

## Stilte

Posted on 28/10/2017

Kunt u ook zo genieten van de stilte om u heen? Ik wel. Ik vind het heerlijk om in alle rust een boek te lezen of gewoon na te denken over de grote levensvragen. Toegegeven, rust en stilte zijn voor mij cruciaal. Van te veel geluiden of beweging om mij heen raak ik overprikkeld. Ik kan niet lezen terwijl er op de achtergrond gepraat wordt of er een andere geluidsbron is. Ik kan ook niet schrijven in een onrustige omgeving. Sterker nog, wanneer er meerdere mensen tegelijk praten in mijn nabijheid kan ik het gesprek niet meer volgen. Dat heeft niets met mijn gehoor te maken maar met de afhandeling in mijn hersenen. Te veel geluiden tegelijkertijd kunnen ze niet verwerken. Dat resulteert in een brei van onverstaanbare geluiden.

Tegenwoordig lijkt het wel of er overal geluid is. Stilte is ongemakkelijk. Zonder geluiden weten mensen niet wat ze moeten doen. Let maar eens op in de wachtkamer. Mensen staren naar de grond of op hun mobieltje om elkaars blik maar te vermijden. Op veel andere plaatsen is het niet anders. Denk maar eens aan de achtergrondmuziek in een winkelcentrum, allerlei drukke geluiden op de televisie of van die keiharde ringtones van telefoons die te pas en te onpas overal klinken.

Wij brengen als gezin al meer dan vijftien jaar onze vakantie door in de Weerribben. Daar komt het nog regelmatig voor dat je 's avonds niets anders hoort dan alleen wat natuurlijke geluiden. Heerlijk vind ik dat. Dan kom ik helemaal tot rust. Helaas wordt ook daar de stilte steeds vaker verstoord door langsrazende motoren of mensen die het nodig vinden met open raam en de radio op tien door de natuur te rijden. Dat laatste begrijp ik werkelijk niet. Hoe kan je van die prachtige natuur genieten met zoveel herrie om je heen.

U zult me wel een ouwe zeikerd vinden. Zo'n zielige oude opa die gesteld is op zijn rust. Helaas voor u, ik ben nog geen opa en zeker niet zielig. Weet u dat al dat kabaal en gejaag helemaal niet goed is voor een mens. Er is een tijd van inspanning en een tijd van ontspanning. Rust en stilte zijn nodig om lichaam en geest in balans te houden. Wie niet voldoende rust krijgt, raakt vroeg of laat overspannen. Ik hoop niet dat ik u nu iets nieuws vertel. Alhoewel, aan de cijfers te zien is het niet algemeen bekend dat stilte goed is voor een mens. Het aantal mensen dat met spanningsklachten aanklopt bij de huisarts stijgt nog steeds. We jagen maar voort in de snelheid van de tijd en vergeten onze rust te nemen.

Dit weekend wordt de klok verzet en is het de dag van de stilte. Stuitend eigenlijk dat zo'n dag nodig is. Is het voor ons zo lastig geworden de rust en stilte te zoeken dat we daar een speciale dag voor nodig hebben. Als we nu eens allemaal wat minder herrie maken dan krijgen we wellicht een jaar van de stilte. Zet die mobiele telefoon eens gewoon uit, als iemand u nodig heeft dan komen ze maar langs (het liefst lopend of op de fiets). Laat de televisie of radio gewoon uit, lees een boek (het liefst eentje van mij natuurlijk) en laat uw fantasie de vrije loop. Dat is toch veel fijner dan die eeuwige herrie om u heen. Zullen we dat eens proberen? Ik ben heel benieuwd naar uw ervaring. Als u het heel rustig doet mag u die met mij delen...