

Overcome is een werkblad voor gemeenten en parochies met het oog op het door de Wereldraad van Kerken uitgeroepen Oecumenisch Decennium 2001-2010 'To Overcome Violence' en is een initiatief van de **werkgroep Kerken** van Kerk en Vrede. Het verschijnt twee keer per jaar bij het blad Vredesspiraal. Eindredactie: Sjon Donkers.

Welke taal spreken wij?

De artikelen in dit nummer van Overcome vinden elkaar in taal. Jeroen Jeroense schrijft over de liturgie waarin de teksten van de verhalen en de liederen ons de ogen openen voor het kwaad in de wereld en in onszelf. De gemeente komt bijeen om de machten die mensen ontluisteren aan de schandpaal te nagelen. Het kwaad moet benoemd worden.

Het artikel van Annelies Klinefelter gaat over een andere taal, namelijk die van de giraf. Zij wijst ons aan de hand van Marshall Rosenberg op het verschil met de jakhalstaal.

Lennart Vriens tenslotte houdt en pleidooi voor meer humor in vredeseducatie. "Humor kan helpen om positief te blijven in ons streven om de werkelijkheid anders te zien, om de ideologie van het geweld om te buigen en de taal van de vrede terug te winnen. Een cultuur van vrede en geweldloosheid kan niet zonder een lach."

Zo hopen wij dan ook dat u als lezer deze Overcome met een lach begroet en ermee aan de slag gaat in uw gemeente of parochie. Door de artikelen te bespreken - al dan niet aan de hand van de gespreksvragen - komen we wellicht weer ietsje verder met de taal van de vrede.

De macht van de liturgie - over de taal van de liturgie

Jeroen Jeroense

het kwaad verslaan

"Zingt de Heer, want Hij is hoog verheven, het paard en zijn ruiter stortte Hij in zee", zongen de kinderen uit volle borst tijdens een kinderviering waarin de draken van de wereld werden verslagen. Met veel lawaai werd de farao bedolven onder een blauw kleed, symbool voor de woeste zee. Farao, de grote kwaadstichter, heerser van angstland Egypte, ging vrolijk kopje onder. Het was immers maar een spel! Niets bleef er meer over van zijn geweldige leger.

Dat het kwaad verzuipt in een kolkende blauwe massa is voor de tere kinderziel werkelijk geen probleem. De boodschap van deze spannende vertelling a la Roald Dahl is voor iedereen duidelijk: blij geloven dat de duivels van de wereld pootje gelicht kunnen worden.

Deze en andere verhalen kunnen niet vaak genoeg verteld, verbeeld en gespeeld worden. Ze geven de modale gelovige de kracht om te geloven dat het kwaad is te verslaan. Dit geloof vormt de macht, waarmee de farao's van de wereld verslagen kunnen worden.

Overcome

werkblad tegen geweld

8^e jaargang nr. 2 – september 2008

liturgie als onthulling

Het hart van de gemeente vormt dan ook de liturgie. In het lezen en herlezen van de verhalen van God en mens worden we met het kwaad geconfronteerd. Het zijn de teksten van de verhalen en de liederen die ons de ogen openen voor het kwaad in de wereld en in onszelf. In verkondiging en leerhuis worden systematisch de verhalen gelezen en bestudeerd. Het wekelijks vieren van de grote daden van God heeft een spiegelend karakter. In de spiegel van de verhalen zie ik mezelf. Met alle grandeur en misère die met het leven gegeven is.

De liturgie is onthulling bij uitstek. Liturgie is meer dan een alleen maar gezellig bij elkaar komen om bekende liederen te zingen! De gemeente komt bijeen om de machten die mensen ontluisteren aan de schandpaal te nagelen. In de liturgie neemt de gemeente het refrein van Mirjam (Exodus 15: 21) over. Dit lied voorkomt ook een al te onverschillige houding tegenover het kwaad. Het is de onverschilligheid van de massa die Elie Wiesel in zijn boeken aan de kaak heeft gesteld. Liturgie doorbreekt een al te onverschillige attitude. Wie viert, roept zichzelf op om als een Sint Joris de veelkoppige inhumane monsters de nek om te draaien.

