Een zangvogel zonder vleugels:

Zingeving in crisistijd

Anne, je zit in ons hoofd, maar weinig meer in ons lijf. Het trauma van de Tweede Wereldoorlog, maar ook rampen als de Spaanse Griep en de pest lijken diep weggezonken in ons collectief Nederlands geheugen. Anne, ik roep, maar ze horen me niet. Een zangvogel zonder vleugels, zonder vrijheid. Haar stem wordt dof en zwakt af, na verloop van tijd. Ze vergeet haar authentieke klank en zingt het lied dat van haar gevraagd wordt. 'Let me be myself' is de ondertitel van de Anne Frank-graffiti op het NDSM-terrein. Zou het zo kunnen zijn, dat externe beperkingen in vrijheid kansen bieden voor grotere innerlijke vrijheid en geestkracht?

Ik hef mijn ogen op naar de bergen
waar komt mijn hulp vandaan

Ik dwaal van de ene naar de andere kamer, de trap af en weer op en heb een gevoel als een zangvogel, die z'n vleugels hardhandig uitgerukt zijn en die in een volslagen duisternis tegen de spijlen van zijn nauwe kooi aanvliegt. 'Naar buiten, lucht en lachen!' schreeuwt het in me.

Twee stukjes uit het dagboek van Anne Frank. Anne, wat kunnen wij van je leren? We kennen je allemaal. Je lijkt zo ver weg. Ook wij zagen het te laat. En dachten het valt wel mee. Het trekt aan ons voorbij. Waren we maar…voorzichtiger geweest. Oorlogen van nu hebben geen duidelijke frontlinie. Het gaat om burger-, cyber-, ideologische oorlogen en om misschien wel de meest onzichtbare: een virusoorlog. Anne, ik lig er wakker van. Mijn lichaam in staat van opperste alertheid. Ik riep al voor carnaval: hallo burgers, hallo overheid, hallo gezondheidszorg, word wakker, NU! Risicoanalyse, intensive care en de productie van beschermingsmaterialen opschalen, preventief en op grote schaal testen, bevolking instrueren, liever te streng dan te slap, uitgaan van het ergste en dan zonder paniek daarop voorbereiden. Een virus moet je voorblijven, dat zijn de regels van een virusoorlog. Ebola, SARS, de Mexicaanse griep leren ons dat. Ik weet, witte superioriteit, wij verwachten in Noord-Europa dat anderen naar ons kijken hoe het moet, maar de rollen zijn nu omgedraaid. De niet-westerse wereld heeft ons wat te leren.

Vrouwenstem in de woestijn

De meeste tijd van mijn leven woonde ik in die niet-westerse wereld, voornamelijk in landen die kampen met armoede, politiek conflict of natuurrampen. De laatste vijf jaar daarvan in Oost-Azië, in landen met een collectief SARS-trauma. De geschiedenis, de successen en volkstrauma's van deze landen zitten in mij. En dus laat ik mijn vrouwenstem horen. Nederland wake up! Een stem in de Nederlandse stadwoestijn, te midden van de collectieve vergetelheid. Een aantal jaar na de Tweede Wereldoorlog, onthulde de Rotterdamse burgemeester Van Walsum het beeld De Verwoeste Stad met de woorden "Dit beeld is bestemd om door de eeuwen heen de gedachtenis te bewaren aan een van de diepste punten uit de geschiedenis van onze stad en van ons volk." Anne, je zit in ons hoofd, maar weinig meer in ons lijf.

