

De kerk een vindplaats van rust

Rustervaring van hedendaagse kerkgangers op zondagochtend in de kerk

Naam student: Heidi Koster

Studentnummer: 1501321

Opleiding: Master Gemeentepredikant

Vakgebied: Practices

Universiteit: Protestantse Theologische Universiteit

Thesisbegeleider: Dr. T.J.J. Pleizier

Thesisbeoordelaar: Prof. dr. E. Olsman

Datum: 11 januari 2025

Zoek rust, mijn ziel, bij God alleen.

(Psalm 62)

VOORWOORD

Voor u ligt de masterthesis *De kerk een vindplaats van rust: Rustervaring van hedendaagse kerkgangers op zondagochtend in de kerk*.

Deze masterthesis is het laatste onderdeel van de opleiding aan de PThU. Het is niet alleen een leerzaam proces geweest, maar ook een onderdeel waar ik inhoudelijk enorm van genoten heb. Het onderwerp 'rust, kerk en God' ligt me na aan het hart als persoon en als toekomstig predikant én het thema is actueel in de samenleving. Nog steeds met verwondering geniet ik van wat onderzoek doen mij persoonlijk heeft gebracht en van wat het resultaat geworden is.

Met het schrijven van deze thesis ben ik aan het einde gekomen van de Master Gemeentepredikant aan de Protestantse Universiteit. Ik kijk terug op hele mooie, goede en leerzame jaren.

Er zijn veel mensen in mijn omgeving die mij de afgelopen tijd gesteund en bemoedigd hebben. Dat heeft mij goed gedaan.

Mijn vrienden Agnieta, Daniëlle, Elsbeth, Elisabeth, Joke, Lydia, Marije en Ria wil ik bedanken voor vriendschap, bemoediging, steun, gebed en gesprekken deze maanden en jaren van studeren.

Dank in het bijzonder aan Gerda voor de waardevolle gesprekken tijdens de boswandelingen, het meelezen en de hulp met taalcorrecties.

Speciaal dank aan mijn familie. En aan mijn lieve moeder die me door en door kent en mij tijdens het proces zo geduldig en liefdevol heeft gesteund.

Dank voor de goede en fijne begeleiding van Ilonka Terlouw bij het onderzoeksvoorstel en Theo Plezier bij het hele onderzoekstraject en het schrijven van de thesis.

Dank aan mijn respondenten voor het meewerken aan mijn onderzoek en het delen van hun persoonlijke verhaal over hun rustervaring en geloof. Zonder hen had het onderzoek niet kunnen plaatsvinden.

Bovenal wil ik mijn oprechte dank naar God uitspreken.

Heidi Koster, Ede januari 2025

INHOUDSOPGAVE

1.	Inleiding	5
1.1	Aanleiding	5
1.2	Probleemstelling	5
1.3	Onderzoeksvraag en deelvragen	5
1.4	Inbedding van het onderzoek	6
1.5	Stand van het onderzoek	7
1.6	Verantwoording en doelstelling	8
1.7	Methodologie	9
1.8	Positionaliteit en normativiteit	9
1.9	Opbouw van de thesis	10
2.	Rust en onrust in maatschappij en kerk	11
2.1	Inleiding	11
2.2	Maatschappij	11
2.3	Kerk	12
2.4	Liturgie	13
2.5	Rust als centraal motief volgens het Evangelie uit Mattheüs 11:28	15
2.6	Conclusie	16
3.	Methode en analyse	17
3.1	Inleiding	17
3.2	Design and setting	17
3.3	Werving en selectie	17
3.4	Dataverzameling	18
3.5	Data-analyse	19
3.6	Conclusie	20
4.	Resultaten: Rustervaring in het algemeen	21
4.1	Inleiding	21
4.2	Aard van de rustervaring	21
4.3	Passieve en actieve rustervaring naast basale rustervaring	21
4.4	Structuur en spontaniteit	23
4.5	Overprikkeling van buitenaf en van binnenuit	24
4.6	Conclusie	26

5.	Resultaten: Rustervaring in de kerk tijdens de viering op zondag	27
5.1	Inleiding.....	27
5.2	Rustervaring en de 'goddelijke dimensie'	27
5.3	Rustervaring en het kerkgebouw en de geloofsgemeenschap	28
5.4	Rustervaring en liturgie	29
5.5	Rustervaring door de manier van voorgaan van de predikant.....	30
5.6	Een taak hebben.....	31
5.7	Gods aanwezigheid ervaren in rust – vertrouwde relaties	32
5.8	Het opkomend model van rustervaring in het licht van kerk en liturgie.....	33
5.9	Rustervaring in het licht van Mattheüs 11:28	35
5.10	Conclusie	35
6.	Conclusie en discussie	37
6.1	Inleiding.....	37
6.2	Conclusies.....	37
6.3	Discussie	44
6.3.1	Het eigene van rust zich eigen maken	44
6.3.2	Rustgevingsmarkt.....	45
6.3.3	'Uit je doen raken'	45
6.3.4	Reflectie op de methode.....	46
6.4	Aanbevelingen.....	47
6.4.1	Aanbevelingen voor de kerk	47
6.4.2	Aanbevelingen voor nader onderzoek.....	48
	Bibliografie.....	49
	Literatuur	49
	Commentaren.....	50
	Websites	51
	Verdere verdieping	51

Bijlagen

I: Interviewvragen – eerste ronde

II: Interviewvragen – tweede ronde

III: Focusgroep

IV: Datamanagementplan

V: Verklaringenblad masterthesis

1. Inleiding

1.1 Aanleiding

‘Je kerk verhuren voor een technofeest, niet doen’, zo kopte een Nederlands ochtendblad.¹ Het betrof een opiniestuk over het gebruik van kerken in relatie tot de waarde van de kerk in de gesecculariseerde maatschappij. Volgens de schrijver ervan, theoloog Jan Martijn Abrahamse, brengt de kerk een steeds scherper contrast aan in een jachtige maatschappij. Voor Abrahamse is het niet nodig om een meditatieve reis naar Bali te maken, terwijl de rust ook dichtbij huis in de kerk te vinden is. Drukke mensen zouden volgens hem de rust nodig hebben die juist de kerk aanbiedt. Daarom moeten kerken ruimtes blijven waar mensen even tot bezinning en tot rust kunnen komen.² Tijdens het lezen van dit opiniestuk begon ik me af te vragen of kerkgangers de kerk net als Abrahamse zien als een plaats om tot rust te komen in een jachtige maatschappij. In mijn werk als kerkelijk jeugd- en gezinswerker spreek ik veel kerkgangers. Vanuit mijn ervaring valt op dat veel kerkgangers een druk bestaan hebben.³ Caroline (43), een moeder met een druk gezin, zei op een clubavond van de kinderen zuchtend tegen mij: *‘Aanstaande zondag even géén kerk hoor, we hebben al zo’n drukke week achter de rug, we willen als gezin even rust... we slaan een keertje over en gaan ’s middags lekker naar het bos’*. Daarentegen zei een ander gemeentelid, een vader (45) die een verantwoordelijke baan heeft en 60 uur per week werkt: *‘Ik ben blij dat ik op zondag naar de kerk kan, de hele week heb ik hard gewerkt. In de kerk hoef ik gewoon even niets’*. Om tot rust te komen wordt niet vanzelfsprekend de kerk als optie gekozen. Klaarblijkelijk wordt door kerkgangers het tot rust kunnen komen in de kerk op de manier waar Abrahamse het over heeft verschillend ervaren.

1.2 Probleemstelling

Er is een spanning tussen de jachtigheid van de maatschappij en het feit dat de kerk een vindplaats van rust kan zijn. Weten hedendaagse kerkgangers voor de rust de weg naar de kerk te vinden, ervaren zij die rust ook, en hoe beschrijven zij die rust?

Een kerkelijke viering kan eveneens ‘onrustig’ zijn. Ik onderzoek echter wanneer en hoe mensen juist wél rust ervaren in de zondagse kerkelijke viering.

Ik volg daarbij een tweesporenbeleid en vraag zowel naar wat rust in het algemeen betekent voor de respondenten (in hun dagelijks leven) als naar hun specifieke rustervaring tijdens de zondagse kerkdienst, om deze vervolgens met elkaar in gesprek te brengen.

Dit in het licht van het motief uit het evangeliewoord Mattheüs 11:28: ‘Kom allen bij Mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, Ik zal jullie rust geven’.

1.3 Onderzoeksvraag en deelvragen

Onderzoeksvraag

Welke ervaringen van rust hebben hedendaagse protestantse kerkgangers tijdens de zondagse viering in de kerk in het licht van het motief van rust uit Mattheüs 11:28?

¹ Jan Martijn Abrahamse en Nyncke Graafland-van den Berg, “Je kerk verhuren voor een technofeest, niet doen,” *Trouw*, 11 maart 2024, geraadpleegd 28 december 2024, <https://www.trouw.nl/opinie/je-kerk-verhuren-voor-een-technofeest-niet-doen~b350c9f7/>.

² Abrahamse & Graafland-van den Berg, “Je kerk verhuren”, 2024.

³ R. van Putten (red.), *De jacht naar rust: het tegoe van het christendom*, Utrecht: Eburon, 2021, 9. Van Putten stelt vast dat volgens de statistieken de drukte van het bestaan inmiddels alle leeftijden betreft.

Deelvragen

1. Wat verstaan hedendaagse protestantse kerkgangers onder rust in het algemeen?
2. Beleven hedendaagse protestantse kerkgangers rust in de kerk, en zo ja, hoe? Welke aspecten van de viering en de kerkruimte dragen daaraan bij? (*En – alleen – zo niet: Waarnaar zijn deze kerkgangers op zoek, als het om rust gaat? Zijn er aspecten van de viering en de kerkruimte die belemmerend werken?*)
3. Typeren protestantse kerkgangers de ervaren rust in transcendentale termen? Ofwel: Ervaren protestantse kerkgangers iets van God in deze rust en zo ja, hoe omschrijven zij dat? Welke betekenis geven zij aan het ervaren van rust in de kerk?
4. Hoe kunnen deze rustervaringen van mensen theologisch geëvalueerd worden in het licht van het motief van rust uit Mattheüs 11:28?

Begripsdefinïering

- Onder 'ervaringen van rust' bij kerkgangers wordt verstaan de ervaring van rustbeleving tijdens de zondagse viering: het geheel van de liturgie in de kerkruimte, het moment & de plek van samenkomen.
- 'Hedendaagse kerkgangers' zijn de kerkgangers die beïnvloed zijn door het zogeheten versnellingsdenken van deze tijd.⁴
- Onder 'in transcendentale termen' wordt verstaan de spiritualiteit met God, de wijze waarop kerkgangers God ervaren.
- Het begrip 'rust' wordt in Van Dale omschreven als een *toestand* omschreven, die optreedt na vermoeienis of inspanning.⁵ Het begrip wordt in hoofdstuk 2 nader gepeild en bepaald.

1.4 Inbedding van het onderzoek

Uit het onderzoek van Theo Pleizier naar 'religious involvement in hearing sermons' (gelovige betrokkenheid in het luisteren naar preken), blijkt dat aandachtig kunnen luisteren naar de preek bevorderd wordt in een kerk waar rust heerst.⁶ Een meditatieve ruimte bevordert rust. Kerkgangers ervaren rust tijdens het luisteren naar de preek, omdat de preek kerkgangers en hun dagelijkse bestaan meeneemt in een ander perspectief.⁷

Dit roept de vraag op welke andere elementen kunnen bijdragen aan rustgevende momenten tijdens de zondagse vieringen en ook hoe rustbeleving in de kerk in het algemeen eruit ziet. Voor zover mij bekend is daar niet eerder gericht onderzoek naar gedaan.

Wel kwam uit recent onderzoek naar 'gewone' taal over heil voor missionaire kerkplekken in een seculiere tijd bij protestantse kerkgangers rustervaring als een centraal thema naar voren. Rust, kerk en geloof bleken samen te gaan. Bij deze kerkgangers werd in de rustervaring iets van heil ervaren. Dit onderzoek doet de aanbeveling voor vervolgonderzoek naar de kerk als plek van rust om kernwaarden van het christelijk geloof uit te dragen.⁸ Op deze wens naar vervolgonderzoek sluit deze thesis aan.

⁴ Hartmut Rosa, *Leven in tijden van versnelling: een pleidooi voor resonantie*, Amsterdam: Boom, 2023, 17-28.

⁵ <https://www.vandale.nl/gratis-woordenboek/nederlands/betekenis/RUST>, geraadpleegd op 27 december 2024.

⁶ Theo Pleizier, *Religious Involvement in Hearing Sermons: A Grounded theory Study in Empirical Theology and Homiletics*, Utrecht: Eburon, 2010.

⁷ Pleizier, *Religious Involvement in Hearing Sermons*, 189, 190.

⁸ Masterthesis van Mirthe Kuipers, *Verrast door onvoorwaardelijke liefde: een zoektocht naar 'gewone' taal over heil voor missionaire kerkplekken in een seculiere tijd*, PThU 22 juni 2024.

Mijn onderzoek is bedoeld om meer kennis te krijgen van de manier waarop de kerk met haar verschillende liturgische praktijken als vindplaats van rust ervaren kan worden. En van de betekenis die protestantse kerkgangers ontleen aan deze rustervaring in relatie tot hun dagelijks leven. In deze thesis wordt positief onderzocht hoe mensen rust ervaren.

De Protestantse Theologische Universiteit (PThU) doet samen met de Dienstenorganisatie van de Protestantse Kerk (DO) onderzoek naar hoe de kerk in een postchristelijke samenleving kan functioneren en transformeren. Dit grote onderzoek beoogt een toekomstgerichte ecclesiologie te ontwikkelen die de kerk helpt haar rol en missie in de samenleving te herdefiniëren. Doordat deze thesis in kaart brengt hoe een groep kerkgangers in de huidige postchristelijke samenleving rust ervaart, kan dit onderzoek wellicht bijdragen aan het grotere onderzoek van de PThU en de DO naar 'Toekomstgericht Kerk zijn'.⁹

1.5 Stand van het onderzoek

In hoofdstuk 2 wordt uitgewerkt hoe in de sociaal-wetenschappelijke literatuur veel over het onderwerp rust is geschreven (o.a. Sociaal Planbureau, Rosa, De Wachter).¹⁰ Deze rust staat vooral in contrast met de jachtige maatschappij. Hartmut Rosa gebruikt de term 'versnellingsmaatschappij'.¹¹ Vanwege de versnellingsmaatschappij hebben mensen behoefte aan rust.

Peilingen van rustervaringen op zichzelf blijken minder goed te vinden. Daarvoor moeten we flink terug in de tijd. De Duitse katholieke hoogleraar Josef Pieper gebruikt in zijn boek *Muße und Kult* het woord 'Muße'. De letterlijke vertaling van 'Muße' is 'vrije tijd', maar het woord is in het Nederlands vertaald met 'rust'. In de grondgedachte is er in de betekenis van deze begrippen 'Muße' en 'rust' géén verschil, want zoals Pieper het bedoelt gaat het in het leven in de cultuur niet om ingespannen werkzaam-zijn, maar om 'het eigene van rust'.¹² Voor deze thesis wordt de Nederlandse vertaling 'rust' aangehouden.

Binnen de theologische wetenschap zijn er ook verschillende onderzoeken gedaan. Daarbij is eveneens de ervaren onrust vaak het uitgangspunt, maar worden er ook wegen gezocht voor rustervaring (Root, Borgman).¹³ Dan blijkt het van belang om rust niet als iets instrumenteels te zien, maar er op contemplatieve wijze ruimte voor te maken (Pieper, vgl. Borgman en Root). Een kloosteromgeving lijkt uit onderzoek daarvoor het meest geschikt te zijn (Bisschops, De Groot).¹⁴ Interessant is daarom welke elementen van een gewone zondagse viering (met betrekking tot liturgie

⁹ <https://www.pthu.nl/onderzoek/projecten/toekomstgericht-kerk-zijn/>, geraadpleegd 9 januari 2025.

¹⁰ <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/05/24/somber-over-de-samenleving>, geraadpleegd 2 december 2024. Rosa, *Leven in tijden van versnelling*. Dirk De Wachter, *De wereld van de wachter*, 4^e druk, Leuven: Lannoocampus, 2019.

¹¹ Rosa, *Leven in tijden van versnelling*, 17-28.

¹² Josef Pieper, *Rust en beschaving*, Soesterberg: Aspekt 2003, 7. Vertaling van: *Muße und Kult*, Hamburg: Meiner, 1999, oorspr. 1947. Serie Maatstaf, onder redactie van George Harinck, Andreas Kinneging, Robert Lemm en Martin Ros.

¹³ Andrew Root, *Churches and the Crisis of Decline: A Hopeful, Practical Ecclesiology for a Secular Age*, Ada: Baker Academic, 2022. Erik Borgman, *Waar blijft de kerk: gedachten over opbouw in tijden van afbraak*, Baarn: Adveniat, 2015.

¹⁴ Anke Bisschops, "Rust en stilte in een wereld vol afleiding en drukte", *WKO bulletin* nr. 4, mei 2016. C.N. de Groot, J.Z.T. Pieper & W.B.M. Putman, "Nieuwe spiritualiteit in oude kloosters?" *Jaarboek voor Liturgieonderzoek*, 28 (2012), 81-102.

en gebouw) kerkgangers als rustbrengend ervaren. Daarbij kan worden aangesloten bij onderzoek naar liturgische elementen van het kerkgebouw (Kuyk, vgl. Barnard).¹⁵

In de literatuur en in onderzoeken wordt er relatief weinig over rust gesproken, echter wél over verwante begrippen zoals: stilte en vrede. Het begrip 'rust' is volgens encyclo.nl een *toestand* zonder activiteit. Het begrip stilte wordt o.a. weergegeven als afwezigheid van geluid en vrede als heilzame toestand van rust.¹⁶ Deze laatste betekenis van vrede lijkt innerlijk bedoeld te zijn. Deze betekenis klinkt ook mee in het begrip 'rust' in deze thesis. Stilte wordt met deze vorm(en) van rust in verband gebracht. Bernardus Peeters spreekt over stilte met betrekking tot de liturgie.¹⁷ In hoofdstuk 2.4.1 wordt van deze vorm van stilte, stilte als ritueel, verder uitgewerkt hoe deze begrippen verwant zijn aan elkaar, maar ook van elkaar zijn te onderscheiden. Voor deze thesis wordt het begrip rustervaring aangehouden. Het perspectief van 'rust' maakt het mogelijk om aan te sluiten bij de hierboven aangestipte ervaren onrust in de samenleving.

1.6 Verantwoording en doelstelling

Het *centrale probleem* is de spanning tussen de onrust in de Westerse samenleving en het feit dat de kerk ook een vindplaats van rust kan zijn, waarvan echter steeds minder gebruikt wordt gemaakt door de ontkerkelijking. Door positief te onderzoeken wat voor hedendaagse kerkgangers 'rust' betekent, wordt de spanning tussen onrust en rust scherper aangezet. Wat wordt er gemist in onze onrustige samenleving? Wanneer en op welke manier in de kerkelijke viering wordt rust ervaren? Welke betekenis geven kerkgangers aan rust?

Inzicht in de rustbeleving van hedendaagse kerkgangers tijdens de zondagse kerkdienst (doel) is relevant voor de academische theologie, de Protestantse Kerk en de samenleving.

Voor de *academische theologie* is het van belang te weten op welke momenten van de viering (en bij welke aspecten van de kerkruimte) mensen rust ervaren. Is dat in een protestantse dienst vooral tijdens de verkondiging of zijn er andere momenten aanwijsbaar? Ook is relevant hoe kerkgangers de door hen ervaren (of verlangde) rust omschrijven. Welke aspecten noemen zij? Zijn daar transcendentale aspecten bij en welke woorden gebruiken zij daarvoor? Als de kerk een vindplaats van rust is, zoals door sommigen geclaimd, hoe ziet die er dan uit? Aan het onderzoek daarnaar wil ik graag een bijdrage leveren.

Dit onderzoek kan daarnaast bijdragen aan de manier waarop 'de' *Protestantse Kerk* van betekenis kan zijn voor mensen in de versnellingsmaatschappij. Het kan inzicht geven in hoe de kerk zich meer kan inrichten naar rustbeleving. In de eerste plaats wordt helder in hoeverre de hedendaagse kerkganger de weg naar de kerk weet te vinden bij het verlangen naar rust. In de tweede plaats is daaruit af te leiden hoe de kerk beter zou kunnen aansluiten bij behoeften van kerkgangers rondom het thema 'rust'. In de derde plaats laat het onderzoek zien welke onderdelen van een protestantse kerkdienst in het bijzonder dienstbaar zijn aan een transcendentale beleving van rust. Laat de kerk misschien kansen liggen?

¹⁵ Elze Kuyk, *Tussen erfgoed en eredienst*, Amsterdam: University Press, 2023. Marcel Barnard, *De weg van de liturgie*, Zoetermeer: Meinema, 1998.