troost

Ook biedt liturgie de mogelijkheid om hen die onder het kwaad geleden hebben te troosten. De psalmen bieden materiaal om verdriet, woede en machteloosheid te verwoorden. Het benoemen van het kwaad dat iemand is ondergaan schenkt erkenning en troost. Ook helpt liturgie met haar rijkdom aan symbolen en rituelen mensen het kwaad dat hen is aangedaan te verwerken. Het aansteken van een kaars voor iemand die door geweld is overleden; het verbranden van een brief waarin alle woede is opgeschreven; het vormen van een kring van mensen rondom een slachtoffer; het zijn voorbeelden van kleine rituelen die tot heling van mensen zijn. Aan de gemeente de uitdaging om op zoek te gaan naar vormen van liturgisch handelen die genezend werken. Handelingen die door het kwaad beschadigde mensen willen helpen het hen overkomen leed te verwerken.

onmacht benoemen

Het benoemen van het kwaad werkt ook troostend naar hen die aan de kant van het kwaad hebben gestaan. En wie eerlijk is moet erkennen dat ieder mens niet altijd het goede heeft gekozen. Paulus vat de onmacht van de mens om het goede na te streven onder andere samen wanneer hij schrijft aan de gemeente van Rome: "Want niet wat ik wens, het goede, doe ik, maar wat ik niet wens, het kwade, dat doe ik" (Romeinen: 7: 19). Wanneer in de liturgie de onmacht woorden krijgt dan kan het worden neergelegd en achtergelaten. Zo ontstaat er ruimte om zonder al te veel ballast uit het verleden vernieuwd de strijd met het kwaad aan te gaan. Om de strijd te kunnen continueren is het heilzaam de gevoelde gebrokenheid

en machteloosheid in alle openheid aan de orde te stellen.

helend

Naast de onthulling heeft liturgie ook een helend aspect. De verhalen die het kwaad beschrijven, vertellen ook van de uiteindelijk teloorgang van het kwaad. In de nachtmerrie van Johannes op Patmos wordt gesproken over de vernietiging van een draak als symbool voor het kwaad. Een nieuw Jeruzalem zal verrijzen op de as van de vernietigde oude stad. Het is de hoop en het geloof op een wereld zonder kwaad die mensen bemoedigd om het kwaad in al zijn vormen te onthullen en aan te pakken. Het visioen van de nieuwe hemel en aarde, de droom op een andere wereld zet aan tot verzet. In dit dromen, in dit geloven in eigen kunnen, ligt de macht van de liturgie.

"Voor altijd worden man en paard verzwegen in de vloed", zong de hele gemeente uit volle borst. Heerlijk toch. Over de teloorgang van het kwaad hoef je nooit rouwig te doen. Farao's en draken kunnen we missen als kiespijn. Daar zingen we een vrolijk liedje bij.

Jeroen Jeroense is predikant in Elst

gespreksvragen

- "Het zijn de teksten van de verhalen en de liederen die ons de ogen openen voor het kwaad in de wereld en in onszelf. (...) De gemeente komt bijeen om de machten die mensen ontluisteren aan de schandpaal te nagelen. (...) Liturgie doorbreekt een al te onverschillige attitude. Wie viert, roept zichzelf op om als een Sint Joris de veelkoppige inhumane monsters de nek om te draaien." Bespreek met elkaar hoe u tegen deze stelling aankijkt.
- "Wanneer in de liturgie de onmacht woorden krijgt dan kan het worden neergelegd en achtergelaten. Zo ontstaat er ruimte om zonder al te veel ballast uit het verleden vernieuwd de strijd met het kwaad aan te gaan." Hoe is wat dit betreft uw ervaring met liturgie vieren?
- Kunt u voorbeelden uit uw eigen gemeente of parochie noemen van rituelen, liturgisch handelen waarin troost en heling wordt geboden aan mensen die lijden onder het kwaad?

Geweldloze communicatie – over een andere taal

Annelies Klinefelter

Willen we geweldloos samenleven zullen we ons moeten oefenen in geweldloze communicatie. De term geweldloze communicatie is bedacht

door dr. Marshall Rosenberg, een klinische psycholoog, dichter en musicus uit Detroit, Michigan, nu woonachtig in Zwitserland. (zie de website www.cnvc.org). Hij bestudeerde het gedrag van mensen kwam erachter dat mensen die elkaar niet ondermijnden, maar opbouwend met elkaar omgingen een taal spraken die gekenmerkt was door liefdevolle aandacht. Uiteindelijk ontwikkelde hij zijn eigen model van zich in de ander inlevende communicatie.

jakhals of giraf

Marshall gaat uit van het principe dat mensen twee talen spreken, een beschuldigende en leven vervreemdende taal (de 'jakhalstaal') en een meelevend levensverbindende taal. (de 'giraftaal'). De jakhalstaal is de taal van het (ver)oordelen, van verwijten en/of beschuldigen. Een aanvallende taal die je met huid en haar lijkt te verslinden óf vindt dat je te waardeloos, te lelijk, te smerig is om opgegeven te worden. Daarentegen is de taal van de giraf – het vriendelijke, sterke landdier met het grootste hart -- meelevend met de ander en met jezelf, is vriendelijk en laat de ander in zijn waarde.