Gevaar op een kruispunt

Een collectief trauma, zoals het SARS-virus in Azië in 2003 en de gevolgen daarvan, kost in het gunstigste geval minstens een generatie om te verwerken. Het was daarom te verwachten dat voormalige SARS-landen in Oost-Azië meteen in uiterste staat van alertheid zouden staan. In Nederland was dat anders. Ik vroeg me samen met Eefje Rammeloo, China-correspondent voor Trouw, af of niemand gelezen had, wat er al in januari al geschreven werd door Nederlandse China-correspondenten en in Oost-Aziatische media. De twee Chinese karakters die 'crisis' aanduiden, **危机** wēiji, betekenen in combinatie met elkaar 'gevaar op een kruispunt'. En niet 'gevaar' plus 'kans', zoals vaak in inspiratietoespraken in Europa en de Verenigde Staten geopperd worden. Dit betrekkend op de coronacrisis en de kennis die we vanuit Oost-Azië zouden kunnen opsteken; we pikten in eerste instantie alleen op wat we wilden horen.

Anne en thuisisolatie

Als we iets dieper graven in ons eigen collectieve Nederlandse bewustzijn, wat liggen er daar voor inzichten voor ons als volk en als individu rondom het omgaan met de crisis en de thuisisolatie?

Jij of ik
mag en moet
'ons'
worden

Ik weet
inschikken en opofferen
zijn we niet meer zo gewend
Jij in controle over jouw leven
Ik in controle over mijn omgeving

Van onze 'almachtige' stoel verstoten
Buigen zijn we hardnekkig verleerd geraakt
Ergens diep weggestopt
Weet ons collectief geheugen
Stiekem nog wel hoe dat moet
Vertrouw er maar op!

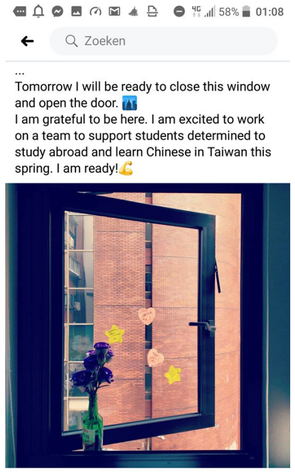
Zo, daar zit je dus. Thuis. Alleen. Waar de dagen op elkaar lijken. En je misschien 's nachts wel bang bent, terwijl je lichaam het virus bevecht. 'Zal mijn adem het ineens begeven terwijl ik slaap'? 'Komen ze eigenlijk wel als het echt fout gaat'? Zelfs een atheïst zou het nog uitroepen naar God, zoals Anne schreef "ik hef mijn ogen op naar de bergen. Van waar zal mijn hulp komen?". Ik herhaal de zinnen in mijn hoofd, terwijl ik elke dag tijdens mijn wandelingetje of jogsessie langs een levensgroot Anne-beeld loop op het NDSM-terrein van Amsterdam-Noord. Wat kwam er daarna? Ik graaf, maar kan de woorden niet terughalen. En opeens, inmiddels zelf een coronapatiënt, herinner ik het me. Het is dinsdag 24 maart, 4 uur 's ochtends, wanneer ik zelf naar adem hap en me zorgen maak om de felle steek in mijn hart. Twee uur lang 'sjort' het ambulancepersoneel aan mijn lichaam, wat ze precies doen, gaat langs me heen. Dan zie ik de oude beelden van de Anne Frank-film "Mijn hulp is van de Here, die hemel en aarde gemaakt heeft. Hij zal ervoor zorgen dat je niets overkomt. Je Beschermer slaapt nooit." Een diepe rust voel ik in mijn systeem. Ook sijpelen er vragen mijn hart binnen "Wat is van werkelijke waarde?". "Waar ga je de komende jaren je talenten voor gebruiken?". En "Overschat jezelf niet. Een mens zonder God. Is als een lichaam zonder levensadem". Wow, denk ik. Dat is nog eens een indringende boodschap. Het klinkt echter liefdevol en uitnodigend in plaats van verwijtend. Ik voel me dankbaar om het stukje collectief Nederlands geheugen wat zich op het juiste moment laat vinden, om me door de beangstigende situatie heen te trekken.