¹⁶ Encyclo.nl, geraadpleegd 22 december 2024.

¹⁷ Bernardus Peeters, "Stilte", in: Marcel Barnard & Paul Post (red.), *Ritueel bestek: antropologische kernwoorden van de liturgie*, Zoetermeer: Meinema, 2001, 157.

De relevantie voor de *samenleving* is daarmee ook meteen duidelijk. Het onderzoek geeft inzicht in de manier waarop de kerk van betekenis kan zijn voor mensen die onrust ervaren in onze jachtige maatschappij. De kerk is dan te framen als onverwachte plek van rust.

1.7 Methodologie

Om antwoord te geven op bovenstaande onderzoeksvraag is gebruikt gemaakt van kwalitatief onderzoek. Verschillende onderzoeksmethoden zijn met elkaar vergeleken.¹⁸ Gekozen is voor Grounded Theory. Deze methode is vooral geschikt voor onderzoek naar een concept waarvan nog geen eenduidige theorie beschikbaar is. Dat is ook meteen het voordeel van deze methode: er komen nieuwe data over de nog weinig onderzochte ‘rustervaring’ naar boven. Daarmee wordt iets aangereikt dat later tot theorievorming kan leiden.

Ik volg daarbij, zoals al aangegeven, een tweesporenbeleid en vraag zowel naar wat rust in het algemeen betekent voor de respondenten als naar hun specifieke rustervaring tijdens de zondagse kerkdienst.

De onderzoekspopulatie bestaat uit kerkgangers tussen de 25-55 jaar die meelevend lid zijn van één protestantse kerkelijke gemeente. De data-verzameling wordt genereerd door het houden van 9 semigestructureerde interviews. De data worden geanalyseerd door middel van initial, focused en axiale codering.

1.8 Positionaliteit en normativiteit

Tijdens het onderzoek doen voor deze thesis heeft er een bewustwordingsproces plaatsgevonden van mijn positionaliteit en normativiteit. Tone Stangeland Kaufman stelt dat bij objectief onderzoek doen *beïnvloeding* onvermijdelijk is.¹⁹ Een belangrijke sleutel volgens Kaufman hierbij is om je bewust te zijn van dit gegeven. Wanneer de onderzoeker zich hiervan bewust is, helpt het de onderzoeker om meer open en onbevangen het onderzoek uit te voeren.²⁰ Deze visie van Kaufman heeft mij inzicht gegeven om mijn positie als onderzoeker bewust in te nemen. Dat geldt ook voor de plek van normativiteit daarbij, namelijk op welke manier beweegt naïeve en impliciete normativiteit naar expliciete normativiteit? Volgens Kaufman is het van belang om balans te houden tussen het beschrijven van de menselijke ervaring en de theologische normatieve waarheidsclaims.²¹ Kaufman schetst verschillende categorieën van reflectiviteit: *personal reflexivity*, *ecclesial reflexivity*, *relational reflexivity*, *epistemological reflexivity*, *sociological epistemology*.²² Onderstaande biografie van de onderzoeker heeft op impliciete wijze het onderzoek beïnvloed. Tijdens het onderzoek doen was ik mij als onderzoeker regelmatig bewust van deze dynamiek. Aan het einde van de thesis bij de discussie wil ik hier kort op reflecteren. Eveneens hoe ik persoonlijk normatief kijk naar rustervaring.

¹⁸ John W. Creswell, *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*, 2nd edition, London etc.: Sage Publications, 2007. (Vgl. J.W. Creswell & C.N. Poth, London etc.: Sage publications, 2018.)

¹⁹ Tone S. Kaufman, “Practicing Reflexivity: Becoming Aware of One’s Default Mode and Developing an Epistemic Advantage”, in: P. Ward & K. Tveitereid (red.), *The Wiley Blackwell Companion to Theology and Qualitative Research*, Hoboken NJ: Wiley, 2022, 111, 112.

²⁰ Kaufman, “Practicing Reflexivity”, 116.

²¹ Tone S. Kaufman, “From the Outside, Within, or In Between? Normativity at Work in Empirical Practical Theological Research”, in: J.A. Mercer & B.J. Miller-McLemore (red.), *Conundrums in Practical Theology*, Leiden: Brill, 2016, 136.

²² T.S. Kaufman, “Practicing Reflexivity”, 111–120.

Als onderzoeker deel ik daarom hieronder wat mij als onderzoeker gedurende mijn leven gevormd heeft. Het zijn aspecten die binnen enkele categorieën vallen van Kaufman en het onderzoek beïnvloed hebben, zowel negatief als positief. Negatief als blinde plek en positief als een empathische betrokkenheid om dicht bij de ervaring van mijn respondenten te blijven en daarmee het onderzoek te versterken.

Ik ben een ongehuwde blanke vrouw geboren in Nederland en opgevoed in een warm christelijk gezin, waar het geloof en het uitleven van christelijke normen en waarden altijd een plek heeft. Liefde voor Christus is op jonge leeftijd via muziek mijn leven binnen gekomen en heeft vanaf die tijd bewust betekenis gekregen. Ik werd gegrepen door een lied dat gaat over de diepe liefde voor Christus: 'Ik heb van U gehouden, maar nooit zoveel als nu'. Als jong meisje dacht ik: 'Als ik dit nu elke dag zing, dan wordt mijn liefde voor Christus elke dag een beetje meer'. Sinds die tijd en dat bewuste moment is de betekenis van geloven nooit meer bij me weggegaan. Het onderwerp 'rust in God' is voor mij persoonlijk niet uit mijn leven weg te denken. Het is een levensthema: rust in God zoeken en vinden in de hectiek en jachtigheid van het bestaan om me heen. In de rust van God ervaarde ik als kind van alles, het was rijk gevuld. Hoe dat allemaal geduid kon worden, was/is mijn persoonlijke zoektocht. Tijdens mijn studententijd heeft het begrip rust verankering gekregen in mijn leven en vorming in mijn identiteit. Rust zoeken en vinden betekent voor mij voortdurend leren oefenen afgestemd te zijn op God. Het zijn in Gods huis en samenkomen met andere christenen en liturgie vieren, draagt daaraan bij. Ik ben zowel maatschappelijk werker als kerkelijk werker en werk al 15 jaar in de kerk. Ik heb gestudeerd aan de Katholieke Universiteit in Tilburg en ik ben daarna overgestapt naar de PThU. Tijdens mijn stage aan de PThU heb ik geleerd om tijdens kerkelijke vieringen me gedragen te weten door de liturgie. Hierdoor heb ik steeds meer waardering gekregen voor een verzorgde liturgie. Als toekomstig predikant is dat voor mij een middel om samen met kerkgangers de betekenis van de rust van Christus te ervaren en God zelf daarin te ontmoeten.

1.9 Opbouw van de thesis

Hoofdstuk 2 bouwt verder op 1.4 en biedt zo een theoretisch kader voor het onderzoek. In hoofdstuk 3 verantwoord ik de methodologie. Vervolgens geven hoofdstuk 4 en 5 de resultaten van het onderzoek. Daarbij volg ik de twee genoemde sporen, namelijk rustervaring van hedendaagse kerkgangers in de samenleving (hoofdstuk 4) en rustervaring in de zondagsviering (5). Verrassend is dat respondenten deze twee sporen in het interview bij elkaar houden. Op deze en andere bevindingen ga ik in de conclusie en discussie van hoofdstuk 6 nader in, waarbij ik ook tot enkele aanbevelingen voor nader onderzoek kom. De bijlagen bevatten de twee vragenlijsten van het interview en de presentatie voor de focusgroep.

2. Rust en onrust in maatschappij en kerk

2.1 Inleiding

Vanuit de literatuur wordt in dit hoofdstuk een theoretisch kader gegeven voor het onderzoek naar rustervaring in de zondagse viering in de kerk. Rustervaring staat in contrast met de jachtige maatschappij. Daarom worden deze begrippen ‘rust’ en ‘onrust’ aangehouden en belicht vanuit de kerk én maatschappij. Het valt op dat de auteurs deze begrippen vanuit hun eigen invalshoek invulling geven. Omdat dit onderzoek gaat over rustervaring in de zondagse viering, wordt ook ingegaan op de liturgische praktijk van een kerkdienst. In de laatste paragraaf komt rust als belangrijk motief in het Evangelie aan bod (Mattheüs 11:28) – rust is immers een theologisch fenomeen.

2.2 Maatschappij

2.2.1 Onrust

Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau is er een sociaal onbehagen bij mensen in de westerse samenleving. Uit onderzoek blijkt dat er bij de bevolking pessimisme heerst over hoop op een betere toekomst. Het betreft grote maatschappelijke thema's waar de politiek nauwelijks antwoord op heeft. Dit wantrouwen veroorzaakt bij de bevolking spanningen en maatschappelijke onrust.²³

Maatschappelijke onrust heeft volgens de Duitse socioloog Hartmut Rosa te maken met maatschappelijke versnelling.²⁴ Dat zit verweven in onze maatschappij op alle terreinen: technische versnelling, verandering in de maatschappij en het levenstempo van mensen.²⁵ Rust nemen om het versnellingsprobleem te doorbreken is nauwelijks een optie, want stilstaan betekent achterop raken.²⁶ Eraan ontsnappen is ook geen optie. We zitten gevangen of anders gezegd: richtingloos streven we in vrijheid onze doelen na. Rosa noemt dit de weg van vervreemding.²⁷

De Belgische psychiater Dirk De Wachter zegt dat deze maatschappelijke overprikkeling psychische klachten veroorzaakt en dat mensen de zin van het leven zijn kwijt geraakt.²⁸ De onrust is naar binnen gekeerd, waardoor mensen sneller geïrriteerd zijn of oververmoeid en vatbaar zijn voor burn-outklachten of depressiviteit.²⁹

Er is dus in de literatuur grote consensus over het ervaren van onrust in de maatschappij. Rosa geeft als oorzaak de maatschappelijke versnelling en de mate waarin iedereen daarin gevangen zit. SCP en De Wachter noemen gevolgen: maatschappelijke spanningen (SCP) en psychische klachten (De Wachter).

Naar het verschijnsel rustervaring op zichzelf is weinig onderzoek gedaan. In mijn onderzoek vraag ik de respondenten daarom op een open manier (zie hoofdstuk 3) naar hun algemene ervaringen van rust.

²³ Sociaal en Cultureel Planbureau, *Somber over de samenleving? Een studie naar verschillen in maatschappelijk onbehagen in Nederland*, Den Haag, 2023, 81, <https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/05/24/somber-over-de-samenleving>, geraadpleegd 2 december 2024.

²⁴ Hartmut Rosa, *Leven in tijden van versnelling: een pleidooi voor resonantie*, Amsterdam: Boom, 2023, 13-16.

²⁵ Rosa, *Leven in tijden van versnelling*, 17-28.

²⁶ Rosa, *Leven in tijden van versnelling*, 39.

²⁷ Rosa, *Leven in tijden van versnelling*, 132-135.

²⁸ Dirk De Wachter, *De wereld van de wachter*, 4^e druk, Leuven: Lannoocampus, 2019, 33-35.

²⁹ De Wachter, *De wereld van de wachter*, 35.

2.2.2 Rust

Volgens Josef Pieper wordt 'rust' in de samenleving als iets instrumenteels gezien. Je kunt er iets mee bereiken, het is geen doel in zichzelf. Wanneer rust instrumenteel ingezet wordt gaan mensen grote zekerheden uit de weg en wordt vluchtgedrag gestimuleerd. Pieper verwijst terug naar Aristoteles. De oude Grieken zeggen volgens hem dat het gaat om: werken om te rusten. In de huidige samenleving is het andersom: men rust om te werken.³⁰ Rusten om te werken leidt weer tot productiviteit, waardoor mensen hun eigenwaarde afmeten aan hoe productief ze zijn. Rust zien/benaderen als iets instrumenteels gaat voorbij aan het eigene van rust: er wordt vergeten dat rust op zichzelf waardevol is.

Het eigene van rust is waardevol, omdat het mensen bepaalt bij de waarde van het bestaan. Daarom is het volgens Pieper van belang om ruimte te maken voor het eigene van rust, om te leren zien dat het iets waardevols is. Het eigene van rust geeft ruimte om de zaken van de ziel of de zaken van het leven te overdenken.³¹ Daarmee zou gezegd kunnen worden dat het een oefening is om rust eigen te maken. Door rust te nemen wordt scherper gezien wat waardevol is.

Instrumentele inzet voorkomen is volgens Josef Pieper: rust creëren om ook de onrust (leegte) te voelen en niet uit de weg te gaan. Rust op zichzelf is iets gevulds. Het gaat Pieper erom dat mensen niet leren omgaan met rusteloosheid, maar zich positief verdiepen in contemplatieve rust.³²

Geïnspireerd door Pieper wordt in dit onderzoek doorgevraagd naar de rustervaring in het algemeen. Wordt voor respondenten in een rustervaring helder wat waardevol is in het leven en wat ballast is?

Daarbij zal het accent op het eigene van de rustervaring liggen (wat), en niet zozeer op hoe men de rust ervaart.

2.3 Kerk

2.3.1 Onrust

Niet alleen in de sociale wetenschap wordt er gesproken over onrust. Volgens theoloog Andrew Root is het fenomeen onrust – paradoxaal genoeg – ook in de kerk te vinden, omdat zij voortdurend druk bezig is om aan te sluiten bij de behoeften van mensen om zo de krimp van de kerk tegen te gaan.³³ Hij noemt dat *effectieve innovatie*.³⁴ Effectieve innovatieve middelen om de kerk te redden veroorzaken volgens Root onrust in de kerk, waardoor kerkgangers het zicht ontnomen wordt op wat God in de kerk aan het doen is.³⁵

Cultuurtheoloog Erik Borgman legt een ander accent. Volgens hem heeft onrust en irritatie bij de individuele kerkganger te maken met het 'maar niet toekomen' – om welke reden dan ook – aan de uitnodiging van Christus en horen wat Hij te zeggen heeft.³⁶ Daarom gaat het Borgman erom om de plaats van bestemming en de uitnodiging op te merken.³⁷

³⁰ Josef Pieper, *Rust en beschaving*, Soesterberg: Aspekt, 2003, 19-22.

³¹ Pieper, *Rust en beschaving*, 41.

³² Pieper, *Rust en beschaving*, 44-55.

³³ Andrew Root & Blair Bertrand, *Wachten op God*, Utrecht: Kok, 2024, 7-20.

³⁴ Root & Bertrand, *Wachten op God*, 18. Onder *effectieve innovatie* verstaat Root: Strategische beleidsplannen, vermaak, gelikte techniek en het opleuken van kerkdiensten m.a.w. middelen die – ondanks goede intenties – allemaal niet toereikend zijn om de kerk te redden.

³⁵ Root & Bertrand, *Wachten op God*, 25.

³⁶ Erik Borgman, *Waar blijft de kerk: gedachten over opbouw in tijden van afbraak*, Baarn: Adveniat, 2015, 27.

³⁷ Borgman, *Waar blijft de kerk*, 28.

Een tegenstem kan zijn dat de kerk juist een plaats van onrust *moet* zijn waar mensen ‘uit hun doen’ kunnen raken, zoals Gerrit de Kruijf op ‘barthiaanse’ wijze laat zien. Het ‘uit je doen raken’ heeft bij hem betrekking op bepaald worden bij Gods bedoeling met deze schepping.³⁸

Samengevat is onrust in de kerk hier steeds het uitgangspunt. Root vindt dat de kerk onrust importeert uit de samenleving door een onrustige, moderne strategie te kiezen om de gelovigen aan te spreken. Borgman zegt dat de uitnodiging van Christus niet goed merkbaar is voor individuele kerkgangers. Zowel Root als Borgman zoeken een oplossing in teruggaan naar de kern van christelijk geloven. De Kruijf vindt het echter juist belangrijk dat mensen in de kerkelijke viering een beetje onrustig worden en ‘uit hun doen’ raken in de kerk. Ook dit is voor hem een kern van christelijk geloven.

2.3.2 Rust

Naast de wekelijkse viering op zondag in de kerken zijn kloosters nog plekken waar rust en stilte wordt gevonden, omdat daar een sober leven wordt geleid zonder afleiding. Pastoraal psycholoog A. Bisschops constateert dat kerkgangers die een klooster bezoeken in hun eigen kerkelijke gemeente weinig ruimte en tegemoetkoming ervaren op het gebied van bezinning.³⁹ Het onderzoek van socioloog C.N. de Groot “Nieuwe spiritualiteit in oude kloosters” geeft eveneens aan dat meer dan de helft van de deelnemers spirituele geloofsverdieping in kerken mist.⁴⁰ Een kloosteromgeving schijnt meer in te spelen op het transformatieproces van de bezoekers dan kerken.

Interessant is of respondenten in het onderzoek van deze thesis ook ‘ruimte van bezinning’, ‘zaken van de ziel’ of ‘geloofsverdieping’ noemen als onderdeel van de rust tijdens de kerkelijke viering. Hebben die voor hen met elkaar te maken?

Leven ‘uit het geheim van diepe rust in God’, waarmee volgens theoloog Bernard Reitsma het leven in het perspectief van Christus komt te staan, is volgens hem een ‘wekelijkse oefening’. Door wekelijks samen te komen op zondag en de liturgie te vieren, leren hedendaagse kerkgangers om zich dit geheim van de diepe rust in God eigen te maken, stelt Reitsma.⁴¹

Zien de respondenten die meedoen aan dit onderzoek de diepe rust in God als oefening om je eigen te maken? Is dit voor hen iets waar de kerk op zondag van betekenis en ondersteunend in kan zijn?

2.4 Liturgie

2.4.1 Stilte en rust

In de liturgie kent ‘stilte’ verschillende vaste momenten: namelijk het stil worden voor God aan het begin van de viering en het onderdeel ‘stil gebed’ tijdens het dankgebed.⁴² Stilte en het onderwerp ‘rust’ van deze thesis zijn van elkaar te onderscheiden in de liturgie, maar zijn ook verwant aan elkaar.

³⁸ Gerrit de Kruijf, *Ethiek onderweg*, 2^e druk, Zoetermeer: Meinema, 2008, 31, 32.

³⁹ Anke Bisschops, “Rust en stilte in een wereld vol afleiding en drukte”, *WKO bulletin* nr. 4. mei 2016, 15-18.

⁴⁰ C.N. de Groot, J.Z.T. Pieper & W.B.M. Putman, “Nieuwe spiritualiteit in oude kloosters?”, *Jaarboek voor Liturgieonderzoek*, 28 (2012), 81-102.

⁴¹ Bernard Reitsma, “Misbaar appendix of bron van leven? De betekenis van een wekelijkse rustdag”. In: R. van Putten (red.), *De jacht naar rust*, 2021, 93.

⁴² Paul Oskamp & Niek Schuman, *De weg van de liturgie: tradities, achtergronden, praktijk*, 2^e druk, Zoetermeer: Meinema, 1998, 156, 223.

Het onderscheid in de liturgie is dat 'stilte' een vast onderdeel is, terwijl rust daarentegen (als toestand) op verschillende spontane momenten in de liturgie optreedt. Het stilte-onderdeel kent ook een informele vorm, namelijk van: aandacht en luisteren. Bijvoorbeeld bij de viering van het Heilig Avondmaal als er tijdens het brood breken en de zegening van de beker wordt uitgesproken: 'dit is mijn lichaam, dit is mijn bloed', ook bij het luisteren naar de preek.⁴³

De verwantschap tussen rust en stilte in de liturgie heeft te maken met het transcendente. Stilte als vast liturgisch onderdeel en rust als de toestand die optreedt bieden allebei vanuit hun eigenheid ruimte en openheid voor het transcendente: Stilte als ritueel.⁴⁴ Rust als toestand is te zien als een spirituele houding van de ziel.⁴⁵

2.4.2 Liturgische ontwikkeling woord en gebaar

Het is niet vreemd dat in een jachtige maatschappij stilte en rust geherwaardeerd worden en dat daardoor ook in de zondagse viering deze begrippen een plaats hebben gekregen. Katholiek theoloog Bernardus Peeters geeft daarbij aan dat het voor kerken eeuwen lang zoeken is geweest naar het juiste evenwicht tussen woord en gebaar. Van oudsher was er in de Romeinse liturgie een goede balans tussen woord en gebaar. Echter kregen de zintuigen hierbij weinig ruimte. Deze zintuiglijkheid kreeg in de Middeleeuwen een flinke wending. In deze periode kreeg het visuele meer nadruk, omdat het Latijn alleen begrijpelijk was voor de geestelijken. Vanwege onderwaardering van het Woord, krijgt vervolgens tijdens de Reformatie het Woord van God voor de protestanten uitvoerig aandacht. Gewicht geven aan het Woord van God had tot gevolg dat zintuiglijke aspecten in een ander licht werden gesteld. In de 20^e eeuw benadrukt de liturgische beweging dat woord, symbool en symbolische handeling elkaar kunnen versterken: Woord en gebaar zijn complementair aan elkaar.⁴⁶

Voor deze thesis is het boeiend hoe deze eeuwenoude ontwikkeling van 'woord en gebaar' zich verhoudt tot de rustervaring van de respondenten. Op welke manier bevordert het complementair zijn aan elkaar van woord en gebaar de rustervaring van respondenten?