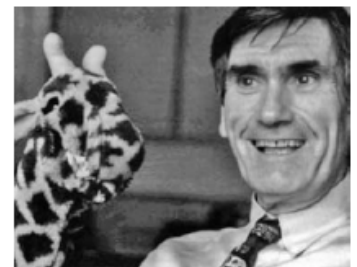
Soms lijkt het erop dat in onze samenleving onze 'moedertaal' de jakhalstaal is. We zetten mensen gemakkelijk in hokjes en veroordelen hen even makkelijk. Maar kwaliteit van leven uitdrukken kost ons blijkbaar grote moeite, dat gaat vaak erg gebrekkig. Schelden gaat velen gemakkelijker af. Ook binnen de vredesbeweging bezigen we jakhalswoorden als terrorist, kapitalist, geweldmongool.

In jakhalstaal geven we de ander de schuld: "Jij luistert niet naar me", Jij neemt geen verantwoordelijkheid voor jezelf", "Ik moest wel, hij deed het ook". Ook maak je in jakhalstaal de ander verantwoordelijk voor wat er met jou gebeurt: "Jij maakt me boos". Het probleem met jakhalstaal is dat het scheidt en afbreekt.

taal van de giraf

Giraftaal daarentegen spreekt over wat er in ons omgaat, niet over wat er fout is aan de ander. Je zegt dan bijvoorbeeld: "Ik wil graag met je praten, heb je tijd voor me". Je neemt verantwoordelijkheid voor je eigen gedrag en zegt iets als: "Ja, ik deed met hen mee". Men kent geen scheldwoorden, bekritiseert niet en niemand wordt veroordeeld.

Als je giraftaal gebruikt ga je een dialoog aan met de mensen met wie je in gesprek bent. Het is geen vereiste dat de ander dit ook doet, zelfs niet dat



de ander zich mededogend tegenover je opstelt. De ander zal onopgemerkt aan het proces gaan deelnemen.

Er zijn vier stappen in de giraftaal:

- **Waarneming:** uiting geven aan datgene wat in het hier en nu in ons omgaat zonder anderen te bekritisseren. Een kijken zonder invullen, zonder oordeel.
- **Gevoel:** inlevend ontvangen hoe we ons voelen bij wat we waarnemen. We zijn gewend ons gevoel te rationaliseren of te verdringen. Onze woordenschat om ons gevoel te omschrijven is vaak klein. Belangrijk is dat we woorden en nuances vinden om de gevoelens te kunnen benoemen. Een herkennen, erkennen en uitdrukken.
- **Behoeftes:** vragen om wat we nodig hebben zonder van de ander te eisen dat zij aan ons verzoek voldoen. Menselijke basisbehoeftes als erkenning, ondersteuning, vertrouwen, plezier, rouw hebben we allemaal gemeen. We nemen verantwoordelijkheid voor onze gevoelens.
- **Verzoek:** vragen om die handelingen die ons leven verrijken, die aan onze behoeftes tegemoet kunnen komen, zonder eisen.

Een uitspraak van Rosenberg is: "We hebben allemaal onze eigen behoeftes voor ons eigen goed voelen, maar zolang behoeftes van anderen niet zijn gehonoreerd, zijn ook mijn behoeftes slechts deels vervuld". Dit laat zien dat geweldloze communicatie uitgaat van een holistische denkwijze, inclusiviteitsdenken. Het is een manier om het leven te vieren in mededogen met jezelf en de ander.