Zangvogel zonder vleugels

Van 'alleen thuis', naar 'thuis: was ik maar alleen'. Waarbij de kleine onhebbelijkheden ineens onder het vergrootglas liggen. Elke poep en scheet. Elke zucht. Elk irritant karaktertrekje. 'Hoe lang gaan we dit volhouden op een aantal vierkante meter'? Anne sprak over een zangvogel, waarbij zijn vleugels hardhandig uitgerukt zijn en die in een volslagen duisternis tegen de spijlen van zijn nauwe kooi aanvliegt. Vliegen, lucht en lachen wil ze, tijdens haar 761 dagen quarantainetijd. Van het Chinese volksverhaal 'De Chinese Nachtegaal' weten we dat een zangvogel zonder vrijheid langzaam de magie van eigenheid in zijn stem verliest. Beetje bij beetje dempt het stemgeluid. Vrijheid en autonomie lijken niet zonder elkaar te kunnen.

Een Chinese vriendin en oud-collega, Rosalyn, zat in quarantaine in een gasthuis in Taiwan vanaf begin februari 2020. In één kamer, waar ze haar stoel multifunctioneel gebruikte als bureau met een kussen ervoor, maar ook als work-outbankje, en als dinertafel. Na een aantal dagen voelde ze zich zo opgesloten, dat ze donkere gedachten kreeg, onder meer over hoe het zou zijn om uit dat raam te springen om haar 'vleugels' weer te kunnen spreiden. Met wat post-its begon ze een raamkunstproject met dromen over wat ze wilde doen als ze haar vrijheid weer terug had. Ze deelde een aantal aanbevelingen hoe met thuisisolatie om te gaan.

12 april 2020



Rosalyn

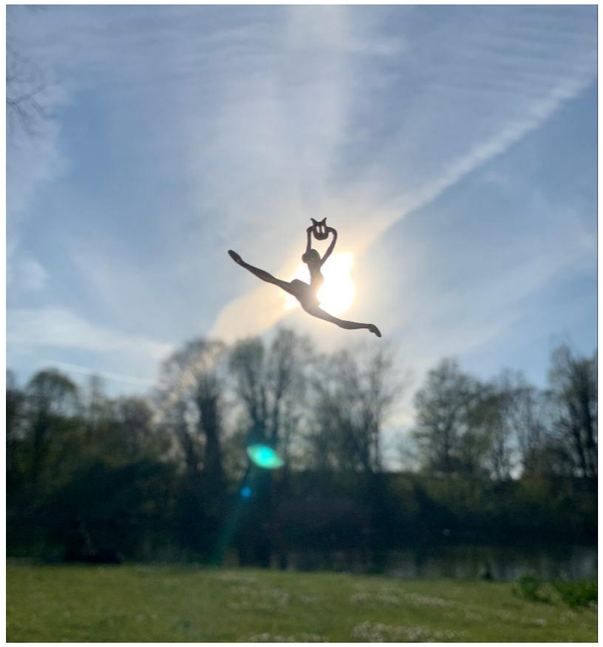
Rosalyn schrijft in een persoonlijke conversatie: ontwikkel een dag routine met blokken waarin je werkt, ontspant, eet, etcetera. Spreek met jezelf tijden af waarin je het nieuws volgt en zet je sociale media verder uit. Gebruik je creativiteit! Schrijf, zing, teken, creëer met wat je maar ter beschikking hebt, om even los te komen van je situatie en om nieuwe creatieve ingevingen te krijgen hoe ermee om te gaan. Mediteer/bid en beweeg in huis. De relatiegoeroe Esther Perel gaat dieper in op deze korte adviezen in haar wekelijkse online sessies "How to adjust to your entire relational world being confined to one place". Ze noemt het belang van grenzen in de vorm van tijd en ruimte. Grenzen tussen werktijd en ontspanningstijd, tijd voor intimiteit en productiviteit, tijd voor fysieke en mentale inspanning. Grenzen in de vorm van ruimte betekent dat je voor elke activiteit een andere setting creëert, zelfs al bevind je je in dezelfde ruimte. Ook benadrukt ze de kracht van verbeelding, speelsheid en creativiteit. Je geest is niet 'gebonden' door de vier muren waarin je je bevindt.