2.4.3 Rituelen en symboliek

Volgens Gerard Lukken is liturgie vieren een ritueel.⁴⁷ Een ritueel is een voorgegeven aspect dat altijd in het grote geheel staat van gewoonten en tradities die kerkgangers door de eeuwen heen eerder hebben vormgegeven. Herhaling van het ritueel is daarbij van belang. Hij stelt dat in het ritueel symboliek, taal en handelingen samenkomen.⁴⁸

Volgens Marcel Barnard vindt er dan in de liturgie een *integrale presentie* plaats, waar herinneringen, ervaringen en betekenissen worden opgeroepen. Hij noemt dat *presentatieve symboliek*. Presentatieve symboliek in de zondagse viering is alles dat te maken heeft met het niet-verbale.⁴⁹ Alles dat wordt waargenomen in bijvoorbeeld architectuur, de esthetiek van een kerkgebouw, muziek of een klankkleur van een stem, kan een presentatief symbool worden. Alles dat met gesproken taal wordt weergegeven valt onder discursieve symboliek. Zowel bij presentatieve als

⁴³ Oskamp & Schuman, *De weg van de liturgie*, 154-156.

⁴⁴ Bernardus Peeters, "Stilte", in: Marcel Barnard & Paul Post (red.), *Ritueel bestek: antropologische kernwoorden van de liturgie*, Zoetermeer: Meinema, 2001, 157.

⁴⁵ Pieper, *Rust en beschaving*, 40, 41.

⁴⁶ Peeters, "Stilte", 159.

⁴⁷ Gerard Lukken, *Geen leven zonder rituelen: antropologische beschouwingen met het oog op de christelijke liturgie*, Baarn: Ambo 1984, 37.

⁴⁸ Lukken, *Geen leven zonder rituelen*, 22.

⁴⁹ Barnard & Post, *Ritueel bestek*, 115.

discursieve symboliek wordt er in één ogenblik een conceptuele werkelijkheid present gesteld die voor elke kerkganger een eigen spiritualiteit kan oproepen.⁵⁰

Volgens Lukken is de kerkelijke liturgie met haar rituelen en symbolen altijd een vruchtbare bemiddelaar van het geloof geweest, omdat die verwijst naar een dieperliggende werkelijkheid en doordringt in mensenlevens.⁵¹

De manier waarop Lukken en Barnard over rituelen en symbolen spreken, komt overeen met het onderzoek van Elze Kuyk, waaruit blijkt dat het kerkgebouw liturgische elementen in zich draagt en voortdurend uitnodigt tot interactie.⁵² Voor deze thesis is van belang of onder die 'interactie' dan ook de rust kan vallen.

En meer in het algemeen is de vraag of de respondenten in de rustervaring de symbolische waarde van de liturgische elementen herkennen en of die voor hen opening biedt naar het transcendente.

2.5 Rust als centraal motief volgens het Evangelie uit Mattheüs 11:28

Rust is als een centraal motief te vinden in de evangelietekst Mattheüs 11:28, een sleuteluitspraak waarin Jezus van zichzelf spreekt als een plaats van rust, een plek in persoon: *'Komt tot mij, allen die vermoeid en belast zijt, en ik zal je rust geven. Je zult rust vinden voor je ziel'* (Naardense vertaling). Vanuit de exegese zijn er verschillende perspectieven die laten zien hoe deze 'rust van Christus' geïnterpreteerd kan worden. Daarmee wordt rust dus ook expliciet een theologisch fenomeen.

Volgens Tom Wright gaat het in Mattheüs 11:28 om het innerlijk van Jezus en zijn karakter.⁵³ Wright stelt: in de *persoon van Jezus* zelf is rust te vinden, want mensen die tot Hem komen, ontvangen zijn rust. De rust van Christus zelf.⁵⁴

De rust van Christus kan ook geplaatst worden in het bredere perspectief van de rust die God geeft aan zijn volk Israël volgens Exodus 33:14. Ook hierbij gaat het om het innerlijk en het karakter van God zelf. God laat zijn volk Israël weten dat het gerustgesteld mag zijn omdat Hij zelf aanwezig is en met zijn volk optrekt.⁵⁵ Het is de *Aanwezige* die rust is in zichzelf en rust geeft wanneer we met Hem onderweg zijn en *in zijn nabijheid verkeren*. Verkeren in Gods aanwezigheid en Jezus' rust ontvangen zijn identiek aan elkaar, want het gaat beide keren om de Persoon, de Aanwezigheid die daarin meekomt. In de rust die God belooft aan zijn volk en die Christus belooft aan mensen in Mattheüs 11:28 gaat het om de verwezenlijking van een diepe existentiële rust en van een gevoel van welzijn met betrekking tot de relatie tot God.⁵⁶

Een ander perspectief op de rust die Christus in Mattheüs 11:28 geeft, is om er een verwijzing naar de sabbatsrust in te zien.⁵⁷ Volgens Reitsma begint het leven van de mens met een dag van rust waarop het leven betekenis en bestemming krijgt.⁵⁸ Mensen worden zich bewust van hun identiteit en vinden hun doel in de relatie met God zelf.⁵⁹ Reitsma verklaart verder in zijn hoofdstuk dat met Christus' gegeven rust voor de ziel mensen existentiële vrede ervaren en ontdekken welke betekenis,

⁵⁰ Barnard & Post, *Ritueel bestek*, 116, 117.

⁵¹ Lukken, *Geen leven zonder rituelen*, 26, 27.

⁵² Elze Kuyk, *Tussen erfgoed en erediens*, Amsterdam: University Press, 2023, 257.

⁵³ Tom Wright, *Matteüs voor iedereen*, Franeker: Van Wijnen, 2008, 156.

⁵⁴ Wright, *Matteüs voor iedereen*, 157.

⁵⁵ Hagner, *WBC 33A, Matthew 1-13*, 1993.

⁵⁶ *WBC, Matthew 1-13*.

⁵⁷ Van Bruggen, *Mattheüs, het evangelie voor Israël*, Kampen: Kok, 2012.

⁵⁸ Reitsma, "Misbaar appendix of bron van leven?" 89-91.

⁵⁹ Reitsma, "Misbaar appendix of bron van leven?" 89.

zin en doel hun leven heeft in het licht van hun relatie met God.⁶⁰ Het gaat dan niet om menselijke inspanningen, maar om God kennen zoals Hij is.

Voor deze thesis heeft de waarde van rust in de kerk te maken met de gevende rust van *Christus zelf bij het verkeren in Zijn aanwezigheid*. De rust die respondenten in de kerk ervaren kan op deze manier geduid worden als 'rust van Christus' (zie ook de conclusies). Interessant is daarnaast of respondenten hun ervaring zelf ook zo duiden.

2.6 Conclusie

De spannende vraag is steeds hoe respondenten de 'goddelijke' rust verbinden met maatschappelijke beleving van rust (en onrust). Ervaren zij verschil tussen rust buiten en binnen de kerk, of vooral overeenkomst? Daarvoor moet eerst helder worden hoe kerkgangers rust in het algemeen omschrijven. Hebben zij daar een eenduidige opvatting over? Pas dan kun je terecht komen bij het eigene van rust in de kerk.

⁶⁰ Reitsma, "Misbaar appendix of bron van leven?" 92.

3. Methode en analyse

3.1 Inleiding

In dit hoofdstuk beschrijf ik hoe het onderzoek is uitgevoerd om de onderzoeksvraag naar rustervaring te beantwoorden en welke keuzes er tijdens het onderzoek zijn gemaakt.

3.2 Design and setting

Om de onderzoeksvraag te beantwoorden is gebruik gemaakt van kwalitatief onderzoek, waarbij gekozen is voor de benadering Grounded Theory (GT). Met behulp van het verzamelen en analyseren van inductieve gegevens middels een iteratief proces, waarbij constante vergelijking van data en codes plaatsvindt, is deze GT benadering gericht op het komen tot een (nieuwe) theorie over een fenomeen.⁶¹ Volgens de literatuur is er nog geen éénduidige theorie ontwikkeld over rustervaring van hedendaagse kerkgangers in de kerk tijdens de zondagse viering. Op basis van de onderzoeksgegevens van de respondenten worden kennis, betekenissen en implicaties gebundeld om tot theorievorming te komen over rustervaring in de kerk op zondagochtend.⁶²

Het onderzoek is uitgevoerd in een protestantse gemeente, die op basis van praktische overwegingen gekozen is. Tevens heeft de onderzoeker hier stagegelopen. Deze gemeente is vacant en heeft een proces van samengaan met andere protestantse wijken achter de rug. Dit zijn mogelijk interessante variabelen die aanvullende informatie kunnen geven rondom het hoofdonderwerp rust.⁶³ Gemeenteleden hebben immers de nodige onrust meegemaakt in hun 'organisatie'. Zij gaan met nieuwe (onbekende) kerkgangers uit andere protestantse wijken samen verder. Het onderwerp 'rust' is op dit moment extra relevant in deze gemeente, wat een goed uitgangspunt is voor het onderzoek.

3.3 Werving en selectie

De onderzoeker heeft de kerkenraad van de protestantse gemeente benaderd voor toestemming om het onderzoek in deze gemeente uit te voeren. Samen met de voorzitter van de kerkenraad is er een lijst gemaakt van geschikte deelnemers om aan het onderzoek deel te nemen. Bij kwalitatief onderzoek stopt het benaderen van respondenten wanneer datasaturatie is bereikt; meestal is dit na 12 interviews het geval.⁶⁴ Gezien de omvang van een thesis en de beschikbare tijd voor dit onderzoek is echter gekozen voor 9 interviews. Er is een doelgerichte steekproef (purposive sampling) getrokken, van mensen tussen de 25-55 jaar, omdat deze zogenaamde middengroep vaak mensen zijn die een druk bestaan hebben en zij mogelijk meer naar rust verlangen.⁶⁵ De respondenten zijn meelevende kerkgangers. Meelevend-zijn veronderstelt een betrokken houding op de kerkelijke viering. De respondenten zijn per mail door de voorzitter van de kerkenraad benaderd en gevraagd om aan het onderzoek mee te doen. Bij instemming heeft de onderzoeker nadere informatie over het onderzoek verstuurd. Vervolgens is er een geschikt moment gepland om het interview af te nemen. Het gesprek vond met alle respondenten plaats in de kerk. Voorafgaand aan het gesprek is gevraagd om het

⁶¹ Kathy Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 2nd edition, Los Angeles etc.: Sage, 2014, 1-21.

⁶² H. Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*, Amsterdam: Boom Onderwijs, 2008, 22-23.

⁶³ John W. Creswell, *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*, 2nd edition, London etc.: Sage Publications, 2007, 85.

⁶⁴ Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 107, 108.

⁶⁵ Creswell, *Qualitative inquiry and research design*, 158-159.

formulier 'Formulier Informed Consent' van de PThU te ondertekenen om officiële deelname te bevestigen. Alle respondenten die benaderd zijn, hebben ingestemd.

3.4 Dataverzameling

Data zijn verzameld door middel van open en semi-gestructureerde interviews. Open interviews gaven de mogelijkheid om op een open manier en vragenderwijs te exploreren hoe de respondenten het fenomeen 'rust' in het algemeen en tijdens de zondagse viering beleven. In het verloop van het onderzoeksproces heeft de onderzoeker meer topic/semi-gestructureerd gewerkt en een nieuw interviewschema gemaakt om gericht te werk te gaan, omdat de onderzoeker op basis van de eerste vijf interviews steeds beter zicht kreeg op waar de aandachtspunten liggen.

Om ruimte te geven aan de ervaringen van de respondent, heeft de onderzoeker zorg gedragen voor een goed verloop van het gesprek door zoveel mogelijk open vragen te stellen, door te vragen en een luisterhouding aan te nemen.⁶⁶

Tijdens het interview is gebruikt gemaakt van een mystagogische invalshoek, omdat praten over een 'rustervaring' die eerder is beleefd tijd vraagt: zo'n ervaring moet dan min of meer opnieuw worden beleefd om er woorden aan te kunnen geven. Daarom moest de onderzoeker de respondenten meenemen in het thema 'rustervaring'. Er is ook benadrukt dat er geen onjuiste antwoorden zijn, omdat het gaat om de ervaring van de deelnemer zelf. Kees Waaijman zegt: In de mystagogie moet de mens niet eerst nog iets worden bijgebracht, maar de aanwezige beleving wordt geïnterpreteerd.⁶⁷ Deze mystagogische invalshoek vertoont verwantschap met de aanpak van Catherine Sexton. Deze onderzoeker paste tijdens de interviews (met oudere kloosterzusters die vertellen over hun roeping) 'holy listening' en 'sacred reading' (Lectio Divina) toe.⁶⁸

De topiclijst die gebruikt is bij de interviews, is opgesteld op basis van de literatuur (zie bijlage I).⁶⁹ Een proefinterview heeft plaatsgevonden om te testen of de interviewvragen bijdragen aan het beantwoorden van de deelvragen.

In het eerste deel van het interview is respondenten gevraagd het fenomeen 'rust' naar eigen inzicht te definiëren en hoe onrust wordt beleefd in het dagelijks leven. Het tweede en grootste gedeelte van het interview had betrekking op de rustbeleving tijdens de zondagse viering in de kerk. De verdieping in het gesprek vond plaats middels het vragen naar de beleving van rust, namelijk ontdekken hoe respondenten tot rust komen tijdens de viering in de kerk en welke betekenis zij daaraan geven. Wanneer er niet tot nauwelijks rust beleefd werd, en alleen dan, heeft de onderzoeker doorgevraagd waar respondenten naar op zoek zijn als het om rust gaat en welke belemmerende factoren meespelen. Aan het eind van elk interview is de tekst uit Mattheüs 11:28 voorgelegd en gevraagd wat deze tekst oproept.

De gesprekken zijn opgenomen op een audiorecorder.⁷⁰ Alle interviews zijn gehouden in het kerkgebouw in een rustige, afgesloten ruimte, om niet gestoord te worden en sociaal gewenste

⁶⁶ Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, 57-58.

⁶⁷ Kees Waaijman, *Geestelijke begeleiding als vorm van mystagogie*, Nijmegen: Mediagroep, 1999, 5.

⁶⁸ Caroline Sexton, "Method as contemplative enquiry: from holy listening to sacred reading and shared horizons. *Practical Theology*, 12 (1), 44–57, <https://doi.org/10.1080/1756073X.2019.1575042>, geraadpleegd 30 december 2024.

⁶⁹ Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, 58-59.

⁷⁰ Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, 60-61.

antwoorden te voorkomen.⁷¹ Nadat alle interviews waren afgenomen, heeft er een focusgroepgesprek plaatsgevonden met 6 respondenten van het onderzoek.⁷² Er is gekozen voor het presenteren van de opkomende voorlopige gegevens, waar de respondenten op hebben gereageerd. Vervolgens is het gesprek gevoerd op gerichte openstaande vragen om de voorlopige gegevens aan te scherpen. Ook is ingegaan op de avondmaalsviering die de zondag vóór het focusgroepgesprek werd gehouden. 5 van de 6 respondenten waren daar aanwezig. Dit groepsgesprek heeft inspirerend gewerkt en bijgedragen aan de huidige resultaten, doordat vragen en uitkomsten aangescherpt konden worden.

Demografische gegevens van de respondenten zijn vastgelegd. Hieronder staan de respondenten op volgorde van leeftijd.

Vrouw	25 jaar	Werkend	Single	Meelevend lid
Man	30 jaar	Werkend	Gezin	Meelevend lid
Man	33 jaar	Werkend	Getrouwd	Meelevend lid
Man	35 jaar	Werkend	Gezin	Meelevend lid
Man	35 jaar	Werkend	Single	Meelevend lid
Vrouw	39 jaar	Werkend	Single	Meelevend lid
Vrouw	46 jaar	Werkend	Gezin	Meelevend lid
Man	53 jaar	Werkend	Gezin	Meelevend lid
Man	55 jaar	Werkend	Gezin	Meelevend lid

Het voordeel dat respondenten gehad kunnen hebben bij deelname aan het onderzoek is dat zij hun rustervaringen vanuit het dagelijks leven en vanuit de zondagse viering in de kerk gedeeld hebben en woorden hebben gegeven. En dat zij mogelijk meer bewust zijn geworden van hun manier van omgaan met rust en onrust. De belasting die het onderzoek met zich mee gebracht kan hebben, is de tijdsinvestering van ongeveer een uur voor het interview en later 1,5 uur voor het gezamenlijke focusgroepgesprek. Daarnaast kan het praten over rustervaring intensief zijn omdat het ingewikkeld is om te praten over een ervaring die eerder beleefd is en kan het verwoorden van de betekenis van de rustervaring als persoonlijk worden ervaren.

3.5 Data-analyse

Verzameling van inductieve data en data-analyse vonden plaats volgens een iteratief proces.⁷³ Wanneer er drie interviews waren afgenomen en getranscribeerd, werden data geanalyseerd middels initieel coderen. De transcripties zijn zorgvuldig gelezen en in fragmenten ingedeeld, die vervolgens een code kregen. In deze fase van coderen bleef de onderzoeker openstaan voor het onderzoeken van verschillende theoretische mogelijkheden van rustervaring. Codes bleven dichtbij wat de repondenten hadden gezegd.⁷⁴

⁷¹ B. Baarda, *Basisboek Kwalitatief onderzoek: handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een kwalitatief onderzoek*, Groningen/Houten: Noordhoff, 2013, 75.

⁷² Kathy Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 2nd edition, Los Angeles etc.: Sage, 2014, 113.

⁷³ Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 1-21.

⁷⁴ Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 111-121.

In de volgende fase van focused coding zijn er beslissingen genomen welke significante en/of frequente initiële codes het meest analytisch zinvol zijn.⁷⁵ Gedurende het proces is bepaald welke uitkomsten in de volgende interviews extra aandacht vroegen, waarbij werd ingegaan op wat essentieel was voor de onderzoeksvraag. Informatie werd gesegmenteerd door eigenschappen van rustervaringen te gaan categoriseren. Dit construeerde soms nieuwe codes met een grotere theoretische reikwijdte en centraliteit.⁷⁶ Fragmenten zijn met elkaar vergeleken en geïnterpreteerd. Nieuwe codes zijn op een abstracter niveau omschreven. Er is gecodeerd op welke rustervaringen respondenten in het dagelijks leven hebben en welke rustervaringen zij hebben tijdens de zondagse viering in de kerk. Gekeken is wat de verschillende aspecten zijn die daaraan bijdragen en welke betekenis de respondenten geven aan de rustervaring. Gedurende het proces van dataverzameling en -analyse heeft de onderzoeker de gegevens uitgeprint en eigen gedachten, intuïties en interpretaties van de data en links tussen de gevormde codes genoteerd.⁷⁷

Transcriberen en data-analyse van het focusgroepsgesprek is gebeurd middels het eerste onderdeel van focused coding.⁷⁸ Data zijn uitgewerkt op wat respondenten in het groepsgesprek hebben gezegd over de thema's van de opkomende data van de interviews. Deze data zijn vervolgens naast de uitkomsten van de interviews bekeken en hebben bijgedragen aan het geheel. Deze datatriangulatie heeft de opbrengst van het onderzoek versterkt.⁷⁹

3.6 Conclusie

Er is geprobeerd om met abstracte aspecten van rustervaring op een gestructureerde manier voorzichtig een centraal fenomeen te identificeren in het dagelijks leven buiten de kerk en tijdens de zondagse viering in de kerk. Dit is verwerkt in een logisch visueel model van rustervaring. Er is geprobeerd verbinding te leggen met conceptuele begrippen.⁸⁰ Axiaal coderen werkt toe naar samenhang aan de opkomende analyse.⁸¹ De laatste fase van het coderingsproces is echter uitgebleven. Gezien de omvang van deze thesis was het niet mogelijk met de beschikbare gegevens een coherente samenhang conceptueel vast te stellen en een nieuw theoretisch model te presenteren.⁸²

⁷⁵ Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 140-147.

⁷⁶ Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 146.

⁷⁷ Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 162-171.

⁷⁸ Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 142-146.

⁷⁹ Boeije, *Analyseren in kwalitatief onderzoek*, 152.

⁸⁰ Creswell, *Qualitative inquiry and research design*, 87-88.

⁸¹ Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 147-150.

⁸² Charmaz, *Constructing Grounded Theory*, 150-155.

4. Resultaten: Rustervaring in het algemeen

4.1 Inleiding

Op welke manier wordt rust ervaren door respondenten? Om een goed beeld te krijgen van de aard van rustervaring is het nodig om in kaart te brengen wat er in het algemeen over rustervaring wordt gezegd en welke patronen daarbij oplichten. Daarom wordt allereerst beschreven wat er door de respondenten onder de aard van de rustervaring wordt verstaan. Daarna worden drie vormen van rustervaring onderscheiden en de aspecten die daarin mee doen. Tot slot wordt er beschreven welke prikkels een rustervaring bij respondenten in de weg staan. Deze uitkomsten bij elkaar zijn samengevat in een *rustmodel* (figuur 2), dat vervolgens de basis vormt voor de resultaten met betrekking tot rustervaring in de viering op zondagochtend in hoofdstuk 5.

