

Een nieuw begin

Hoe vaak beginnen we in ons leven niet aan iets nieuws? We willen allemaal weleens iets anders of zijn toe aan iets nieuws. Soms is die drang zó sterk dat er echt iets móét veranderen en er een frisse wind door je leven moet waaien, omdat het plezier of de passie uit je leven verdwenen is. Een eerste stap is dan om uit te zoeken waar je wél energie van krijgt; waar je plezier en voldoening uit haalt. Soms weet je precies waar je heen wilt, maar soms is het gemakkelijker gezegd dan gedaan.

Om de verandering in gang te zetten en aan iets nieuws te beginnen, moet je in de eerste plaats beginnen met keuzes maken. Iets nieuws beginnen is ook afscheid nemen. En zo is het ook met afscheid nemen van je leven, want dat kun je maar één keer doen. Ondanks dat we weten dat we allemaal een keer doodgaan, stoppen we die gedachte en de te maken keuzes daarbij liever weg. Deze column is vooral bedoeld als aanmoediging om na te denken over de laatste reis.

Wanneer je aan je laatste reis begint, betekent dit niet alleen afscheid nemen van je leven. Het betekent voor je naasten ook een nieuw begin. Voor sommigen komt de dood onverwacht en voor anderen komt hij verwacht. En voor sommigen komt de dood zelfs als een geschenk. Het lichaam waarin al die jaren je ziel heeft gehuisd, sterft wanneer je het leven afsluit dat zich in tegenspoed bevindt. Hoe kun je jezelf voorbereiden op een goed sterfbed?

Te horen krijgen dat je ongeneeslijk ziek bent, is voor iedereen een crisismoment. Er zijn mensen die zich hieraan kunnen overgeven, maar er zijn ook mensen die alles onder controle willen houden. 'Je sterft zoals je hebt geleefd', wordt vaak gezegd. Toch is dit volgens rouwdeskundige Manu Keirse niet altijd waar. Je hebt mensen die beter sterven dan ze geleefd hebben en je hebt ook mensen die slechter sterven dan ze geleefd hebben.

Sterven is vaak een ingewikkeld proces, omdat je geliefden moet loslaten. Het grote loslaten van alles wat ons vertrouwd is boezemt onrust en angst in. Wanneer je de moed hebt om die angst in de bek te kijken, ervaar je dat angst iets is wat in golven komt en gaat. Je kunt daar als het ware doorheen ademen. Volgens Ineke Koedam, oprichtster van het Landelijk Expertise Centrum

Sterven, kunnen we tijdens ons leven leren te sterven door iedere keer opnieuw los te laten wat ons niet meer dient.

Ieder mens vindt vanuit zijn kern antwoorden op bestaansvragen. Het is een levenslange oefening om iedere keer terug te gaan naar die kern; wie wij ten diepste zijn. Wie dit beheerst kan op het sterfbed rustig blijven en niet in paniek raken. Het is een enorme uitdaging en een levenslange oefening.

Doodgaan is de laatste adem uitblazen. De nabestaanden blijven achter. Die moeten leren leven met een lege plaats in hun midden. De manier waarop je sterft is sterk van invloed op de nabestaanden voor de rest van hun leven. Voordat je sterft, kun je je nabestaanden vier belangrijke dingen meegeven. Zo is het van belang om sorry te zeggen en iemand te vergeven, maar ook uit te spreken: 'Ik dank je en ik houd van je'. Het is essentieel om dit uit te spreken, omdat de zin van het leven de herinnering is die je achterlaat bij de mensen die verder moeten leven. In een herinnering blijft een leven voorgoed bestaan.

Wanneer je alles wat er in je hart zat uitgesproken hebt, kan dit het rouwproces voor nabestaanden verlichten. Geen leegtes of afstand, maar waar liefde de drijvende kracht was. Liefde die zo diep is, zodat je de ander kunt vasthouden terwijl jij sterft en de ander afscheid neemt. De stervende waar je niet zonder wilt zijn, maar die je loslaat zodat de stap naar de andere kant gemakkelijker gemaakt kan worden. Vasthouden en toch loslaten. Verdriet voelen, maar toch mee kunnen glimlachen om de gedeelde mooie momenten. Het afronden is liefdevol omarmen en meegaan tot zover het mogelijk is. De liefde leidt de ander, maar ook de achterblijvers en die liefde blijven aanwezig in elke stap die verder gemaakt moet worden.

Het leven gaat na het sterven weer verder zoals de dag volgt op de nacht. De zon komt weer op en in alles waar de leegte voelbaar is, zal de liefde deze leegte en het gemis vullen. De afronding van een leven, is vaak het begin van een leven zonder. Nieuwe stappen moeten worden gemaakt, nieuwe herinneringen mogen worden beleefd en nieuwe boeken zullen worden geschreven, maar in alles blijft de liefde, die ooit is gedeeld, voelbaar. Goed afscheid nemen: je kunt het maar één keer doen.

In twintig jaar uitvaartverzorging en -begeleiding hebben meerdere mensen hun vertrouwen uitgesproken en hun laatste reis samen met mij voorbereid. Afgelopen augustus schonk ook Magda aan mij haar vertrouwen. Samen met haar en het gezin van Magda heb ik hen mogen begeleiden en voorbereiden op haar laatste reis.

Wil jij je voorbereiden op jouw laatste reis? Het boek 'Je kunt het maar één keer doen' is met een luchtige en integere toon een aanzet tot het nadenken over de manier waarop we sterven. Volgens de schrijfsters bestaat er geen blauwdruk voor een goed sterfbed, maar je kunt je er wel degelijk op voorbereiden. En dat is natuurlijk ook zo. Bij die voorbereiding, in het afwegen en maken van praktische keuzes, ben ik je graag tot steun.

Daarnaast kunnen we met elkaar stilstaan bij het naderend afscheid van jouw leven of een geliefd persoon. Samen terugkijken op het geleefde leven. Dankbaarheid uitspreken voor alle mooie dingen die men ontvangen heeft van elkaar. En waar nodig sorry zeggen voor dat wat niet goed gegaan is. Met liefde en genegenheid elkaar nog eens in de ogen kijken en zeggen: 'Het was goed zo. Ik houd van je!' We kunnen samen zoeken naar teksten, muziek en rituelen die aansluiten bij het geleefde leven en het belang van dat moment. Inhoudelijk de afscheidsceremonie voorbereiden en ook voorgaan op de dag van de uitvaart. Dit kan op humanistische, pastorale of spirituele grondslag gebeuren.

Alexandra Markusse

Uitvaartverzorging Alexandra Markusse

Piet Heinstraat 18, 4461 GL Goess • 0113-214291
info@uitvaartinzeeland.nl • www.uitvaartinzeeland.nl

Sterven is vaak een ingewikkeld proces, omdat je geliefden moet loslaten

Goed afscheid nemen: je kunt het maar één keer doen



Alexandra Markusse (1974),
uitvaartondernemer en Mindful
Analyst bij www.schrijfmoed.nu.