'Let me be myself'

Als we een dag in het leven van Anne Frank volgen of haar dagboek erbij pakken, dan zie ik veel overeenkomsten met de aanbevelingen van Rosalyn en de handvaten waar ik tijdens mijn corona-ziektebed naar greep. Het multifunctioneel gebruiken van ruimte; de slaapkamer van Otto, Edith en Margo Frank werd overdag omgetoverd tot de algemene huiskamer. Er is een duidelijk ritme en routine in het huishouden van de onderduikers. Anne schrijft al haar zielenroerselen van zich af. Ze roept het uit naar God. Creativiteit en innovatieve oplossingen voeren de boventoon; waar de antwoorden van kruiswoordpuzzelboekjes werden uitgegumd zodat ze opnieuw te gebruiken zijn. Ik kijk naar de serie 'kaarten' die ik gekregen heb tijdens mijn ziek zijn. Een gedeelte van de 'kaarten' zijn uitgeknipte plaatjes uit tijdschriften met een briefje erbij, van ouderen en mensen in de kwetsbare groep die alleen anderen de meest essentiële boodschappen laten doen. Ik glimlach. Deze crisis brengt ons dichter bij elkaar, bij de essentie van het leven, en wie weet….leert het ons een lesje nederigheid.

'Let me be myself' is de ondertitel van de Anne Frank-graffiti op het NDSM-terrein. Zou het zo kunnen zijn, dat externe beperkingen in vrijheid kansen bieden voor grotere innerlijke vrijheid? In de nachten dat ik wakker lag van benauwdheid en mijn leven met alle ups en downs als een soort film aan me voorbijtrok, werd ik me bewust van overtuigingen die ik ongemerkt al lang met me meedraag. Een houding, een opstelling, een positionering die ooit behulpzaam was, maar als gewoonte ervoor zorgt dat ik beperkt word om te leven vanuit mijn essentie. Ik praat er met een vriend over, die deel is van mijn dans/kunst-collectief Forge; hoe stilstaan en beperkingen in wat we wel of niet kunnen en mogen, ons terugwerpt op onszelf. En het ons de kans geeft om bewust te worden van de tralies van binnen. Hij toont een van zijn nieuw gemaakte beelden en houdt deze tegen de zon. Het is Terpsichore, één van de negen Griekse muzen die innerlijke kracht en inspiratie symboliseren. Geestkracht stond in de oudheid voor adem en lucht, oftewel voor 'inademen.' Jeetje, dat gebrek aan vermogen om te ademen in mijn benauwde nachten leert me iets over de benauwdheid en beperkingen van mijn geestkracht. Over welke overtuigingen, relaties, positioneringen ik los mag laten om te zorgen dat mijn geest volledig kan inademen en impact kan hebben op haar omgeving, als zij uitademt. In de adem verbindt het goddelijke zich met het menselijke. Ik geloof niet in een God die dirigeert vanaf zijn wolk, die straft als we niet het gareel lopen en onze vleugels afhakt in een verontwaardigde bui. Maar in een God die zachtjes spreekt in onze ziel over de vrijheid die we kunnen hebben. Die ons eraan herinnert wat de kracht van onze essentie is.

De Griekse muze Terpsichore is, met haar harp, de belichaming van dans en poëzie. Het beeld raakt me. Op een diep niveau vertelt het beeld me iets over hoe volledige innerlijke vrijheid en 'let me be myself' er voor mij uitziet. Welk beeld van volledige vrijheid spreekt er tot jou? Hoe klinkt jouw Chinese nachtegaal, jouw zangvogel als het zijn eigen lied zingt, volop en voluit? Foto marloes2: tekst 'Dance Pocket Art'