4.2 Aard van de rustervaring

Respondenten vinden het ingewikkeld om aan te geven wat er precies onder ‘rustervaring’ wordt verstaan. Zij noemen vooral *afwezigheid* van onrustigheidsfactoren: geen gezeur aan je hoofd hebben van mensen, geen stress ervaren, afwezigheid van prikkels, niet gestoord worden of geen druk ervaren door verplichte zaken aan hun hoofd te hebben. Door het benoemen van wat de rustervaring *niet* is, geven de respondenten echter nog niet aan wat daarmee *wél* onder rustervaring wordt verstaan.

De aard van ‘rustervaring’ begint vorm te krijgen doordat respondenten vertellen hoe zij omgaan met rust nemen in het dagelijks leven. Zij noemen uiteenlopende voorbeelden op van de manier waarop zij rust nemen en wat die invulling hun aan rust ‘oplevert’. Zo is er een respondent die vertelt het heerlijk te vinden om op haar vrije dag als haar kinderen op school zijn, momenten voor zichzelf te hebben en die op haar eigen manier in te kunnen vullen. Andere respondenten nemen rust door een film te kijken op de bank en anderen gaan sporten met vrienden.

Omgaan met rust hangt samen met datgene waar respondenten behoefte aan hebben. Deze twee respondenten geven daar op deze manier woorden aan:

‘Op verschillende manieren neem ik mijn rust. Door iets simpels te gaan doen. Beetje opruimen. De krant pakken. Een puzzel maken. Met een kop koffie in een stoel zitten. Genieten, gedachten laten gaan: Wat zijn de volgende stappen. Rust nemen om weer verder te kunnen. Overzicht krijgen.’ (R8)

*‘Tv kijken op de bank vind ik wel fijn, maar als ik lijfelijk bezig ben, met de hond ga wandelen, of ga fietsen, dan ontspan ik meer. Ik ga dan minder in mijn hoofd zitten. Met op de bank op een scherm kijken krijg je toch weer prikkels en dan kan ik niet makkelijk loslaten.
Fysieke momenten of zingen geeft dan echt rust.’ (R9)*

Gedurende het interview en de exploratie van het begrip rustervaring wordt duidelijker waar de *aard van rustervaring* volgens de respondenten mee te maken heeft. De aard van rustervaring komt over het algemeen voor hen het meest dichtbij ‘ontspannen zijn’.

4.3 Passieve en actieve rustervaring naast basale rustervaring

De respondenten blijken rust te ervaren op grofweg drie verschillende manieren: er is een *passieve* vorm tegenover een *actieve* vorm van rustervaring en er is opvallend genoeg ook een *basale* rustervaring te onderscheiden die los staat van passiviteit of activiteit.

Rust ervaren in de *passieve vorm* heeft vooral te maken met letterlijk ‘rusten’ door te slapen en ontspannen op de bank te liggen. Deze rustervaring heeft betrekking op ‘een eigen momentje hebben’, zonder verplichtingen, een moment van ‘zijn’. Even niets te hoeven.

Rust ervaren in de *actieve vorm* heeft te maken met op eropuit gaan. Door actief bezig te zijn met bijvoorbeeld mountainbiken of wandelen buiten in de natuur of door muziek te maken of een dagboek bij te houden ligt de focus op iets anders en worden de gedachten verzet. Actief bezig zijn heeft als functie ‘om uit je hoofd te komen’, ‘grip’ en ‘alles op een rijtje’ te krijgen en dat geeft de respondenten ervaringen van rust.

Naast de passieve en actieve vorm ervaren de respondenten duidelijk ook een *basale vorm* van rust. In de volgende paragraaf wordt dit in beeld gebracht in figuur 1 (de blauwe ovaal). Deze basale vorm vindt plaats op een andere laag, in een derde dimensie.⁸³

Deze andere laag heeft betrekking op existentiële waarden. Een respondent vertelt bijvoorbeeld dat hij vanwege problemen op zijn vorige werk van baan gewisseld is en hij bij zijn nieuwe werkgever zich weer gewaardeerd voelt. Of een andere respondent deelt dat er bij zijn vorige werkgever op het werk veel gescholden werd. Zijn volgende werkgever is een christelijk bedrijf waar een andere sfeer heerst, daar voelt hij zich veel prettiger bij.

De basale vorm van rust gaat over hoe de respondenten met anderen willen omgaan en hoe zij zelf in het leven willen staan. Dat is wezenlijk anders dan even rust nemen om weer door te kunnen gaan. Het gaat bij de basale vorm van rust om diepgevoelde waarden.

Volgens de respondenten heeft deze (basale) vorm van rust te maken met *betekenis*. De betekenis die zij aan de rustervaring in de basale vorm op deze laag ontleenen, is: ‘het goed hebben’, ‘zich gewaardeerd voelen’, ‘mogen zijn wie je bent’ (zie blauwe ovaal in figuur 1). Enkele respondenten verbinden deze betekenis op de basale laag expliciet met hun relatie met God. Zo vertellen twee respondenten:

‘Als ik naar mezelf kijk dan zijn mijn rustmomentjes ook vaak de bezinningsmomentjes. Momentjes waar ik ook mijn energie of ei in kwijt kan of mijn dank (naar God) in kan uitspreken.’ (R5)

‘Een boek lezen helpt voor mij om de dingen op een rijtje te krijgen: ik probeer dan boeken te lezen met inhoud, zodat ik begrijp wat er mee bedoeld wordt. Filosofische boeken lezen vind ik leuk, want dat heeft dat te maken met hoe ik mijn eigen leven indeel en wat ik met mijn leven wil.’ (R7)

Wanneer en hoe de rustervaring bij elk van de drie vormen van rust precies tot stand komt, kunnen de respondenten moeilijk aangeven. Het vindt in ieder geval plaats in de interactie tussen het passieve en ‘niets hoeven’, het actieve en ‘het hoofd leegmaken’ en in de interactie tussen het basale en de betekenis van existentiële waarden. Opvallend is dat de rustervaring in de actieve en passieve vorm beleefd wordt als *een moment in de tijd*, namelijk *even* tussen alle bedrijven door. Rustervaring is functioneel om de ‘batterij op te laden’ en weer door te gaan.

⁸³ De tweede dimensie betreft de tegenstelling tussen actief en passief, de eerste dimensie gaat erover of iets positief of negatief wordt ervaren; compleet in beeld gebracht in figuur 2 in 4.6.3.

‘Koppie leegmaken en gaan.’ (R5)

Dit terwijl de laag van de basale rustervaring (de derde dimensie) voor de respondenten meer het resultaat van een geïntegreerde vorming lijkt te zijn, met verworven existentiële waarden. Hoewel de basale vorm géén voortdurende structurele rustervaring is, wordt het ‘zich gewaardeerd weten’ en ‘van Gods zorg en nabijheid op aan kunnen’, door de respondenten als gegeven ervaren. Zoals bijvoorbeeld twee respondenten delen:

‘Ik heb een hele zware depressie gehad. En als ik daar nu aan terugdenk. Hoe zwak je ook bent, hoe meer je Gods tegenwoordigheid dus blijikbaar kan ervaren, want het waren de meest kostbare jaren. Dat heeft me zoveel gebracht en die verbondenheid met God kan ik niet opgeven.’ (R3)

‘Als ik voor mezelf spreek heb ik heel lang met een masker opgelopen. Dat je probeerde om voor iedereen en alles het beste te doen en jezelf dan een beetje opdoffen. Dat levert heel veel stress en onrust op. Dat je dan opeens bij jezelf beseft, misschien moet ik meer mezelf zijn. Vroeger was het erger en voelde het onrustig, maar nu ik me er bewust van ben, is het goed. In de kerk had ik eerst ook een masker op en dat heb ik na een diaconale reis met de kerk losgelaten. Ik ben gewoon oké, zoals ik ben. (R5)

Op het moment dat ik de rust ervaar en God bij me is, dan gaan in één keer mijn schouders omlaag en voel ik me relaxt. En als dat gebeurt, weet ik: God is weer tot me gekomen. Hij heeft de essentie, de snaar weer geraakt. De innerlijke Jasper heeft Hij weer geraakt. (R5)⁸⁴

De existentiële waarden die de respondenten beleven in deze basale vorm van rustervaring zijn: zich ‘veilig voelen’, zich ‘vrij voelen om te zijn’ en de ‘ruimte ervaren’ te doen wat zij willen doen.

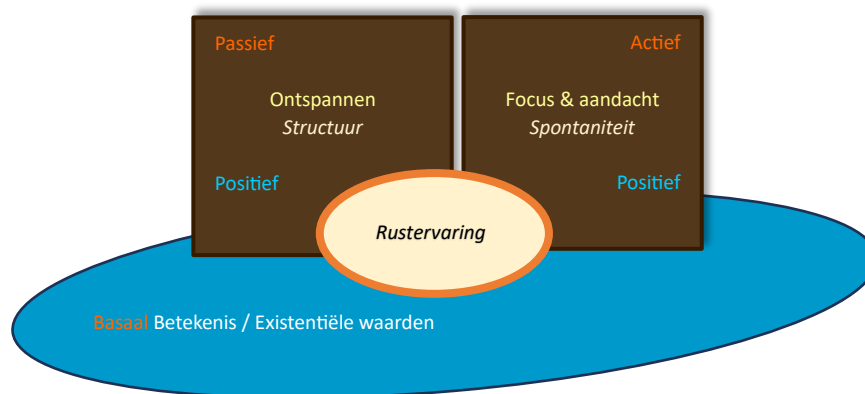
4.4 Structuur en spontaniteit

Een ander aspect dat meedoet in de rustervaring is orde, ritme en regelmaat (in figuur 1 samengevat met ‘structuur’). Geplande zaken gaan volgens planning en zoals afgesproken is. Orde, ritme en regelmaat zorgen dat de respondenten weten waar ze aan toe zijn.

Dit heeft echter ook een keerzijde, want tegelijkertijd geven andere respondenten aan dat wanneer alles te veel volgens geplande patronen verloopt, er op een gegeven moment ook wel iets mag gebeuren. Volgens respondenten kan de rustervaring bij een kabbelend patroon in het dagelijks leven als saai ervaren worden, waardoor er behoefte is aan spontaniteit, aandacht en focus.

⁸⁴ Jasper is niet de echte naam van deze respondent.

Figuur 1 – Rustervaringsmodel positief



4.5 Overprikkeling van buitenaf en van binnenuit

4.5.1 Overprikkeling (extern)

Zoals hierboven aangegeven geven respondenten makkelijker aan wat een rustervaring in de weg staat (wat het niet is). Respondenten laten zien dat rustervaring wordt beleefd tegen de achtergrond van de in de psychologie bekende termen over- en onderprikkeling. Volgens Dirk De Wachter is de aard van onrust: overprikkeling.⁸⁵ Ingaan op deze prikkeling helpt om uitgebreider te ontdekken wat rustervaring nog meer doet.

Alle respondenten ervaren zowel overprikkeling van buitenaf als van binnenuit. De overprikkeling die van buitenaf (extern) tot hen komt wordt sterker ervaren, omdat de respondenten bij de externe prikkeling een gevoel hebben van voortdurend 'aanstaan' en iets met de signalen te moeten. Deze overprikkeling wordt als negatief ervaren.

Daarentegen weten een paar respondenten de externe overprikkeling ook positief te waarderen, want het heeft volgens hen ook een signaalfunctie. Het signaal maakt de respondenten namelijk alert en geeft hun de keuze om te gaan handelen en situaties anders aan te pakken om te voorkomen dat de batterij leeg raakt en respondenten uitgeput raken.

'Onrust is ook een graadmeter. Waar ik ook op vaar voor een deel. Als ik ergens onrust bij ervaar, dan moet ik er wat mee. Een signaal. Een niet-pluis-gevoel. Ik moet nu alert zijn.' (R2)

Momenten waarop de respondenten overprikkeling ervaren betreffen vooral werksituaties; deadlines op het werk, verwachtingen van leidinggevend en conflicten met collega's. Andere ervaringen van externe overprikkeling zijn de combinatie tussen werk en het runnen van een gezin. En de vele prikkels die via de mobiele telefoon binnenkomen.

⁸⁵ De Wachter, *De wereld van de wachter*, 35.

4.5.2 Overprikkeling (intern)

Een andere vorm van overprikkeling is prikkeling van binnenuit (intern). Interne overprikkeling heeft vooral te maken met perfectionisme, hoge verwachtingen hebben van zichzelf om goed te willen produceren. Andere factoren die meespelen zijn: de vele verplichtingen op een dag, nauwelijks zelf structuur kunnen aanbrengen, blijven malen en twijfelen. Dit wordt als negatief ervaren.

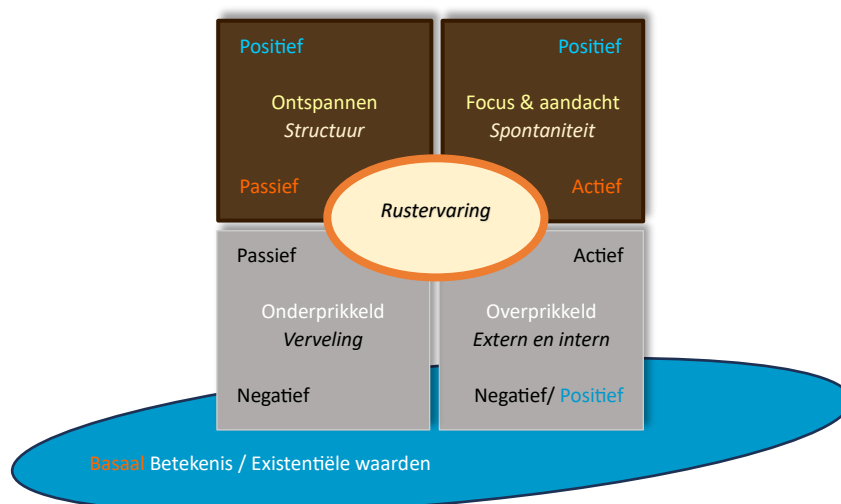
Het positieve aan overprikkeling van binnenuit fungeert wederom als een signaal om terug te schakelen naar de rustervaring.

4.5.3 Onderprikkeling

Zoals eerder aan de orde kwam, wordt door respondenten een kabbelend patroon van orde, ritme en regelmaat ook als verveling en als 'saai' ervaren. Dit leidt tot de interessante paradox dat respondenten onrustig worden van rust. Dit is een vorm van onderprikkeld worden en dat staat rustervaring in de weg. Onderprikkeling heeft bij hen een negatieve klank, want zij willen altijd wat te doen hebben.

'Als ik een uur niets te doen heb, dan gaat mijn hoofd op zoek.' (R7)

Figuur 2 – Rustervaringsmodel compleet



4.5.4 Het hoofd (cognitief)

Zeer opvallend is dat de over- en onderprikkeling ervaren wordt in het *hoofd*. Voor alle respondenten wordt de bron van onrust voornamelijk dáár ervaren. Andere aspecten in het lijf lijken nauwelijks mee te doen. Het hoofd is een plek waar alle prikkels worden waargenomen en blijven resoneren.

'Er staat altijd een motortje aan in mijn hoofd.' (R6)

'Als ik in mijn hoofd blijf zitten, dan blijf ik malen.' (R9)

'Mijn hoofd is momenteel stampend vol met herrie en geschreeuw.' (R3)

‘Als ik de hele dag in mijn hoofd zit, dan ben ik ’s avonds compleet op.’ (R4)

Hoe om te gaan met deze prikkels met betrekking tot de rustervaring is voor elke respondent anders. Uit de interviews blijkt het in het dagelijks leven voor de respondenten een samenspel te zijn tussen leren omgaan met de afwezigheid van prikkels en omgaan met de basale rustervaring. De één maakt eerder gebruik van de passieve en actieve vormen van rust en de ander zoekt verdieping in de basale vorm. Er lijkt in ieder geval een grote behoefte bij de respondenten te zijn om het hoofd leeg te maken, nieuwe energie op te doen en ontvankelijk te zijn voor nieuwe inzichten.

‘In zo’n situatie van veel prikkels, betekent rust voor mij kunnen terugschakelen en ontspannen’. (R2)

‘Rust is toch proberen je hoofd leeg te maken, zodat je ontvankelijk bent voor nieuwe inzichten’. (R8)

Omgaan met rust wordt niet noodzakelijkerwijs gezocht in de kerk. Echter, wanneer de respondenten eenmaal in de kerk zijn, worden door hen allemaal rustmomenten ervaren. (zie hoofdstuk 5)

4.6 Conclusie

Volgens de respondenten komt de aard van rustervaring in het algemeen het meest dichtbij ‘ontspannen zijn’. Rustervaring wordt beleefd in passieve en actieve vormen van rust. Daarnaast is er basale rust die gewicht heeft op existentieel niveau, de laag waar *waarden* worden beleefd. De drie vormen van rust zijn in schema gebracht in figuur 2.

Tegenover rust staan over- en onderprikkeling, die door de respondenten enerzijds als een druk en last worden ervaren, anderzijds ook wel als signaal om te gaan handelen en situaties te veranderen. Omgaan met de vele prikkels is voor elke respondent anders, maar het heeft vooral betrekking op het hoofd willen leegmaken om open te staan voor nieuwe inzichten.

5. Resultaten: Rustervaring in de kerk tijdens de viering op zondag

5.1 Inleiding

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de respondenten rust ervaren in de viering op zondagochtend in de kerk. Allereerst wordt ingegaan op de ‘goddelijke dimensie’ in de kerk (ten opzichte van een gewone rustervaring). Daarna wordt beschreven bij welke onderdelen in de liturgie de respondenten rust ervaren. De rol van de predikant heeft een ‘eigen’ plek gekregen in 5.5. Daarbij worden ook belemmerende factoren genoemd. Vervolgens wordt ingegaan op welke manier de respondenten Gods aanwezigheid beleven in hun rustervaring. Tot slot wordt er door de respondenten naar hun rustervaringen gekeken in het licht van Mattheüs 11:28 (‘Ik zal u rust geven’).

5.2 Rustervaring en de ‘goddelijke dimensie’

‘Goddelijke dimensie’ in de kerk

Zoals blijkt uit het vorige hoofdstuk hebben de respondenten door de weeks buiten de kerk hun momenten van rustervaring. Respondenten ervaren rust als zij thuis op de bank een film kijken, schrijven of muziek luisteren. Ook wordt rust ervaren als respondenten wandelen in de natuur: rust door inspanning. Respondenten beleven deze rustervaring als even niets te hoeven en alles op een rijtje te zetten en overzicht te krijgen. Rust wordt ook ervaren in de basale vorm, waarbij existentiële waarden een rol spelen in de omgang met anderen en in de situatie waar zij verkeren.

Ondanks dat de rust niet noodzakelijkerwijs in de kerk wordt gezocht, blijken alle respondenten de kerk als vindplaats van rust te ervaren. In het kader van dit onderzoek roept het de vraag op of het dan gaat om dezelfde soort rustervaring en/of hoe anders de rustervaring wordt beleefd in de kerk dan buiten de kerk?

Unaniem is voor de respondenten de rustervaring in de kerk anders dan de rustervaring buiten de kerk. De afwezigheid van prikkels is niet zo zeer anders, want voor de meeste respondenten kan de kerk ook een bron van onrust zijn. Daar wordt op teruggekomen. De ervaring van rust in de kerk is anders dan door de weeks, omdat in de kerk de aandacht op God is gericht. Die ‘goddelijke dimensie’ in de kerk wordt met sterkere aandacht beleefd. Die zorgt ervoor dat in de kerk de rustervaring van respondenten in een ander perspectief komt te staan.

Rustervaring in een ander perspectief is het meest merkbaar in de basale vorm van rust. Het heeft tot gevolg dat de basale rustervaring met God te maken krijgt en een transcendente betekenis krijgt, namelijk: de ‘essentie van het bestaan’, ‘Gods liefde ervaren’, ervaren dat je (voor God) ‘mag zijn wie je bent’, ‘kind van God zijn’, ‘Gods aanwezigheid ervaren’, ‘in het goede spoor getrokken worden’. Er is ruimte voor hoop.

Rustbeleving in de kerk hangt samen met het andere perspectief van de ‘goddelijke dimensie’. Respondenten benoemen dat als volgt:

‘De goddelijke dimensie in de kerk is sterker. Hij is niet weg buiten de kerk, maar is in de kerk wel sterker, omdat de focus in de kerk meer om je relatie met God gaat.’ (Focusgesprek)

‘Mijn leven in het hier en nu wordt in perspectief gezet. Voorbij de oppervlakte, voorbij de hopeloosheid dan geeft dat mij rust.’ (R2)

Gods universele aanwezigheid is in de kerk niet zo zeer anders dan buiten de kerk, maar in de kerk is de goddelijke dimensie – het andere perspectief – voelbaar, omdat juist daar alles ingericht is om de verbinding tussen God en mens te maken. Volgens de respondenten is het *de begeleiding* door de kerk in de liturgie die hen helpt in de rustervaring.

