Dat gooit namelijk toch alles overhoop, maar doet dat vooral om te onderzoeken wat voor jou als opvoeder zó waardevol is, dat je het ondanks alle chaos gewoon onbekommerd blijft

volhouden. Aan zo'n ritme, daar heeft een jongere wat aan.

Zonneritme is mensenritme. Het slot van deze bijdrage wordt een rekensommetje, dat je verwondering kan wekken over hoezeer de wereld van de grote ritmes verweven is met de kleine ritmes van ons dagelijkse mens-zijn. Het lentepunt van de zon is een van de twee snijpunten van de zonnebaan met het vlak, de 'schijf' die je door de evenaar van de aarde heen kunt denken. Dit lentepunt beweegt in 25920 jaar door de dierenriem. Deze periode wordt 'het platonische wereldjaar' genoemd. Momenteel beweegt het lentepunt van het sterrenbeeld Vissen naar Waterman toe (vandaar dat de komende periode 'Aquarius tijdperk' wordt genoemd).

Een mens ademt gemiddeld 18 keer per minuut, in een dag van 24 uur is dat:  $18 \times 60 \times 24 = 25920$  keer. Het platonische wereldjaar zou je kunnen beschouwen als één 'dag' voor de zon, waarbij een kalenderjaar, met zijn ritmische afwisseling van zomer en winter, dan gezien kan worden als één 'ademhaling' van de zon. Het grote Zonnewezen heeft in de relatie tot de aarde misschien toch meer met ons mens-zijn te maken dan we zo dagelijks beseffen. Wat beiden gemeen hebben: zowel de zon als de mens zijn ritmische wezens.

*Verder lezen:*

- *'Doop, zondagsdienst voor de kinderen, jeugdwijding', Wilma Bos, Uitg. Christofoor*
- *Op de website [www.christengemeenschap.nl](http://www.christengemeenschap.nl) vind je onder het tabblad 'In beweging' onder Serie VI de artikelen die eerder verschenen zijn in de serie 'Op de groei' o.a. ook over het vieren van jaarfeesten, met literatuurverwijzingen*