Dance Pocket Art

Dr. Marloes van Houten werkte jaren in conflict- en rampgebieden. De laatste vijf jaar woonde en werkte in Oost-Aziatische landen met een collectief SARS (2003) trauma. Momenteel werkt ze als senior onderzoeker bij Politieke Sociologie aan de Universiteit van Amsterdam. Daarnaast is ze werkzaam in de dans- en theatersector en geeft ze revalidatietraining en traumadanstherapie aan (ex-)kankerpatiënten. Ze heeft sinds 2014 haar eigen danskunstcollectief dat sociaal politieke thema's belicht door danstheatervoorstellingen, tentoonstellingen en woordkunst in Nederland en Azië. www.forgecollective.nl

101 voor 010

Space101 is een kleine projectruimte die de Chinese cultuur toont via persoonlijke verhalen en projecten. Via 101voor010 open ik mijn wereld voor iedereen die geïnteresseerd is in kunst, cultuur en eten. Als beeldend kunstenaar ben ik ook sociaal maatschappelijk betrokken, dus berichten vanuit deze hoek zullen eveneens regelmatig een plek krijgen in 101voor010.

Fenmei (fenmei@space101.nl)

TIPS

In Belvédère's Volkskeuken koken Rotterdammers en vertellen hun levensverhalen. Normaal gesproken delen ze de maaltijd aan lange tafels, luisteren en ontmoeten ze elkaar. In deze quarantaine tijd is het anders en presenteren ze de derde Volkskeuken online. **Wei Tong** , geboren in Maleisië, kookt samen met **Tak Pin Lam** met Chinese roots, een driegangenmenu, live te volgen via Facebook. Tegelijkertijd vertellen zij hun persoonlijke verhaal. Na de livestream kan het diner worden afgehaald. Reseveer een maaltijd via: www.belvedererotterdam.nl

Column ***Sissy Wang***

Het bijzondere eindexamenjaar 2020

Tja, en dan verloopt je eindexamenjaar toch anders dan gepland. Scholen dicht tot en met de meivakantie, de centrale eindexamens gaan niet door, de wereld staat op z'n kop. Iedereen wordt geraakt door deze verschrikkelijke crisis. En wat betekent dit voor mij als eindexamenleerlinge in vwo 6? Ik heb alleen nog maar een aantal schoolexamens, daarna is het over en uit met mijn middelbare schoolcarrière. Ik ben er vrij zeker van dat ik ben geslaagd, maar toch voelt zo'n afsluiting vreemd. Met veel ergere problemen op onze planeet aarde momenteel, voelen mijn problemen minuscuul. Ik heb ook ontzettend veel respect voor alle mensen in essentiële beroepen die de wereld nu draaiende houden en ik leef ontzettend mee met alle mensen die getroffen zijn door corona.

Toch hoop ik dat elke eindexamenscholier weet dat het oké is, om te balen van zo'n teleurstellende afsluiting van het jaar. Je hele schoolleven kijk je uit naar het oh-zo-spannende belletje, je vlag ophangen, de diploma-uitreiking, de gala's, noem maar op. Zelfs het maken van een examen in de grote gymzaal is stiekem toch wel iets waar je je op 'verheugt'. Het hoort er nou eenmaal bij. De knaller van het einde van je schoolcarrière, die als zo vanzelfsprekend werd gezien, lijkt weg te zijn. De toekomst is onzeker, maar in deze onzekere tijden is het juist belangrijk om positief te blijven. Dus eindexamenscholieren: als de knaller weg lijkt te zijn, zoek hem zelf weer op! Hang je vlag uit, koop een taart, beloon jezelf! Moet je nog schoolexamens maken, strijd voor die laatste toetsen. Crisis of niet, je harde werk van de afgelopen jaren is niet voor niets geweest. We hebben dan misschien geen centraal eindexamen en gala's, maar we hebben met keihard doorzettingsvermogen gestreden voor dat diploma in deze onzekere tijden en blijven voor altijd leerlingen van het bijzondere eindexamenjaar van 2020.