Respondenten geven aan dat de kerk daarvoor is ingericht en dat de liturgie gemeenteleden bij God brengt. Als voorbeeld delen de respondenten dat het thuis lastig is om een goed moment te vinden om te bidden. Met de begeleiding door de kerk gaan die momenten iets meer vanzelf. Het kerkgebouw en de gemeenschap van gelovigen doen daarbij ook mee. Een respondent uit het focusgesprek benoemt de basale rustervaring samen met de begeleiding door de kerk als volgt:

‘Toch de vragen die in de kerkdienst, waar je mee bezig bent. In de dienst heeft het toch een andere insteek’. Waar zit ’m in? ‘Omdat we in de kerk directer bezig zijn met de vragen die ik heb met betrekking tot God.’ (Focusgroepgesprek)

Zijn in het huis van God is voor de respondenten het ervaren van – door hen zelfgenoemde term – de ‘goddelijke dimensie’ en heeft voor hen met het kerkgebouw te maken. In de goddelijke dimensie worden waarden beleefd in de basale vorm van rust. Het geeft de respondenten een gevoel van veiligheid en comfortabel zijn. De respondenten geven uit de praktijk aan:

‘Voorwaarde van rustervaring in de kerk is ook veiligheid. Met veilig voelen kunnen al mijn filters omlaag gaan, dan hoef je niet alert te zijn, dan hoef je niet te denken of waar te nemen: comfortabel zijn.’ (Focusgesprek)

5.3 Rustervaring en het kerkgebouw en de geloofsgemeenschap

Kerkgebouw

Ondanks dat het gebouw van de Protestantse Kerk door de respondenten als een sober geheel wordt ervaren ten opzichte van de katholieke kerk, draagt het kerkgebouw bij aan de rustervaring. Alle respondenten zijn met het christelijk geloof opgevoed, waarbij de traditie van zondagse kerkgang een belangrijke rol speelt. Het kerkgebouw is het huis van God en dat betekent een plek om God te ontmoeten en met christenen samen te komen. Aanwezig zijn in het kerkgebouw geeft ruimte om met God bezig te zijn en de goddelijke dimensie te ervaren. Rustervaring wordt door de respondenten met name in contrast geplaatst met de jachtige maatschappij. Wanneer zij de drempel van de kerkgebouw overgaan, voelt het alsof ‘de wereld om je heen wegvalt’.

‘De kerk is een prettige setting waar je dan inzit. Dan ervaar ik persoonlijk de rust om naar de dominee te luisteren en doelbewust met de dienst bezig te zijn.’ (R4)

Gemeenschap

Volgens de respondenten gaat het in de kerk om delen in verbondenheid, met elkaar en met God. Buiten de kerk wordt minder snel de verbinding met God gemaakt, daarom is het volgens de respondenten fijn om samen te komen met andere christenen. Rust in de kerk wordt ervaren via de herkenning bij mensen die hetzelfde geloof en/of overtuiging beleven.

De ontmoeting met gelijkgestemden geeft de respondenten het gevoel allemaal ‘mens’ te zijn (*in gebrokenheid*). Net als bij het kerkgebouw wordt bij de gemeenschap ook een contrast ervaren tussen de maatschappij en de kerk. Respondent 9 bijvoorbeeld noemt het volgende:

‘Ik vind het een geruststellend gevoel dat je daar met z’n allen zit. Dat niemand in de kerk perfect is en veel mensen met bepaalde problemen of kwesties zitten. De kerk is gewoon een plek om mede-christenen op te zoeken. En dat geeft mij ook al rust om samen met anderen te zitten, die mens zijn.’ (R9)

Echter met veel andere christenen samen zijn, kan de rustervaring ook belemmeren, omdat ontmoeting ook een belangrijke rol speelt. Hierdoor komen mensen nauwelijks toe aan intimiteit met God.

Intimiteit met God wordt door respondenten zonder kinderen eerder thuis ervaren, dan met veel mensen in de kerk. Thuis is een plek waar alles met God gedeeld kan worden en zij écht helemaal zichzelf kunnen zijn, waardoor rust in het kader van intimiteit met God thuis sterker wordt ervaren.

5.4 Rustervaring en liturgie

Structuur, ritme van de liturgie

De vaste structuur in de liturgie betekent voor veel van de respondenten een rustervaring. Ritme en rustervaring lijken samen op te gaan. Dit heeft te maken met het feit dat er nagedacht is over de hele opbouw van de liturgie. De respondenten weten wat er gaat komen. Binnen deze protestantse gemeente blijkt rustervaring ook uit een bepaalde soberheid. Het is vaak een klassieke dienst met nauwelijks harde muziek of drukke filmpjes die worden getoond op de beamer. Er is één vaste spreker, die op het liturgisch centrum staat. Zoals respondenten aangeven:

‘Liturgie is rust ervaren.’ (R6)

‘Het ritme van de liturgie geeft rust.’ (R8)

‘Deze structuur heeft al rust van zichzelf in zich.’ (R3)

De rustervaring blijkt bij een aantal respondenten ook uit het leren waarderen onderdeel te zijn van de wereldwijde gemeenschap met andere christenen, waarbij wekelijks door alle kerken wereldwijd hetzelfde leesrooster wordt gebruikt. Dezelfde liturgie vieren wordt gedaan met de gemeenschap van gelovigen wereldwijd.

‘In de kerk gaan de rustmomenten vanzelf door de vaste liturgie. Eigenlijk stap je in een eeuwenoude traditie. De kerk van alle tijden en plaatsen dat zeggen we wel eens...’ (R6)

Er zijn ook respondenten die het ritme van de liturgie storend kunnen vinden, omdat alles heel formeel en netjes volgens het boekje verloopt en er nauwelijks iets ‘verrassends’ gebeurt. Rustervaring wordt dan ervaren als: saai en niet uitgedaagd worden.

‘Dat is de valkuil als iets standaard is, dat het de hele tijd hetzelfde gaat. Als iets te voorspelbaar is, dan plugt mijn brein uit.’ (R7)

Voor de respondenten schept de structuur van de vaste liturgie in ieder geval een basis voor rust, anderzijds vormt de inrichting van de liturgie voor hen ook 'verwachtingsvol uitkijken' naar wat God verder gaat doen.

Muziek en stil gebed in de liturgie

Respondenten ervaren rust bij verschillende onderdelen in de liturgie. De meeste genoemde onderdelen zijn muziek en stil gebed. De respondenten ervaren in (rustige) muziek emotie en bezieling. Het gaat er daarbij wel om dat melodieën en teksten elkaar versterken. Dan kan de intentie van een lied hen in geestvervoering brengen. Door deze samensmelting van muziek en teksten met hun eigen leven ervaren de respondenten iets in de verbinding tussen God en zichzelf. Daar ontstaat de rustervaring. De betekenis die respondenten daaraan ontleen is 'Gods liefde dichtbij ervaren'.

'De melodie is een voertuig waar de woorden in mee reizen en versterkt worden. De melodie zorgt ervoor dat die woorden een plek krijgen in je hart, in je leven, in je hoofd, overal'. (R2)

*'Christelijke muziek heeft eeuwigheidswaarde.
Je maakt bewust een harde knip van ik ga nu even weg van waar ik
me druk over maak naar iets wat belangrijk is, dat met mijn geloof te maken heeft,
met Gods liefde. Iets waar je houvast in zoekt.' (R2)*

'Christelijke muziek komt van God, waardoor ik me er ook aan kan overgeven.' (R5)

Het andere onderdeel in de liturgie waarbij respondenten rust ervaren is het stil gebed bij de voorbede en het dankgebed. Respondenten vinden die plek (bijna) vanzelfsprekend, omdat er dan niets gezegd wordt en er rust heerst. Rustervaring blijkt dan uit het feit dat er bij respondenten meer focus, aandacht en ruimte in het hoofd is om in stilte uit te spreken wat hen persoonlijk bezighoudt. Dit is voor hen een eigen moment om tot God te gaan, zoals een respondent een ervaring deelt:

*'Rust in stilte... dan kan ik mijn verhaal kwijt, twijfel, verdriet, hulpvragen...
In de rustervaring merk ik dat ik dingen neer kan leggen buiten mijn hoofd,
buiten mijn lijf, buiten mezelf leggen, zodat ik er niet alleen voor sta.' (R8)*

Een ander onderdeel dat door een enkeling wordt genoemd is: de geloofsbelijdenis. De rust die daarbij ervaren wordt, komt voort uit de vertrouwde herkenbaarheid. Ook het moment wanneer het klokkenspel aan het begin van de dienst stopt en de ouderling naar het liturgisch centrum loopt om de gemeente welkom te heten. 'Deze stilte en rust komt verwachtingsvol' over, in de zin van: de liturgie kan gevierd gaan worden, benieuwd naar wat de liturgie gaat brengen.

Rustervaring tijdens de preek heeft een eigen dynamiek, omdat daarbij veel verschillende factoren meespelen.

5.5 Rustervaring door de manier van voorgaan van de predikant

Volgens de respondenten heeft rustervaring veel te maken met de predikant. Het gaat daarbij om de manier waarop hij of zij de dienst leidt en de preek voordraagt. Omdat tijdens het voorgaan de predikant een grote rol inneemt, is het net als in hoofdstuk 4 van belang om rustervaring bij de rol van de predikant scherper aan te zetten door eerst factoren te noemen die afleiden.

Afleiding/afdwalen extern

Uit de interviews blijkt dat in relatie tot de predikant afleiding zowel extern als intern kan zijn. Externe afleiding hangt samen met het optreden van de predikant en interne afleiding heeft betrekking op drukte in het hoofd van de respondent zelf.

Een factor die afleidt bij het luisteren naar de predikanten is volgens de respondenten als de preek teveel met kennis wordt gebracht. Respondenten zijn bereid om nieuwe bijbelse inzichten tot zich te nemen, maar als ze teveel aangesproken worden op hun hoofd, dwalen gedachten af, omdat ze door de weeks al zoveel met hun hoofd bezig zijn.

In het interview laten de respondenten weten dat het ook kan voorkomen dat zij het niet inhoudelijk eens zijn met de predikant of twijfelen aan de geloofwaardigheid van de predikant. Soms lijkt het volgens de respondenten meer om de predikanten zelf te gaan en vragen zij zich af of zij zelf in de boodschap geloven die ze willen overdragen.

Een andere factor is wanneer er nauwelijks herkenning van eigen taal is. Overdreven articulatie of het ontbreken van eigentijdse taal wordt als afstandelijk ervaren. Vaste gebeden staan vaak ook ver van hen af. Ook missen respondenten bij sommige predikanten voorbeelden van deze tijd, waardoor de preek niet binnenkomt. Ook kan de preek soms te standaard of voorspelbaar zijn, waardoor respondenten niet worden uitgedaagd. Ook dan dwalen gedachten af en wordt onderprikkeling ervaren.

Afleiding/afdwalen intern

Sommige respondenten ervaren afleiding die met henzelf te maken heeft. Zij kunnen nauwelijks tot geen afstand doen van persoonlijke zaken die hen op dat moment bezighouden. Daarnaast is er ook een aantal respondenten dat afgeleid wordt, doordat zij van nature snel met een kritische luisterhouding in de oppositie gaan. Interne onrust hangt samen met drukte in het hoofd van de respondent. Respondent 2 benoemt dit als volgt:

‘Ik kan soms ook wel afhaken van het gebed. Of als mijn hoofd vol zit met allerlei dingen die je die ochtend hebt gedaan of van afgelopen week, dat kan een bron van onrust zijn.’ (R2)

Andere aspecten waardoor de rustervaring uitblijft, die genoemd worden zijn: kinderen naast je in de kerk of iemand om je heen die hard zingt. De grootste prikkeling heeft voornamelijk te maken met het storen aan de voordracht van predikanten.

De presentie van de predikanten draagt bij aan de rustervaring van respondenten. Daarbij valt te denken aan aspecten als authentiek zijn, bezieling hebben, geloofwaardigheid uitstralen, actuele voorbeelden van deze tijd gebruiken en spreken vanuit het hart. Een voorbeeld van hoe een respondent dat ter sprake brengt:

‘Soms is een predikant heel statig en deftig. Je hebt totaal geen idee wat deze persoon erbij voelt, want dan kun je het wel tegen mij vertellen. Je staat er volgens mij zelf ver van af. Dus echt vanuit het hart preken en niet vanuit het hoofd.’ (R9)

5.6 Een taak hebben

Een andere factor die basale rustervaring in de weg staat, is het hebben van een taak tijdens de viering. Een aantal respondenten participeert in het muziketeam of is ambtsdrager. De zondag voordat de Focusgroep plaatsvond, werd het Heilige Avondmaal gevierd. Vijf respondenten waren bij deze dienst aanwezig. Wanneer muziek gespeeld moet worden of ondersteuning wordt gevraagd bij de viering van het Heilige Avondmaal ontstaat een bepaalde spanning of het allemaal goed verloopt.

Rustervaring die dan plaatsvindt is als alles organisatorisch is gegaan zoals tevoren bedacht: een vorm van actieve rust. Echter is een taak hebben ook een bron van onrust. In deze betreffende viering kreeg de symbolische betekenis van de viering van het avondmaal voor de respondenten met een taak geen bewuste toegang tot het hart.

Rustervaring wordt bij het hebben van een taak belemmerd: Respondenten ervaren de liturgie dan niet meer als een ritueel waarvan zij deel uitmaken.

5.7 Gods aanwezigheid ervaren in rust – vertrouwde relaties

5.7.1 Rustervaring: ‘Het gebeuren klopt’ en ontvankelijk zijn

Voor de respondenten is ingewikkeld aan te geven wat er in de rustervaring precies gebeurt en hoe de rustervaring tot stand komt. Ze ondergaan het ‘gebeuren’ van de liturgie en de rustervaring ontstaat ‘gewoon’. Ze zijn zich er niet bewust van. Voor alle respondenten is het van belang dat het *gebeuren* in de liturgie moet kloppen. De liturgie, de preek, de melodieën en teksten, het stil gebed komen op zodanige manier samen dat hun leven geraakt wordt. Iedereen heeft eigen verwachtingen, maar rustervaring ontstaat wanneer het *gebeuren* in kerk en liturgie samenkomt met levensthema’s van mensen.

Een respondent vertelde dat zwanger worden van hun eerste kind allemaal wat langer duurde dan ze gehoopt hadden. In de kerk viel haar oog op een schilderij met zegenende handen van Jezus, waardoor zij werd geraakt en een diepe rust ervaarde en God liet weten: ‘Hoe het ook loopt, Hij is er bij’. Respondent 9 deelt een voorbeeld:

‘In de kerk gaat het over mijn leven: Ik heb een nieuwe baan. Laatst ging het in de preek over dat het niet alleen maar gaat om macht en ambitie, maar dat je gelukkig wordt in je baan en christen mag zijn. Dat weet ik wel. Maar dat vond ik fijn om weer te horen. Ik voelde me aangesproken, omdat ik daar mee zat. Het bedrijfsleven is anders dan de wetenschap. Stressen in je baan word je niet beter van. Wat ik merkte was dat die preek aansloot bij hoe ik in het leven stond. Dit zijn de dingen waar ik een leidraad uit kan halen. Alsof God hiermee tot mij sprak.’ (R9)

Wanneer het *gebeuren* ‘klopt’ komen de respondenten ook uit hun hoofd en gaan hart en lijf ook meedoen.

Respondenten geven aan dat het er ook om gaat met welke houding zij zelf in de kerk zitten: iets van God verwachten, ontvankelijk zijn, overgave aan ‘het gebeuren’. Het ervaren van de ‘goddelijke dimensie’ in de kerk is klaarblijkelijk een goede, ‘veilige’ voorwaarde om dat te doen. Deze beweging naar verwachten, toevertrouwen en overgave maakt dat mensen minder in hun hoofd zitten: hart, lijf en ziel gaan meedoen.

‘Openstellen voor Gods Geest gaat eigenlijk vanzelf.’ (R3)

‘In je hart’ gaan betekent de ontmoeting met iets of iemand die veel groter is dan jij bent.’ (R7)

5.7.2 Rustervaring: duiden met vertrouwde relaties

De basale vorm van rustervaring wordt door verscheidene respondenten geduid als van dezelfde aard als eigen vertrouwde (familie) relaties. De basale rustervaring is volgens een respondent *hetzelfde* als samen met een geliefde zijn. In de nabijheid van een geliefde verkeren is niet anders dan met God

zijn. Wordt (of is) God in de liturgische viering misschien tastbaar als een geliefde, kun je je dan theologisch gezien afvragen.

Een andere respondent maakt in verband met de basale rustervaring de opmerking dat God nabij is als een tweede Vader. 'Zorgen of problemen worden besproken met een vader. Een vader stuurt en geeft ruimte om fouten te maken. Hij helpt om weer vooruit te komen. Hij beschermt zijn kinderen voor gevaren.' Deze basale rustervaring bij een aardse vader is hetzelfde als bij God. Deze respondent vindt dit een mooi geschenk, dat hij op zijn beurt als vader wil delen met zijn eigen kinderen. Het gegeven altijd bij een tweede Vader terecht te kunnen, is de reden waarom deze respondent naar de kerk gaat.

'In de rustervaring komt God nabij als een tweede Vader.' (R4)

Een andere verbinding tussen basale rustervaring en vertrouwde relaties wordt gelegd als het gaat over momenten wanneer je je kinderen naar bed brengt en ze lekker gaan slapen. Kinderen liggen vol overgave en kwetsbaar in hun bed, dat zijn momenten wanneer onvoorwaardelijke liefde voor kinderen oneindig groot voelt. Het is een ultiem moment van een godservaring in het alledaagse leven dat in de kerk op zo'n manier meer ervaren zou mogen worden. Transcendentie haakt subtiel aan bij het alledaagse. Een respondent deelt het op deze manier:

'Het moment dat ik mijn kinderen naar bed breng en ze lekker gaan slapen, voelt zo oneindig. Een gevoel dat zó raakt en zo dichtbij de essentie van het bestaan komt. Dat zit zó diep van binnen'. (R7)

Uit het interview blijkt dat door andere respondenten de basale rustervaring niet alleen in verband gebracht wordt met familierelaties, maar ook met vertrouwde vriendschappen. Net zoals zorgen of problemen met God gedeeld worden, wordt dat ook met vrienden gedaan. Vrienden worden net als God als veilig en vertrouwd ervaren. In gesprek gaan met God is niet voor alle respondenten eenvoudig. Daarom wordt het samen bidden in de kerk als ondersteunend ervaren. De basale rustervaring vergelijken met vertrouwde relaties heeft bij de respondenten te maken met vertrouwen, zich veilig en geborgen voelen bij een ander net als bij God.

Voor één respondent hebben vertrouwde relaties niet alleen met mensen te maken, maar ook met dieren. Basale rustervaring wordt daarom ook geduid met het knuffelen met dieren. Huisdieren voelen veilig, omdat huisdieren net als God niet veroordelen en onvoorwaardelijke liefde geven.

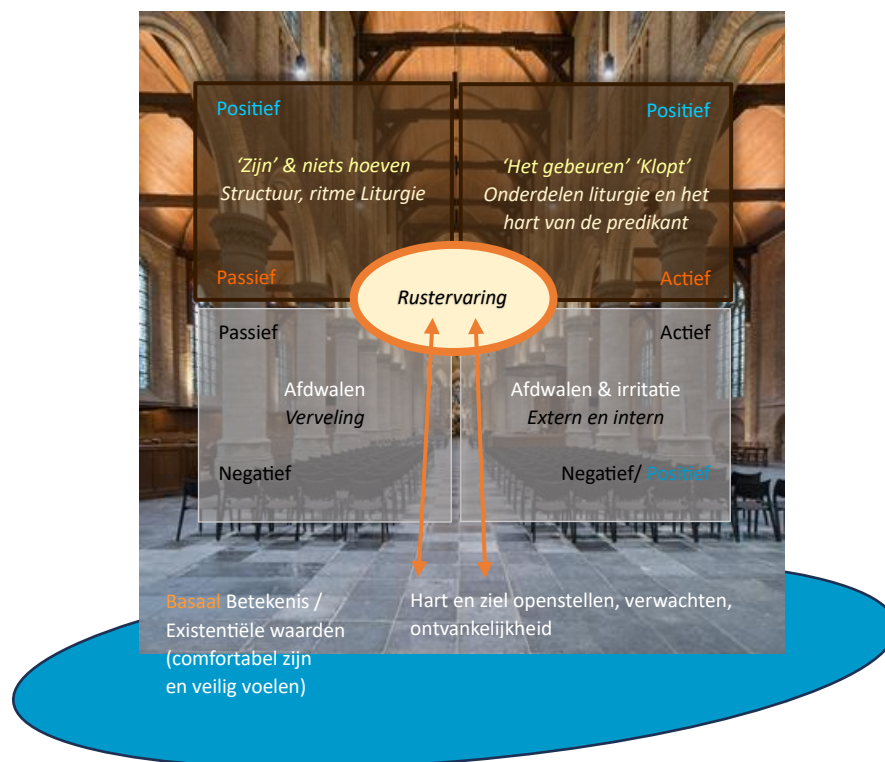
De betekenis die aan deze basale rustervaring wordt ontleend is de diepte van het bestaan. Het zijn existentiële waarden: onvoorwaardelijke liefde ervaren, zich veilig voelen en de vrijheid ervaren om te doen wat je wilt.