Annelies Klinefelter is
coördinator van de werkgroep
Geweldloos Samenleven

gespreksvragen

- Herkent u de jakhals- en giraftaal in uw eigen situatie? Thuis, op uw werk of elders? Noem elkaar voorbeelden.
- Bespreek aan de hand van deze voorbeelden hoe u jakhals- en giraftaal zou kunnen veranderen in giraftaal. Gebruik daarvoor ook de vier genoemde stappen.
- Er zou een spanning kunnen bestaan tussen het artikel van Jeroen Jeroense en het artikel van Annelies Klinefelter. Bespreek dit met elkaar.

tip

- Rosenberg geeft vaak lezingen m.b.v. handpoppen van een giraf en een jakhals (zie de foto bij het artikel). U kunt op deze manier - met de nodige humor - in spelvorm (al dan niet herkenbare) situaties uitbeelden om daarna met elkaar te bespreken. Op de website www.earthgames.nl vind je o.m. dierenhandpoppen van een giraf en een wolf.

websites

- www.geweldloosamenleven.nl, om je deze vorm van communicatie eigen te maken
- www.cnvc.org over Marshall Rosenberg

literatuur

- Marshall B. Rosenberg, *Geweldloze communicatie, ontwapenend en doeltreffend*. Nieuwe editie 2006, Lemniscaat, ISBN 9789056378547, € 19,50.
- Werkboek bij *Geweldloze communicatie*, een praktische handleiding voor wie wil werken met het model, individueel of in groepsverband. Lemniscaat, ISBN 9789056378554, € 17,50.
- Justine Mol, *De giraf en de jakhals in ons, over geweldloos communiceren*. SWP Amsterdam, 2^e druk 2007, ISBN: 978-90-6665-828-8, € 13,90.

Vrede en de macht van de lach - over humor en taal van de vrede

Lennart Vriens

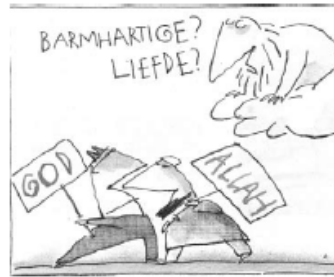
In het klassieke verhaal *De kleine Johannes 1*, een sprookje over de ontwikkeling van een kind, laat Frederik van Eeden, de hoofdpersoon Johannes onder de hoede van de elf Windekind belanden bij een groot mierennest. Het is daar een drukte van belang en een oude bladluizenherder legt uit wat er aan de hand is. De mierenstaan ophetpunt een veldtocht te ondernemen tegen een andere mierenkolonie. Als Johannes opmerkt, dat dit toch eigenlijk niet zo goed is legt de oude mier uit, dat het gaat om de verdelging van een kolonie van oorlogsmieren. Dat is een goede zaak, want zelf hoort hij tot de Vredemieren en om de vrede te bereiken moet je de oorlogsmieren uitroeien. Vooral als deze zichzelf ten onrechte met de benaming Vredemieren tooien.

vrede gekaapt

Volgens Windekind gaan de mensen naar de mieren om wijs te worden. Het lijkt er inderdaad op. Van Eeden's sprookje heeft een soort eeuwigheidswaarde, het valt zonder moeite op onze eigen tijd toe te passen. Een van de meest opvallende verschijnselen van de laatste jaren is wel, dat westerse democratieën zo vlot ten oorlog trekken maar dat consequent humanitaire missies of vredesoperaties noemen. En Nederland doet volop mee, 'onze' jongens werken aan de wederopbouw van Afghanistan, voor de veiligheid in Irak en ze zijn klaar voor een optreden in andere gebieden waar dat nodig is. Dit alles wordt ondersteund door een enorme propaganda. Bijna dagelijks krijgen we via de media te horen of te lezen hoe belangrijk het werk is dat ons leger ten behoeve van de vrede doet. Want er is een soort permanente dreiging van het wereldwijde terrorisme en dat maakt onze inspanningen meer dan nodig. Zo ontzettend nodig dat we er zelfs een Joint Strike Fighter voor moeten aanschaffen. Dat zal alle stiekeme bommenleggers en zelfmoordterroristen leren dat er met de huidige Vredemier niet te spotten valt. De vrede is gekaapt omwille van onze veiligheid, oorlogstaal beheerst onze cultuur en de vredesbeweging komt er niet meer aan te pas.

humor inzetten

Is het om te lachen of om te huilen? Beide denk ik, de situatie is absurd maar ook droevig en de vredesbeweging



zal naar nieuwe middelen moeten zoeken om de waanzin van onze huidige oorlogscultuur te laten zien en aandacht te vragen voor alternatieven voor het geweld. Maar hoe bereik je mensen die zich bedreigd voelen, terecht of ten onrechte?

Hier kan humor een belangrijke rol spelen. Humor is namelijk de menselijke mogelijkheid te lachen om de ernst van het leven. Dat kan diverse functies hebben.