5.8 Het opkomend model van rustervaring in het licht van kerk en liturgie

Bovenstaande resultaten laten zich in het bestaande ontwikkelde model uit hoofdstuk 4 onderbrengen in het licht van kerk en liturgie. De belangrijkste vraag daarbij is: Wat gebeurt er volgens de respondenten in de passieve en actieve naast de basale vorm van rustervaring in de kerk met haar goddelijke dimensie? Komt rustervaring dan in een ander perspectief te staan?

Figuur 3 – Rustervaringsmodel in de kerk compleet

Dit model is gevat in de kerkruimte: de rustervaring speelt zich af in de *kerk*.



De algemene *passieve vorm* van rustervaring uit hoofdstuk 4 wordt in de kerk door respondenten beleefd als 'gewoon aanwezig zijn en even niets te hoeven'. En het feit dat de respondenten weten waar ze met een vaste structuur en de herkenbare liturgie aan toe zijn.

De algemene *actieve vorm* van rustervaring wordt in de kerk vergeleken met focussen op wat er gebeurt. Onderdelen muziek, tekst en melodie en het stil gebed doen mee. Wanneer 'het gebeuren' in de liturgie 'klopt' ontstaat rust en worden kerkgangers meegenomen in de betekenis van de boodschap voor hun leven. Om het 'gebeuren' te laten kloppen heeft de predikant een belangrijke rol. Respondenten willen het hart zien van de predikant.

Wanneer bijvoorbeeld een predikant zonder overtuiging de dienst leidt, dwalen respondenten af (*passief negatief*). Irritatie over de gang van zaken valt in het *actief negatieve* vlak (extern). In dit vlak zitten ook persoonlijke zorgen die afleiden (intern).

Respondenten die geïrriteerd of verontrust raken kunnen dat echter ook als iets positiefs ervaren, want men wordt aangezet om iets in het leven te veranderen (in de zin van Gerrit de Kruijf).⁸⁶ Hiermee komt het 'uit je doen raken' zelfs in de buurt van de basale vorm van rust. Het maakt op een basale manier onrustig en heeft dan een positieve werking. Een respondent vertelt:

⁸⁶ De Kruijf, *Ethiek onderweg*, 31, 32.

‘In de dienst word ik aan het denken gezet: Doe ik iets omdat ik van iemand houd of houd ik net een beetje teveel van mezelf? Of laat ik me meeslepen in wat anderen ook doen? In zulke gevallen moet de kerk en God mij weer op het goede spoor trekken om bij de essentie te blijven. Alles daar naar terugbrengen. Dan zal het me ook wel vergeven worden als ik idiote dingen heb gedaan. Die rust. Ik zal wel een halve malloot zijn, er zullen dingen zijn die ik niet goed doe. Maar ik heb dingen wel gedaan, omdat ik niet beter wist, niet beter kon.’ (R7)

De basale vorm van rustervaring, op het niveau van de existentiële waarden, krijgt er in de kerk vanuit de reacties van de respondenten een actieve kant bij, namelijk van het ‘hart en ziel openstellen’ en ontvankelijk zijn. Wanneer respondenten zich openstellen komt het gebeuren van de liturgie samen met levensthema’s van respondenten. Zij worden geraakt en hun situatie wordt in een ander perspectief gezet.

‘Ik was afgelopen zondag niet in de dienst, maar bij andere diensten van het Heilig Avondmaal, op zulke momenten van delen, ervaar ik dat mijn relatie met God wordt bevestigd. Geeft dat rust? Je wordt aangesproken op de basale liefde. Het is niet voor niets een sacrament.’ (R8)

5.9 Rustervaring in het licht van Mattheüs 11:28

Aan het einde van het interview is aan elke respondent gevraagd om te reageren op de tekst uit Mattheüs 11:28, waarin Christus zegt: ‘Kom allen tot Mij die vermoeid en belast zijt en Ik zal je rust geven’. Dat gaf verrassende resultaten.

Volgens de respondenten is de rust van Christus uniek: Alles wat zij ‘nodig hebben, is te vinden in Jezus Christus’. Zijn rust is compleet, maar ook iets bovennatuurlijks en iets ongrijpbaars. Want in de rust van Christus geeft God daarmee zoveel van zichzelf. Rust ervaren in Christus is voor de respondenten ‘gevulde rust’.

‘Je geeft jouw probleem en Hij geeft je er rust voor terug. Die rust is echt een boodschap die Jezus heeft gebracht. Je kan niet om Christus heen en dat geeft mij de stabiliteit.’ (R8)

‘Mattheüs 11:28 komt wel een beetje neer op wat ik net allemaal gezegd heb. Je gaat ook naar de kerk om afgesloten te zijn van alles om je heen. Vermoeid zijn... lasten... prikkels, dan ga je naar Jezus, God, toe om daar een stukje rust te vinden.’ (R4)

De rust in Christus opent het perspectief van veilig zijn bij God. Daarbij ervaren respondenten ook in het leven altijd op iemand te kunnen terugvallen en er zich aan te kunnen overgeven. Een aantal respondenten noemt in het bijzonder daarbij de uitnodiging van Christus: ‘Kom tot Mij’. In contrast met de jachtige maatschappij en al haar prikkels van rusteloosheid geeft deze uitnodiging (tot rust komen bij Christus) stabiliteit.

De respondenten bedrijven hier dus eigenlijk theologie: Zij duiden hun rustervaring in de kerkelijke viering met de woorden uit Mattheüs 11:28.

5.10 Conclusie

De aard van rustervaring in de zondagse viering in de kerk komt volgens de respondenten het meest dichtbij ‘comfortabel zijn en zich veilig voelen’. De ‘goddelijke dimensie’ die het kerkgebouw met zich meebrengt stimuleert gerichtheid op God. ‘Zijn in het huis van God’ en de structuur van de liturgie

dragen bij aan de rustervaring. Ook de liturgische onderdelen 'muziek' en 'stil gebed'. De rol van de predikant lijkt bijna bepalend te zijn voor momenten van rustervaring, vanwege de rol die hij of zij heeft in het leiden van de viering. In de dienst zijn echter ook factoren die afleiden. Waar het om gaat is dat de totale dynamiek van *het gebeuren* moet kloppen. Dat zijn de momenten waarop de respondenten iets van Gods rust beleven. In deze beleving vergelijken respondenten de aanwezigheid van God met hun eigen vertrouwde relaties. Wanneer de evangelietekst over rust bij Christus ter sprake wordt gebracht, is er bij de respondenten herkenning.

6. Conclusie en discussie

6.1 Inleiding

In dit afsluitende hoofdstuk wordt antwoord gegeven op de onderzoeksvraag en de deelvragen. Vervolgens worden deze uitkomsten in gesprek gebracht met de literatuur. Dit resulteert ten slotte in een aantal aanbevelingen.

6.2 Conclusies

6.2.1 Onderzoeksvraag

Welke ervaringen van rust hebben hedendaagse protestantse kerkgangers tijdens de zondagse viering in de kerk in het licht van het motief van rust uit Mattheüs 11:28?

Voorafgaand aan het onderzoek was niet duidelijk of de protestantse kerkgangers rust ervaren in de zondagse viering in de kerk. Dit moest blijken uit de interviews. Over het algemeen zijn de respondenten zich nauwelijks bewust van hun rustervaring in de kerk, maar tijdens het interview kreeg het steeds meer woorden en invulling hoe inderdaad rust wordt ervaren in de kerkdienst.

De antwoorden op mijn onderzoeksvraag zijn gebaseerd op wat de respondenten hebben gedeeld over hun ervaring met rust in het algemeen en tijdens de zondagse viering in de kerk in het bijzonder.

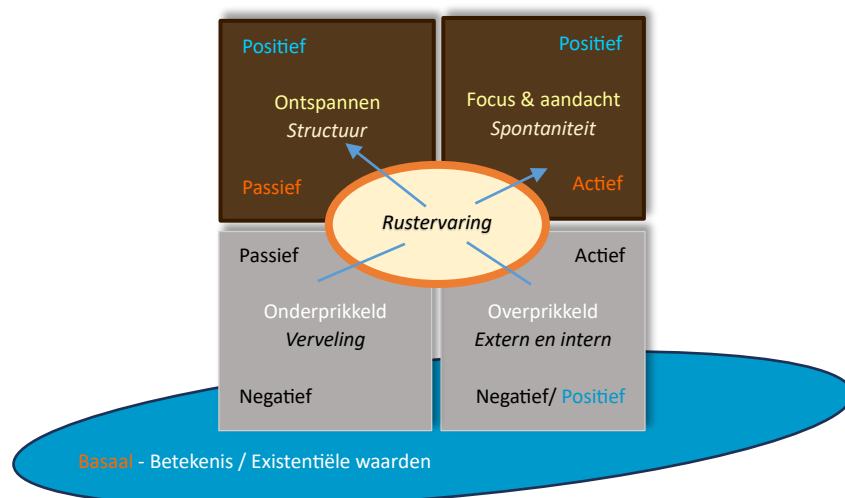
6.2.2 Deelvraag 1

1. Wat verstaan hedendaagse protestantse kerkgangers onder rust in het algemeen?

Zoals in hoofdstuk 4 duidelijk is geworden, verstaan hedendaagse protestantse kerkgangers onder rust voornamelijk 'ontspannen zijn'. Het is makkelijker om aan te geven wat rust niet is, dan om te verwoorden wat het wél is. Bij verder doorvragen komen er drie vormen van rust naar boven: een passieve en een actieve vorm naast een meer basale vorm, die daarvan duidelijk te onderscheiden is. De passieve en actieve vorm staan min of meer tegenover elkaar, de basale vorm bevindt zich in een andere dimensie. Deze basale rust speelt zich af op existentieel niveau, in de laag waar waarden worden beleefd. In figuur 2 (paragraaf 4.5.3) is dit rustervaringsmodel in beeld gebracht.

Helder is ook dat over- en onderprikkeling de verschillende vormen van rust verstoren en daarnaast voor de respondenten een signaal kunnen zijn om iets te veranderen. Onderprikkeling of verveling leidt dan positief tot in actie komen en in principe tot 'actieve rust'. Binnen het rustervaringsmodel van figuur 2 betekent dat een beweging van het negatieve passieve vak naar het actieve rust-vak. Net zo kan overprikkeling positief leiden tot het vinden van ontspanning. In het rustervaringsmodel is dat een beweging van het negatieve actieve vak naar het passieve rust-vak.

Figuur 4 – Rustervaringsmodel compleet (dynamiek passieve en actieve rust/onrust)

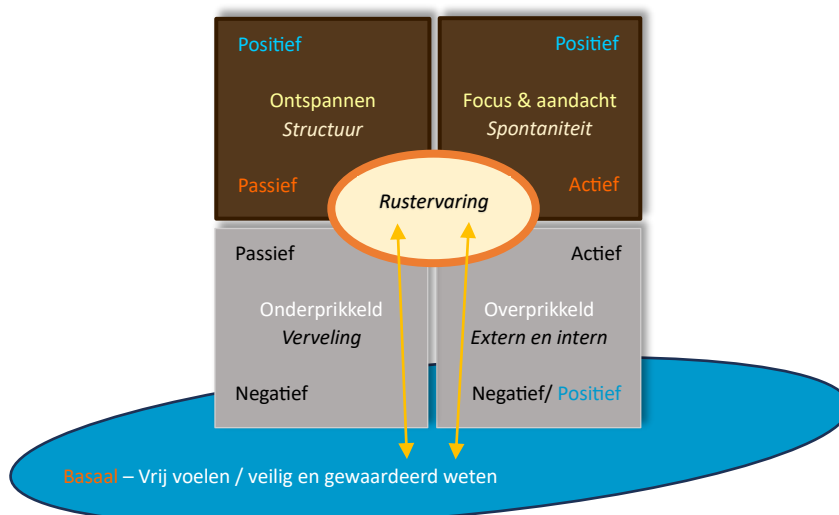


Daarbij kan geconcludeerd worden dat de basale vorm van rust (derde dimensie) zich op twee manieren verhoudt tot de tweede dimensie van de passieve en actieve vorm. (De eerste dimensie betreft de eenvoudige vraag of iets positief of negatief wordt ervaren.)

Enerzijds: doordat de basale rust *géén voortdurende structurele ervaring* is, treden de existentiële waarden in de passieve en actieve rustervaring pas op als de respondenten zich comfortabel met de situatie voelen. Door op de bank te zitten (passieve vorm) of erop uit te gaan (actief) neemt de rusteloosheid af en komt er ruimte vrij voor de basale ervaring: respondenten voelen zich bijvoorbeeld vrij om te doen wat zij willen doen.

Anderzijds kent de basale rustervaring in relatie tot de passieve en actieve rust ook *stabiliteit*. Ervan uitgaande dat 'mogen zijn wie je bent' geïntegreerd is met de identiteit van de respondent, is de basale rustervaring niet aan de actuele situatie van passieve of actieve rust (bovenin het rustervaringsmodel) onderhevig. Stabiliteit in situaties betekent voor de respondenten zich vrij voelen om te zijn wie je bent en zich veilig en zich gewaardeerd weten. De passieve en actieve rustervaring komt dan in een ander licht te staan. Stabiele rustervaring wordt gevoed met momenten van rustervaring uit de tweede dimensie.

Figuur 5 – Rustervaringsmodel (dynamiek basale rust)



Nader onderzocht moet worden in welke mate leeftijd en karakter een rol spelen in het aanwezig zijn en groeien van de basale rustervaring (aanbevelingen in 6.4). Uit de onderzoeksdata komt spontaan een eerste positieve verbinding tussen hogere leeftijd en basale rustervaring. De interactie met een bijvoorbeeld een extravert en een introvert karakter is nog onduidelijk. In ieder geval kan ook iemand met een (naar eigen zeggen) introvert karakter sterk verlangen naar groei van basale rust.

Geïnspireerd door Jozef Pieper is doorgevraagd naar de rustervaring in het algemeen. Wordt voor respondenten in een rustervaring helder wat waardevol is in het leven en wat ballast is? Het antwoord op deze vraag wordt nu ook meteen duidelijk. De rustervaring in de actieve en passieve vorm wordt beleefd als een *moment in de tijd*, namelijk even tussen alle bedrijven door. Rustervaring is dan functioneel om de ‘batterij op te laden’ en weer door te gaan. Pieper zegt van deze functionele vorm dat rust dan *instrumenteel* wordt ingezet en gezien wordt als: rusten om te werken. In het licht van Piepers theorie zou van rust ervaren als moment in de tijd gezegd kunnen worden dat die rust een soort van ballast is, omdat het werk weer wacht. Rust wordt dan minder makkelijk als iets waardevols op zichzelf gezien, omdat het maar van korte duur is en het ‘door moeten’ voelbaar is. Rustervaring waar écht de tijd voor wordt genomen, lijkt voor de respondenten meer gezien te worden als iets waardevols. Daar gaat het om. Dan kom je bij je existentiële waarden terecht en van daaruit kun je het leven makkelijker aan.

In de discussie wordt hierop nader ingegaan.

6.2.3 Deelvraag 2

2. Beleven hedendaagse protestantse kerkgangers rust in de kerk, en zo ja, hoe? Welke aspecten van de viering en de kerkruimte dragen daaraan bij? (*En – alleen – zo niet: Waarnaar zijn deze kerkgangers op zoek, als het om rust gaat? Zijn er aspecten van de viering en de kerkruimte die belemmerend werken?*)

Hedendaagse protestantse kerkgangers ervaren rust in de kerk, ondanks het feit dat zij niet noodzakelijkerwijs voor rust naar de kerk gaan. Hun ervaring komt het meest dichtbij ‘comfortabel zijn en zich veilig voelen’. De vlakken waarop zij dat het duidelijkst ervaren zijn in drie categorieën te verdelen: liturgie, predikant en kerkgebouw.

Kerkgebouw – kerkgangers vinden het fijn om in het huis van God te zijn. Gewoon kunnen ‘zijn’ en even niets te hoeven draagt bij aan de rustervaring. De ‘goddelijke dimensie’ (term van de respondenten) die het kerkgebouw met zich meebrengt, stimuleert de gerichtheid op God. In het kerkgebouw samenkomen met andere christenen en daarmee onderdeel zijn van de wereldwijde kerk wordt ook als positieve rustervaring beleefd. De levensgeschiedenis met God van de kerkgangers komt via het kerkgebouw samen met de grote traditie van de christelijke gemeenschap.

Predikant – de rol van de predikant lijkt bijna bepalend te zijn voor momenten van rustervaring, vanwege de rol die hij of zij heeft in het leiden van de viering en het houden van de preek. Predikanten die authentiek zijn (die je als kerkganger als het ware in het hart kijkt) dragen bij aan de rustervaring van kerkgangers.

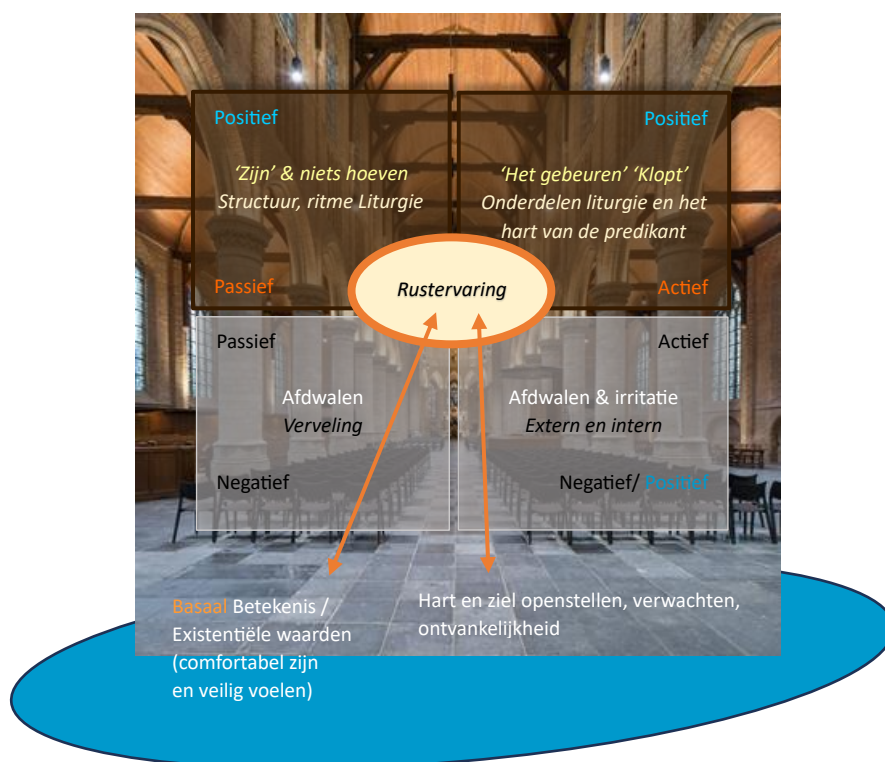
Liturgie – de protestantse liturgie draagt bij aan de rustervaring, omdat die een vaste, doordachte structuur heeft. Kerkmuziek en stil gebed hebben hierin een bijzondere plek: daarin wordt extra rust ervaren.

Opvallend is dat alle respondenten op zoek zijn naar *het gebeuren* in de liturgie dat moet *kloppen*. Er is een verlangen dat de liturgie, de preek, de melodien en teksten, en het stil gebed op

zodanige manier samenkomen dat hun leven geraakt wordt en dat zij in hun eigen levensthema's worden aangesproken.

Zoals blijkt uit hoofdstuk 5 kunnen de drie onderscheiden vormen van rustervaring, *passief* en *actief* naast *basaal*, ook verbonden worden met rustervaring in de kerk. Dat is ondergebracht in figuur 3 aan het slot van paragraaf 5.8. Deze figuur wordt hier herhaald. Het kerkgebouw (achtergrond), de liturgie en ook de predikant komen hierin terug.

Figuur 6 (= figuur 3) Rustervaringsmodel in de kerk compleet



Aan het begin van dit onderzoek was nog niet duidelijk of de respondenten rust zouden ervaren in de kerk. Wanneer dat niet het geval was, zou er ingegaan worden op de belemmerende factoren. Ondanks het feit dat duidelijk is dat de respondenten rust ervaren, hebben zij ook een aantal factoren expliciet genoemd die rustervaring in de weg staan. Opvallend in de gesprekken was dat respondenten dat spontaan konden aangeven. Aangeven wat rustervaring *niet* is, is blijkbaar ook in de kerk eenvoudiger dan zeggen wat het wel is.

De belemmerende factoren die spontaan worden genoemd zijn interessant omdat het laat zien wat aangepast kan worden om rustervaring te bevorderen. Het gaat bijvoorbeeld om onderprikkeling tijdens de preek omdat kerkgangers teveel aangesproken worden op kennis (hoofd) en omdat de verbinding met hun eigen leven (hart en handen) wordt gemist. Bij een ervaren gemis aan authenticiteit van de predikant bijvoorbeeld, kan zowel overprikkeling (irritatie) als onderprikkeling (verveling) ontstaan. In 5.5 worden nog meer belemmerende factoren genoemd.

Samengevat is het zo dat kerkgangers *begeleiding van de kerk* bij hun rustervaring van belang en zelfs noodzakelijk vinden, omdat ze zelf thuis nauwelijks aan een rustervaring met een 'goddelijke dimensie' toekomen en hierin door de kerk geholpen worden. Hiermee is de kerk een stimulans en een ondersteuning. Het is een traditie waarin meegegaan kan worden.

Nu bleek uit het onderzoek van socioloog C.N. de Groot naar "Nieuwe spiritualiteit in oude kloosters" dat spirituele geloofsverdieping in de kerken juist vaak gemist wordt en daarom in de kloosters wordt gezocht (2.3.2).⁸⁷ Hoewel respondenten in het onderzoek van deze thesis niet expliciet termen als 'ruimte van bezinning', 'zaken van de ziel' of 'geloofsverdieping' gebruiken om rust tijdens de kerkelijke viering te omschrijven, is er toch een verband met spirituele geloofsverdieping. De overeenkomst tussen kerk en klooster is het perspectief waarin bezinning en geloofsverdieping in dezelfde traditie beoefend worden. *Alles is erop ingericht om de verbinding tussen God en mens te maken*. Hoewel het verblijf in het klooster mensen langer de tijd geeft om dieper op de zaken van de ziel in te gaan, ervaren de respondenten in het onderzoek van deze thesis tijdens hun deelname aan de viering ook in de liturgie een vorm van begeleiding, die hen helpt in de rustervaring. Zaken van de ziel worden echter korter aangestipt, maar de *begeleiding* die de kerkdienst biedt helpt om zich op God te richten en zaken van de ziel ruimte te geven en te voeden. Het onderscheid zit dus meer in de duur dan in de aard van de ervaring.

Te weinig ruimte en tegemoetkoming ervaren op het gebied van bezinning zoals De Groot in zijn onderzoek aangeeft, zou te maken kunnen hebben met de belemmerende factoren die concentratie op zaken van de ziel in de liturgie kunnen verstoren.

De basale rustervaring staat centraal bij de beantwoording van de deelvragen 3 en 4.

6.2.4 Deelvraag 3

3. Typeren protestantse kerkgangers de ervaren rust in transcendentale termen? Ofwel: Ervaren protestantse kerkgangers iets van God in deze rust en zo ja, hoe omschrijven zij dat? Welke betekenis geven zij aan het ervaren van rust in de kerk?

Uit dit onderzoek is gebleken dat kerkgangers in de rustervaring iets van God merken (5.7). Het valt op dat 'iets ervaren van God' ingewikkeld is om te verwoorden. Alles wat over God wordt gezegd, doet te kort aan wie Hij is (negatieve theologie):⁸⁸ 'In de rustervaring ontmoeten we iemand die zoveel groter is dan wij'. Om de ervaring woorden te geven vergelijken en identificeren kerkgangers hun ervaring met God met vertrouwde (familie)relaties, zoals de liefde voor eigen kinderen, de metafoor van het vaderbeeld of vertrouwde vriendschappen.

Met de metafoor van deze vertrouwde relaties wordt 'rust ervaren' in een ander, geborgen perspectief gezet. Het bijzondere is dat in de diepe rustdimensie van vertrouwde relaties meteen de relatie met God wordt gevoeld. En wanneer de relatie met God wordt ervaren, wordt ook gedacht aan vertrouwde relaties. Het is dus niet alleen een vergelijking ('zoals'), maar ook een wezenlijke *verwantschap* op het existentiële niveau. Als een vertrouwde relatie raakt aan 'de essentie van het bestaan' gaat dat samen op met 'Gods onvoorwaardelijke liefde ervaren', ervaren dat je (voor God) 'mag zijn wie je bent', 'kind van God zijn', 'in het goede spoor getrokken worden'.

⁸⁷ De Groot, Pieper & Putman, "Nieuwe spiritualiteit in oude kloosters?" 81-102.

⁸⁸ G. van den Brink & C. van der Kooi, *Christelijke Dogmatiek*, 5^e druk, Zoetermeer: Boekencentrum, 2015, 119.

De betekenis die kerkgangers vervolgens geven aan deze ontmoeting met God in de rustervaring is: altijd bij Hem terecht kunnen, en ervaren dat mensen voor God van betekenis zijn, een rustpunt, houvast, ankerpunt.

Zoals in hoofdstuk 2 werd aangegeven wordt het transcendentale karakter van de liturgie zichtbaar in presentatieve en discursieve symboliek. Hierbij wordt volgens Marcel Barnard in één ogenblik een conceptuele werkelijkheid present gesteld die voor elke kerkganger een eigen spiritualiteit kan oproepen.⁸⁹ Deze conceptuele werkelijkheid geeft ruimte en openheid om iets van God in de rust te ervaren. Zo kan dus zowel Gods aanwezigheid als de betekenis daarvan (houvast, anker) ervaren worden.

Hoe verhoudt de 'goddelijke dimensie' in de kerk zich tot de basale vorm van rustervaring? De basale vorm van rustervaring krijgt in de kerk een verdieping door wat de respondenten de 'goddelijke dimensie' noemen. Existentiële waarden worden nu anders en dieper ervaren: Door in de kerk te zijn worden in de beleving van respondenten existentiële waarden automatisch verbonden met de aanwezigheid van God/Christus. 'Mogen zijn wie je bent' (algemeen) krijgt in de kerk dan sneller de omschrijving 'kind van God zijn' (relatie). En de algemene aard van rustervaring 'ontspannen voelen', krijgt in de kerk sneller de omschrijving 'comfortabel zijn' (sterkere positieve kwalificatie: rust plus vreugde en misschien troost).

De goddelijke dimensie nodigt ook uit om je eerder open te stellen voor God. De vraag die dit oproept is of respondenten zich buiten de kerk eerder op zichzelf aanwezen voelen dan in de kerk. Dit kan nader onderzocht worden.

6.2.5 Deelvraag 4

4. Hoe kunnen deze rustervaringen van mensen theologisch geëvalueerd worden in het licht van het motief van rust uit Mattheüs 11:28 ('Ik zal je rust geven')?

Uit dit onderzoek blijkt dat kerkgangers in de kerk 'ge vulde rust' ervaren (5.7). In deze rust ervaren zij Gods aanwezigheid en daarmee iets van God zelf. Het wordt door hen omschreven als een 'intieme ontmoeting' met 'Iemand die groter is' dan zichzelf. Zij ervaren 'rust van Christus' en zij voelen zich 'veilig' en 'geliefd'.

In 2.5 kwam aan de orde dat voor Tom Wright bij de 'rust' in Mattheüs 11:28 de *persoon van Jezus* zelf meekomt in de rust.⁹⁰ Dit werd verbonden met de gedachte van Exodus 33:14, waarin het 'volk' wordt gerustgesteld door de 'Aanwezige', die met hen mee zal gaan.⁹¹ Wanneer protestantse kerkgangers in dit onderzoek tijdens de viering 'aanwezigheid' en een 'ontmoeting' ervaren zoals hierboven beschreven, zou dat vanuit deze bijbelgegevens geduid kunnen worden als het ervaren van de *Aanwezige* zelf, zoals Christus zelf zegt: 'Kom bij mij en ik geef je rust'. Voor de kerkgangers zelf is het in ieder geval, zoals al is aangegeven, geen enkel probleem om op deze manier te theologiseren. Vanuit bovenstaande exegese van 'aanwezigheid' is deze theologie van de respondenten verder te onderbouwen.

⁸⁹ Barnard & Post, *Ritueel bestek*, 115.

⁹⁰ Wright, *Matteüs voor iedereen*, 157.

⁹¹ 'And He said: "My presence will go with you, and I will give you rest"', New International Version.

Momenten van ‘aanraking’ of ‘aangesproken worden’ (*het gebeuren dat klopt*) zijn te zien als kerugmamomenten.⁹² Zulke momenten kunnen leiden tot een verworven stabiliteit (*basale rust*) in de ‘rust van Christus’: De ziel wordt gesterkt, er komt een geïntegreerde identiteit tot stand. Josef Pieper noemt dit het je eigen maken van het ‘eigene van rust’, in een contemplatieve houding.⁹³

Daarmee heeft rust in de basale vorm (derde dimensie) een sterke verbinding met Mattheüs 11:28, omdat de rust van Christus beantwoordt aan de existentiële waarden van het bestaan. Zo wordt rust in de passieve en actieve vorm in een ander licht gezet, en kan ook die een ervaring met Gods aanwezigheid zijn.

De geïnterviewde kerkgangers ervaren Gods (universele) aanwezigheid zowel in de kerk als buiten de kerk. Ook de rust buiten de kerkelijke viering kan ervaren worden als rust die met God te maken heeft (in de natuur, in vertrouwde relaties, in ‘gewone’ rustmomenten). In het licht van Mattheüs 11:28 gaat het dan om de verwezenlijking van een diepe existentiële rust, een rust die kerkgangers buiten de kerk een gevoel van ‘ontspanning’ geeft en die in de kerk als ‘comfortabel’ wordt ervaren vanwege de sterke ervaring van de ‘goddelijke dimensie’.⁹⁴

Kortom: Theologisch gezien valt de ervaren basale rust in verband te brengen met het evangeliewoord uit Mattheüs 11:28 (in relatie tot Exodus 33:14; aanwezigheid, de Persoon die erin meekomt). Dit wordt door de reacties van de respondenten ondersteund, zowel voor rust die in de kerkelijke viering ervaren wordt als voor rust daarbuiten. Het gaat hier meestal om de *basale* rust. Die rust wordt overigens, zoals ook duidelijk is geworden, gevoed door vormen van *passieve* en *actieve* rust.

Ten slotte: Volgens Borgman worden uitnodigingen van Christus als die uit Mattheüs 11:28 onvoldoende opgemerkt. Dit leidt tot het ervaren van onrust.⁹⁵ Dit is in verband te brengen met sommige reacties van respondenten. De constatering van Borgman gaat gedeeltelijk op voor hen. Enerzijds zijn zij zich ervan bewust dat ze altijd bij God/Christus kunnen komen; de uitnodiging staat en daar wordt in de praktijk ook gebruik van gemaakt. Anderzijds merken de respondenten de uitnodiging regelmatig pas later op in hun situatie en doen zij er pas dan een appel op – of laten zich erdoor meenemen.

⁹² Alister McGrath, *Christelijke theologie: een introductie*, 2^e druk, Kampen: Kok, 2000, 252.

⁹³ Pieper, *Rust en beschaving*, 41-45.

⁹⁴ WBC, Mattheüs.

⁹⁵ Borgman, *Waar blijft de kerk*, 27.

6.3 Discussie

6.3.1 Het eigene van rust zich eigen maken

Instrumentele rust

Interessant van dit onderzoek vind ik dat het niet alleen inzicht geeft in het concept rust, maar dat het ook laat zien hoe er door de respondenten met rust wordt omgegaan. Leven in een jachtige maatschappij is een gegeven. Rustmomenten zijn nodig. De manier van omgaan met (algemene) rust is, dat veel respondenten hun batterij opladen *om* weer door te gaan. Josef Pieper waarschuwt daartegen, want op die manier wordt rust alleen maar instrumenteel ingezet. Dan wordt het ‘eigene van rust’ uit het oog verloren.⁹⁶ Rustmomenten nemen door op de bank zitten (*passief*) of erop uit te gaan (*actief*) is op zichzelf te waarderen, maar het blijft instrumenteel wanneer mensen daarmee hun hoofd willen leegmaken om er weer tegenaan te gaan. Door rust instrumenteel in te zetten wordt volgens Pieper ook de persoonlijke eigenwaarde afgemeten aan hoe productief en effectief we zijn. Dirk De Wachter zou daarvan zeggen dat er met instrumentele inzet van rust veel rusteloosheid en stress naar binnen keert, omdat mensen streven naar perfecte omstandigheden, waar menselijkerwijs niet aan voldaan kan worden door de hoge eisen en werkdruk die de maatschappij stelt. Mensen worden dan vatbaar voor burn-outklachten of depressiviteit. En raken de zin van het leven kwijt.⁹⁷

Contemplatieve rust zich eigen maken

Het is Pieper te doen om: werken om te rusten. Daarom is het van groot belang dat kerkgangers zich rust meer eigen maken. Hoe kan iemand zich deze rust eigen maken? Pieper noemt drie punten: ‘zijn’, een vierende houding en het ‘vermogen van de ziel’.

‘Zijn’ (passieve rust)

Een contemplatieve houding is voor Pieper: niet actief bezig te zijn (een vorm van passieve rust). In een ontspannen houding zijn mensen beter in staat om zich open te stellen en zaken los te laten. Het gaat om het ‘zijn’.

Dat sluit aan bij het model van *passieve* rust in dit onderzoek.

Vierende houding (actieve rust)

Daarnaast gaat het om het ontwikkelen van een vierende houding, want de kern van contemplatieve rust (rust in God) ligt volgens Pieper in het *vieren*.

Dat sluit aan bij het model van *actieve* rust in dit onderzoek.

Daar liggen kansen voor de kerk, want de kerkgangers uit mijn onderzoek ervaren dat de kerk hen begeleidt om zich in de rustervaring op God te richten. Deze begeleiding door de kerk houdt voor Pieper in dat mensen contemplatieve rust ontwikkelen door in te stemmen met zichzelf, met Gods scheppingswerk en de wereld en met de eucharistie.⁹⁸

De kerk zou zich hier nog wat meer bewust van kunnen zijn en daar actief aan kunnen werken (zie aanbevelingen). Nader onderzocht kan worden hoe de kerk dit kan doen (zie aanbevelingen).

⁹⁶ Pieper, *Rust en beschaving*, 19-37.

⁹⁷ De Wachter, *De wereld van de wachter*, 33-35.

⁹⁸ Pieper, *Rust en beschaving*, 61.

Vermogen van de ziel

Is elke kerkganger in staat om zich in deze jachtige maatschappij, waar rust instrumenteel wordt ingezet, contemplatieve rust eigen te maken? Volgens Pieper wel. Het vermogen om te kunnen rusten behoort tot de *grondvermogens* van elke menselijke ziel. Het is van belang volgens Pieper dat mensen ‘mens blijven’ en gericht zijn op hun Schepper om tot hun bestemming komen. Rust vindt haar rechtvaardiging niet in het effect, maar omdat mensen, kerkgangers, daardoor mens blijven.⁹⁹ Dat is precies waar de respondenten in begeleid willen worden (zie aanbevelingen).

6.3.2 Rustgevingsmarkt

Een positieve uitkomst uit het onderzoek is dat mensen rust ervaren in de kerk. De vraag die dat oproept is: waarom stromen mensen niet massaal naar de kerk om die rust dan ook te ervaren?

Zijn er op de ‘rustgevingsmarkt’ te veel andere spelers waar de kerk mee moet concurreren? Is de kerk niet aantrekkelijk genoeg? Moet de kerk zich meer ‘in the picture’ spelen?

Dat zijn allemaal vragen die voortkomen uit marktdenken. Het marktdenken is sterk instrumenteel gericht. Het is bezig, om het met Andrew Root te zeggen, met ‘effectieve innovatie’.¹⁰⁰ Volgens Root zijn we teveel op een marktmanier bezig met het aansluiten bij de behoefte van mensen om zo de krimp van de kerk tegen te gaan, waardoor we onvoldoende met God (en zijn rust) bezig kunnen zijn.

Wanneer je vervolgens met Josef Pieper denkt vanuit de kracht van rust, zoals in 6.3.1 besproken, moet de kerk dus in haar kracht gaan staan. Dat wil zeggen: de kerk moet haar roeping waar gaan maken, namelijk mensen het eigene van rust laten ontdekken als ‘rust van Christus’ (Mattheüs 11). De vraag is hoe dat eruit moet zien. Voor Pieper speelt zich dat af, zoals op het vlak van het ‘zijn’ (passieve rust), een ‘vierende houding’ (actieve rust) en het aanspreken van het ‘vermogen van de ziel’. Mijns inziens gaat Pieper een slag dieper dan Root. Hij denkt vanuit de contemplatieve houding en zoekt naar het eigene van rust. Root is algemener waar Pieper de diepte ingaat.

Dan blijft toch het punt staan: hoe breng je dit in de praktijk? Dat zou een mooie vraag zijn voor verdere reflectie en onderzoek, bijvoorbeeld in het programma ‘Toekomstgericht kerk-zijn’.

6.3.3 ‘Uit je doen raken’

Een interessante vraag naar aanleiding van dit onderzoek is hoe ‘het uit je doen raken’ door de kerkelijke viering waar Gerrit de Kruijf over spreekt¹⁰¹ te verbinden is met het positieve signaal om te gaan handelen wanneer iemand geïrriteerd of verontrust is (zie figuur 3 in 5.8). In 5.8 werd duidelijk dat het uit je doen raken ook gevolgen kan hebben op basaal niveau. Het uit je doen raken van De Kruijf kun je basale onrust noemen.

Wie zorgt ervoor dat je ‘uit je doen raakt’? Bij De Kruijf is dat God en bij de respondenten is het bijvoorbeeld de jachtige maatschappij of misschien de predikant. De respondenten ervaren dit signaal om te gaan handelen als een inzicht van ‘ik wil het anders’. Of zoals een respondent aangaf: het signaal is een ‘niet-pluis-gevoel’. Dat dringt door naar de dimensie van de basale rust. Want De Kruijf plaatst het uit je doen raken in een context van de kerk en een moreel ethisch kader. Dan gaat het om existentiële waarden. Het doel van De Kruijf heeft overeenkomsten met hoe de respondenten het signaal van handelen verwoorden. Als De Kruijf zegt dat je in de kerk bepaald wordt bij Gods

⁹⁹ Pieper, *Rust en beschaving*, 44.

¹⁰⁰ Root & Bertrand, *Wachten op God*, 18.

¹⁰¹ De Kruijf, *Ethiek onderweg*, 31, 32.

bedoeling met deze schepping, dan is dat te verbinden met ‘in het goede spoor getrokken worden’ dat respondenten noemen (zie 5.8).

6.3.4 Reflectie op de methode

Beïnvloeding

De artikelen van Tone Stangeland Kaufman hebben mij als onderzoeker geholpen om zoveel verantwoord onderzoek te kunnen doen (zie ook 1.7).¹⁰² Zoals Kaufman schrijft is objectief onderzoek doen niet zomaar mogelijk. Gedurende het proces van interviewen en coderen ben ik mij hiervan bewust geworden. Ik heb tijdens het proces namelijk ervaren dat veel verschillende aspecten meedoen in de beïnvloeding. Ik noem twee voorbeelden.

Als onderzoeker hoor ik zelf ook bij de leeftijdsgroep die onderzocht is. Door midden in het leven te staan, kan ik me goed inleven op welke manier rust en onrust de respondenten ervaren, waardoor de empathische betrokkenheid naar de respondenten groter kan voelen en de respondenten hun ervaring eerder delen. Dit kan ook een blinde vlek zijn, want er is minder afstand om te zien hoe rust ook anders beleefd kan worden.

Een ander aspect is studeren aan de Katholieke Universiteit. Dat heeft mij gevormd (*personal reflexivity* en *ecclesial reflexivity*) met betrekking tot het onderwerp rust. De katholieke traditie heeft in de liturgie meer oog voor symboliek en rituelen waardoor transcendente aspecten belicht worden. Dat heeft in mijn gedachten meegespeeld. Met betrekking tot het onderzoek is het voordeel dat het kennisnemen van deze traditie naast de protestantse traditie een verrijking was. Het heeft mijn zicht op rituelen en symboliek verdiept. Daardoor kon ik in de reacties van de respondenten de contemplatieve elementen opsporen. Daar ben ik aan de Katholieke Universiteit gevoelig voor geraakt. Mogelijk kon ik juist daardoor intuïtief aanvoelen wat de basale rust onderscheidt van de passieve en actieve rust.