Allereerst is humor bij uitstek een instrument om de problemen een minder zwaar karakter te geven, waarmee zwaar binnen het menselijk bereik komen. Iets waar je mee kunt lachen kun je dragen en dat kan moed geven om er iets aan te doen. Vooral als dat lachen ook om jezelf slaat. De Joodse gein is bij uitstek een voorbeeld geweest van deze overlevingshumor. De relativering van humor kan ook aan het denken kan zetten. Humor geeft de ruimte om de vanzelfsprekendheden van het leven van een andere kant te bekijken, zodat er mentale ruimte ontstaat voor alternatieven. Als men ondanks alles kan lachen om de absurditeit van de oorlogs- en geweldscultuur, dan raakt men in elk geval niet verlamd en kan men energie zoeken om in de eigen situatie een andere cultuur op te bouwen. Als de humor goed werkt, dan valt men bovendien niet in de valkuil van het alleen maar hameren op het eigen gelijk.

Humor kan ook een kritische functie hebben, zoals bijvoorbeeld de satire doet. Satire is een uitvergroting van een fenomeen en laat daarbij door overdrijving haarfijn zien wat er mee mis is. Satire kan daardoor een eye-opener zijn en is als zodanig zeer bruikbaar in voorlichting en onderwijs. Vooral milde satire kan hiertoe zeer nuttig zijn, omdat het de tegenpartij niet geheel en al van zijn menselijkheid berooft en laat zien dat het kwaad niet alleen in de ander zit, maar vaak ook deel van onszelf is. Anders gezegd, humor maakt ook gevoelig voor de mogelijkheden van de taal om betekenissen vast te leggen en biedt daarmee inzicht in het feit dat we voortdurend gemanipuleerd

worden.

humor als vredeseducatie

Dit soort kenmerken maakt humor tot een onontbeerlijk bestanddeel van vredeseducatie. Vredeseducatie is namelijk mensen inleiden in onze cultuur en ze helpen een besef te ontwikkelen, dat de wereld anders en beter kan en dat we gezamenlijk de problemen van geweld en oorlog moeten overwinnen. Daar hoort onvermijdelijk de boodschap bij, dat er veel in onze cultuur is dat verbeterd zal moeten worden en dat dat onze verantwoordelijkheid is. We zijn namelijk met de mensheid op een punt beland waar we zelf grote rampen over onszelf en de wereld kunnen afroepen. Dat is een uitdagende, maar ook vaak angstaanjagende boodschap, die ons echter niet moet verlammen.

Humor kan helpen om positief te blijven in ons streven om de werkelijkheid anders te zien, om de ideologie van het geweld om te buigen en de taal van de vrede terug te winnen. Een cultuur van vrede en geweldloosheid kan niet zonder een lach.

Prof. L. Vriens is emeritus
hoogleraar *Vredespedagogiek*
aan de Universiteit van Utrecht

gespreksvragen

- Wereldwijd groeien jongeren op met een wereldbeeld waarin geweld niet alleen veelvuldig voorkomt maar ook wordt beschouwd als een normaal en adequaat middel om conflicten aan te pakken. Het is zelfs zo gewoon, dat het in de omgangstaal vaak niet meer wordt opgemerkt en als 'onschuldig' amusement de moderne media beheerst. Met vergaande gevolgen. Jongeren blijken niet alleen passief te genieten van geweld, maar bij tijd en wijle de voorbeelden na te volgen. Wat dat betreft is het vele geweld in de wereld een echt cultuurprobleem. Kunt u met elkaar - en het liefst met jongeren - concrete voorbeelden noemen waarin met de nodige(!) humor naar dit probleem gekeken wordt, en vervolgens de humor inzetten om 'de taal van de vrede' terug te winnen?
- Cartoons zijn goed bruikbaar om problemen van geweld met humor te belichten. Vraag mensen een of meerdere cartoons mee te nemen en maak daarvan een kleine tentoonstelling. Vervolgens kunt u aan de hand van deze cartoons stil staan bij de kracht van de humor.
- U kunt elkaar ook voorbeelden noemen van situaties die u heeft meegemaakt of heeft gelezen waarin 'moeilijke' zaken met humor werden opgelost.

literatuur

- L. Vriens, *Humor als wapen, vredeseducatie met een lach*, 1^e druk 2001, SWP Amsterdam, ISBN 978-90-6665-450-1, € 6,30.