Normativiteit

Kaufman heeft mij niet alleen geholpen om bewust te zijn van bovenstaande categorieën, maar ook inzicht gegeven om tijdens de interviews empathische nieuwsgierigheid te ontwikkelen. Een voorbeeld hiervan is dat een respondent de vergelijking maakte dat de sauna volgens deze betreffende respondent dezelfde aspecten aan de orde stelt om rust te ervaren als de kerk. De theorie van Kaufman heeft mij geholpen om mijn normativiteit naar de achtergrond te schuiven (want kun je een sauna-ervaring vergelijken met een kerk-ervaring?), en te luisteren en door te vragen hoe deze respondent de rustervaring in de sauna ten opzichte van de kerk beleeft. Door met een open houding te luisteren, gaf het ruimte om – zoals Kaufman stelt – een epistemologisch oordeel te ‘ontwikkelen’ ten dienste van dit onderzoek.¹⁰³ Daardoor kon ik horen dat het voor deze persoon hier ging om lijflijk tot te rust komen, waarbij alle zintuigen meedoen. Daardoor begreep ik zijn argumentatie.

Uitgaan van teveel normativiteit kan als effect hebben dat er snel wordt ingevuld hoe rust gezien moet worden. Uit het voorbeeld hierboven blijkt dat het goed was om hierop alert te zijn.

¹⁰² Kaufman, “Practicing Reflexivity: Becoming Aware of One’s Default Mode and Developing an Epistemic Advantage”, 111, 112.

¹⁰³ Kaufman, 114, 115.

Overdracht

Wat ook opviel tijdens het interviewen was dat een respondent op een gegeven moment regelmatig benoemde hoe hij rust ervaart wanneer God naar hem luistert. Deze respondent vertelde dus over momenten waarin hij iets van God ervaart. Tijdens het interview vroeg ik me af of het invloed heeft als je als onderzoeker een goede luisterhouding hebt ontwikkeld. Zou daar iets in de psychologische ‘overdracht’ kunnen plaatsvinden?

Kaufman zegt dat zulke situaties niet te voorkomen zijn, maar dat het je ervan bewust zijn belangrijk is. In dit geval zie ik er vooral voordelen van. Deze respondent leek zich gehoord te voelen. Het risico zou kunnen zijn dat een soort pastorale situatie ontstaat, terwijl het een onderzoekssituatie betreft. In dit geval was het niet moeilijk om de juiste balans te bewaren.

Het volgende is hierbij misschien ook relevant.

Mystagogisch

Tijdens het interview heb ik bewust gekozen voor een mystagogische invalshoek (zie ook 3.4).¹⁰⁴ Met deze invalshoek heb ik als onderzoeker geprobeerd om *geen* kennis van het fenomeen rust in te brengen, maar om gedurende het interview het begrip *mét* de respondenten te ontvouwen.¹⁰⁵

Dat heeft er mijns inziens toe bijgedragen om de ervaring van rust uit de respondenten te laten opkomen. Door dichtbij deze *eigen* ervaring van de respondenten te blijven, viel het mij op dat mensen meerdimensionaal over rust spraken. Zo kon er bij het analyseren van de data een nieuw model ontstaan.

Samengevat

Deze aanpak in het ontvouwen van de verhalen over rustervaring heeft mij erin bevestigd dat mystagogisch interviewen uitstekend past bij de Grounded Theory. In termen van Kaufman kan er zo nieuwe kennisproductie plaatsvinden. Dan wordt normativiteit (mystagogisch luisteren) een bondgenoot en versterkt het elkaar.¹⁰⁶ Hieruit kon het rustervaringsmodel van deze thesis ontstaan.

6.4 Aanbevelingen

6.4.1 Aanbevelingen voor de kerk

In 6.3.1 werd vastgesteld dat er kansen voor kerk liggen in het *begeleiden* van mensen om zich, met de woorden van Pieper, in de rustervaring op God te richten. Volgens Pieper kunnen mensen contemplatieve (dus basale) rust ontwikkelen door in te stemmen ‘met zichzelf, met Gods scheppingswerk en de wereld en met de eucharistie’.¹⁰⁷

Dat betekent bewustwording van liturgie: zijn we ons ervan bewust waarom we in de liturgie de dingen doen zoals we ze doen? Er is educatie nodig (vorming en toerusting).

¹⁰⁵ Dit is volgens de benadering van Kees Waaijman: In de mystagogie moet de mens niet eerst nog iets worden bijgebracht, maar de aanwezige beleving wordt geïnterpreteerd (Waaijman, *Geestelijke begeleiding als vorm van mystagogie*, 5).

¹⁰⁶ Kaufman, “From the Outside, Within, or In Between? Normativity at Work in Empirical Practical Theological Research”, 135-137 (theologie en normativiteit zijn geen synoniemen van elkaar). Kaufman, “Practicing Reflexivity: Becoming Aware of One’s Default Mode and Developing an Epistemic Advantage”, 114, 115, 118 (epistemologisch).

¹⁰⁷ Pieper, *Rust en beschaving*, 61.

We willen het eigene van het rust ontdekken via de liturgie. Dan kunnen we de liturgie daar ook nog wat meer op inrichten. Dat wil zeggen: de liturgie moet ruimte scheppen om het eigene van rust te ervaren. Dus de liturgie krijgt dan (nog) meer een contemplatief karakter.

Dit staat lijnrecht tegenover een instrumentele inrichting van de liturgie door middel van 'effectieve innovatie'. Het zijn geen vernieuwingen, maar het is terugkeer naar de bronnen van kerk-zijn.

6.4.2 Aanbevelingen voor nader onderzoek

Dit alles leidt tot de volgende aanbevelingen voor nader academisch onderzoek.

1. Respondenten willen graag begeleid worden door de kerk, geven zij aan. Onderzocht kan worden hoe inzichten van Josef Pieper geïmplementeerd kunnen worden in de kerk via toerusting en hoe dat dan bij respondenten overkomt. Dit is het belangrijkste punt wat uit deze thesis naar voren komt.
2. Daarnaast kan onderzocht worden in welke mate leeftijd en karakter een rol spelen bij de basale rustervaring. Hoe en wanneer ontstaat de basale rustervaring, hoe groeit deze, hoe integreert die met de identiteit?
3. Ten slotte is een relevante vraag om te onderzoeken: voelen respondenten zich buiten de kerk eerder op zichzelf aangewezen dan in de kerk?

Bibliografie

Literatuur

Abrahamse, J.M., *Verlangen naar het heilige: op zoek naar heiligheid in een onthechte wereld*, Lectorale rede CHE Ede, 2024.

Abrahamse, Jan Martijn & Graafland-van den Berg, Nyncke, "Je kerk verhuren voor een technofeest, niet doen," *Trouw*, 11 maart 2024, geraadpleegd 31 maart, 2024, <https://www.trouw.nl/opinie/je-kerk-verhuren-voor-een-technofeest-niet-doen~b350c9f7/>.

Baarda, B., *Basisboek Kwalitatief onderzoek: handleiding voor het opzetten en uitvoeren van een kwalitatief onderzoek*, Groningen/Houten: Noordhoff, 2013.

Barnard, M., *De weg van de liturgie*, Zoetermeer: Meinema, 1998.

Bisschops, A., "Rust en stilte in een wereld vol afleiding en drukte", *WKO bulletin* nr. 4, mei 2016.

Boeije, H., *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*, Amsterdam: Boom Onderwijs, 2008.

Borgman, E., *Waar blijft de kerk: gedachten over opbouw in tijden van afbraak*, Baarn: Adveniat, 2015.

Brink, G. van den & Kooi, C. van der, *Christelijke Dogmatiek: een inleiding*, 5^e druk, Zoetermeer: Boekencentrum, 2015.

Charmaz, K., *Constructing Grounded Theory*, 2nd edition, Los Angeles etc.: Sage, 2014.

Creswell, J.W., *Qualitative inquiry and research design: choosing among five approaches*, 2nd edition, London etc.: Sage Publications, 2007. (Vgl. Creswell, J.W. & Poth, C.N., London etc.: Sage publications, 2018.)

McGrath, A., *Christelijke theologie: een introductie*, 2^e druk, Kampen: Kok, 2000.

Groot, C.N. de, Pieper, J.Z.T., & Putman, W.B.M., "Nieuwe spiritualiteit in oude kloosters?" *Jaarboek voor Liturgieonderzoek*, 28 (2012), 81-102.

Kaufman, T.S., "Practicing Reflexivity: Becoming Aware of One's Default Mode and Developing an Epistemic Advantage", in: P. Ward & K. Tveitereid (red.), *The Wiley Blackwell Companion to Theology and Qualitative Research*, Hoboken NJ: Wiley, 2022, 111-120.

Kaufman, T.S., "From the Outside, Within, or In Between? Normativity at Work in Empirical Practical Theological Research", in: J.A. Mercer & B.J. Miller-McLemore (red.), *Conundrums in Practical Theology*, Leiden: Brill, 2016, 134-162.

Kruijf, G. de, *Ethiek onderweg*, 2^e druk, Zoetermeer: Meinema, 2008.

Kuipers, M., *Verrast door onvoorwaardelijke liefde: een zoektocht naar 'gewone' taal over heil voor missionaire kerkplekken in een seculiere tijd*, masterthesis theologie PThU Amsterdam, 22 juni 2024.

Kuyk, E., *Tussen erfgoed en eredienst*, Amsterdam: University Press, 2023.

Lukken, G., *Geen leven zonder rituelen: antropologische beschouwingen met het oog op de christelijke liturgie*, Baarn: Ambo 1984.

Paul Oskamp & Niek Schuman, *De weg van de liturgie: tradities, achtergronden, praktijk*, 2^e druk, Zoetermeer: Meinema, 1998.

Bernardus Peeters, "Stilte", in: Marcel Barnard & Paul Post (red.), *Ritueel bestek: antropologische kernwoorden van de liturgie*, Zoetermeer: Meinema, 2001, 155-161.

Pieper, J., *Rust en beschaving*, Soesterberg: Aspekt 2003. Vertaling van: *Muße und Kult*, Hamburg: Meiner, 1999, oorspr. 1947. Vertaling, inleiding en nawoord door Timo Slootweg. Serie Maatstaf, onder redactie van George Harinck, Andreas Kinneging, Robert Lemm en Martin Ros.

Pleizier, T., *Religious Involvement in Hearing Sermons: A Grounded theory Study in Empirical theology and Homiletics*, 6 juli, 2010.
https://pure.pthu.nl/ws/portalfiles/portal/92721618/2010_pleizier2010d_Religious_Involvement_in.pdf, geraadpleegd 4 juni 2024.

Putten, R. van, *Een kwestie van tijd*, lectorale rede CHE Ede, 2023.

Putten, R. van (red.), *De jacht naar rust: het teggoed van het christendom*, Utrecht: Eburon, 2021.

Reitsma, B., "Misbaar appendix of bron van leven? De betekenis van een wekelijkse rustdag". In: R. van Putten (red.), *De jacht naar rust*, 2021, 85-95.

Root, A., *Churches and the Crisis of Decline: A Hopeful, Practical Ecclesiology for a Secular Age*, Ada: Baker Academic, 2022.

Root, A. & Bertrand, B., *Wachten op God*, Utrecht: Kok, 2024.

Rosa, H., *Leven in tijden van versnelling: een pleidooi voor resonantie*, Amsterdam: Boom, 2023.

Sexton, C., "Method as contemplative enquiry: from holy listening to sacred reading and shared horizons", *Practical Theology*, 12 (1), 44–57, <https://doi.org/10.1080/1756073X.2019.1575042>, geraadpleegd 30 december 2024.

Waaijman, K., *Geestelijke begeleiding als vorm van mystagogie*, Nijmegen: Mediagroep, 1999.

Wachter, D. De, *De wereld van de wachter*, 4e druk, Leuven: Lannoocampus, 2019.

Commentaren

Baarlink, H., *Mattheus I: een praktische bijbelverklaring*, Kampen: Kok, 1997.

Bruggen, J. van, *Mattheüs, het evangelie voor Israël*, Kampen: Kok, 2012.

Hagner, D., *Word Biblical Commentary 33A, Matthew 1-13*, 1993.

David, W.D. & Allison, D.C., *International Critical Commentary, Matthew 8-18*, London 2012.

Wright, T., *Matteüs voor iedereen*, Franeker: Van Wijnen, 2008. Oorspronkelijke uitgave: Tom Wright, *Matthew for Everyone*, London: Society for promoting Christian Knowledge, 2004.

Websites

<https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2022/50/meer-vrouwen-dan-mannen-met-psychische-klachten>, geraadpleegd 2 december 2024.

<https://www.scp.nl/publicaties/publicaties/2023/05/24/somber-over-de-samenleving>, geraadpleegd 2 december 2024. Sociaal en Cultureel Planbureau, *Somber over de samenleving? Een studie naar verschillen in maatschappelijk onbehagen in Nederland*, Den Haag, 2023.

<https://www.protestantsekerk.nl> PDF: Een protestantse visie op het kerkgebouw, met een praktisch theologisch oogmerk. Protestantse Kerk in Nederland, april 2009, geraadpleegd 5 december 2024.

<https://www.pthu.nl/onderzoek/projecten/toekomstgericht-kerk-zijn/>, geraadpleegd 9 januari 2025.

Verdere verdieping

Borgman, E., *Leven van wat komt: een katholiek uitzicht op de samenleving*, 2^e druk, Utrecht: Meinema, 2018.

Beek, B. van de, *Thuis: over de betekenis van de kerk*, Utrecht: Kok 2023.

Broeke, L. van den & Van der Borgh, E., *Religieus leiderschap in post-christelijk Nederland*, Utrecht: KokBoekencentrum, 2020.

Bruin, Janieke, "Con spirito: geen geloof zonder muziek", *Handelingen: wetenschappelijk tijdschrift voor de praktische theologie*, 4, 2017.

Eijk, T. van, *Teken van aanwezigheid: een katholieke ecclesiologie in oecumenisch perspectief*, Zoetermeer: Meinema, 2000.

Fenema, E. van, *Het verlaten individu, waarom voelen we ons zo leeg?* 5^e druk, Amsterdam: Prometheus, 2023.

Heschel, A.J., *De Sabbat & vernieuwing vanuit de traditie*, Amsterdam: Uitgeverij Abraxas, 2006.

Immink, F.G., *Het heilige gebeurt: praktijk, theologie en traditie van de protestantse kerkdienst*, Zoetermeer: Uitgeverij Boekencentrum, 2012.

Nouwen, H., *Open uw hart, de weg naar gastvrijheid onszelf en God*, Heeswijk Dinther: uitgeverij Abdij van Berne, 2016.

Paas, S., *Vreemdelingen en priesters: christelijke missie in een postchristelijke omgeving*, Zoetermeer: Boekencentrum, 2019.

Paul, H., *De slag om het hart: over secularisatie van verlangen*, 5^e druk, Utrecht: Boekencentrum, 2020.

Rijken, H., *My Soul Doth Magnify: The Appropriation of Anglican Choral Evensong in the Netherlands*, Amsterdam: VU University Press, 2020.

Steensma, R., *Protestantse kerken: hun pracht en kracht*, Gorredijk: Bornmeer 2013.

Scharen, C.B., *Explorations in ecclesiology and ethnography*, Cambridge: Eerdmans Publishing Co. 2012.

Stoppels, S., Praamsma, J.M. & Abrahamse, J.M., *Zoeken naar de dingen die boven zijn: heil in een seculiere tijd*, Utrecht: Boekencentrum, 2023.

Verhaeghe, P., *Onbehagen*, 10e druk, Amsterdam: De Bezige Bij, 2024.

Bijlagen

Bijlage I: Interview vragen – eerste ronde

Algemene gedeelte (opstap):

1. Waar denk jij aan bij het woord rust?
2. Hoeveel onrust ervaar jij in je dagelijks leven?

0 ----- 10
Geen onrust Veel onrust

3. Ervaar je onrust als positief of negatief?
4. Kun je iets vertellen over op welke momenten jij doordeweeks rust ervaart? (steek woorden: ontspanning, opladen van batterij)

Gedeelte in kerk:

1. Als jij denkt aan rust (of onrust) op welke manier heeft de kerk daarmee te maken voor jou?
2. Als we het hebben over de viering/kerkdienst. Wat komt er dan bij je naar boven? Rust ervaren tijdens de viering: hoe ziet dat er voor jou uit?
3. Bij welke onderdelen in de dienst ervaar jij rust?
4. Doet het gebouw ook mee in de rustbeleving voor jou? (als de respondent er zelf mee komt)
5. Doorvragen: vertel daar eens iets meer over? Zijn er ander momenten waarbij je dat ook ervaart?
6. Hangen rust en onrust voor jou samen met geloof?

7. Kun je iets vertellen over wat er gebeurt op zo'n moment van rust ervaren? (Heb je daar een voorbeeld bij?)
CONCRETE ERVARING UITVRAGEN
8. Heeft deze ervaring van rust volgens jou iets met God – relatie met God – te maken?

Slottekst Matt. 11:28 – Jezus zegt: *‘Kom naar mij, jullie die vermoeid zijn en onder lasten gebukt gaan, dan zal ik jullie rust geven.’*

Is er iets wat je in deze tekst raakt?

Bijlage II: Interview vragen – tweede ronde

A: Voor de OPSTAP om in het thema te komen algemeen.

1. Wanneer ervaar jij rust?
2. Welke functie heeft rust voor jou in het dagelijks leven?
3. Hoe of waar vind jij rust in een onrustige tijd?

Doorvragen op de vormen van de passieve, actieve en de basale rust

B: Rustervaring en liturgie

1. **Mensen ervaren in de kerk tijdens de liturgie op verschillende manieren en momenten rust, zoals:**

- Door gewoon er te zijn (passief)
- Muziek/zingen/ teksten die aanspreken, Stil gebed.
- Soberheid, vaste liturgie – je weet waar je aan toe bent.
- De rol van de predikant
- Openstellen voor rust...
- Rol van het kerkgebouw en gemeenschap

Hoe helpt de liturgie jou bij rustervaring? Herken jij jezelf hierin?
Of zou jij nog iets aan deze punten willen toevoegen?

2. **Naast de verschillende soorten ervaringen bij de onderdelen in een dienst, geven mensen ook hun eigen BETEKENIS aan rustervaring in de kerk.**

- Steun van God ervaren, altijd bij Hem terecht kunnen
- Even niets hoeven, aanvaarding.
- Gods aanwezigheid, nabijheid ervaren
- Hoop en perspectief ervaren.

Hoe ervaar jij jouw eigen betekenis van rust in de kerk?

C: Ervaar jij verschil in rust ervaren in de kerk of de rustbehoefte die jij neemt door de weeks?

D: Matt 11:28

Bijlage III: Focusgroep

Welkom

Vertrouwelijkheid

Doel van de avond is met jullie de patronen van rustervaring scherper krijgen. Het gesprek zal gaan over: Wat herken je? Waar zit je zelf? Hoe past het bij jouw ervaring?

Opbouw van de avond

- Onderzoeksresultaten delen + ruimte om te reageren
- In gesprek over de rustervaring tijdens de viering van het Heilig Avondmaal (iedereen aan het woord)
- Overige vragen van de respondenten

Delen van onderzoeksresultaten

Context (onderzoeksvraag en deelvragen)

- **Slide 1** – 'In je hoofd zitten'
- **Slide 2** – Hoe wordt dat 'in je hoofd zitten' beleefd in de kerk?
- **Slide 3** – Passieve, actieve vorm van rust en de basale vorm van rust
- **Slide 4** – Kerkdienst – vormen van rust / kerkgebouw en gemeente
- **Slide 5** – Onderdelen in de kerkdienst: Muziek, stil gebed, preek, rol van de predikant, liturgie
- **Slide 6** – Onrust van buitenaf en van binnenuit
- **Slide 7** – Rust ervaring. Het haakt aan bij levensthema's

De dienst van afgelopen zondag (Heilig Avondmaal)

Iedereen aan het woord en daarna het gezamenlijk gesprek:

1. Hebben jullie afgelopen zondag rust hebben ervaren?
2. Waar bleek dat uit?
3. Hoe resoneerde deze rustervaring met je eigen leven in relatie tot de liturgie?
4. Respondenten die afgelopen zondag niet in de dienst aanwezig waren, doen mee aan het algemene gesprek over rustervaring bij de viering van het Heilig Avondmaal.

Wat we niet doen is de dienst analyseren, maar dus echt focussen op de rustervaring.

VRAGEN – (misschien al beantwoord tijdens het gesprek)

1. Respondenten hebben de behoefte om uit hun hoofd te komen en rust te ervaren. Hoe wordt het cognitieve appel beleefd in de kerk?
2. Willen de respondenten meer ervaren in de kerkdienst? (verhouding hoofd, hart, beleven, ervaren)
3. Is rust ervaren door weeks anders dan in de kerkdienst?
4. Als het ervaren van de tegenwoordigheid van God een ultieme rustervaring is, hoe richt je de kerkdienst dan op zo'n manier in? En wat vraagt het van de predikant en van de liturgie?
5. Geeft een kerkdienst voldoende ruimte voor bezinning? 'Is er voldoende ruimte voor zaken van de ziel?'
6. Is een rustervaring hetzelfde voor jullie als een godservaring?

(21 november 2024)