Wie leert onze kinderen te genieten van 'tijd voor elkaar?'

Sneller, mobieler, digitaler. Het moderne leven vraagt een prijs die ouders – of ze willen of niet – door hun kinderen laten betalen. Hoe kunnen we meer rust brengen in het leven van kleine kinderen? Hoe kunnen we hen laten weten dat het niet alsmaar sneller, mobieler en digitaler hoeft te zijn?

DOOR: TILL BASTIAN – Onze postmoderne samenleving is een maatschappij in hoge versnelling. De voortdurende versnelling van alle sociale processen is haar levenselexir. De mobiliteit is het doel van haar bestaan. Andere waarden worden ondergeschikt aan dit doel. De psychosociale kosten van deze evolutie blijven verborgen. Hier, zoals overal, hanteren degenen die aan het financiële roer staan vaak de slogan: 'winsten privatiseren, verliezen socialiseren'. Wie bekommert er zich om dat een groeiend aantal mensen niet meer kan, uitgeput raakt, overbevraagd, opgebrand? De onberekenbare gevolgen van deze groeiende mobiliteit worden op heldere manier geïllustreerd in de algemene tendens naar tijdelijke arbeidscontracten. Dit leidt tot een gevoel van structurele onzekerheid en dit heeft zijn gevolgen op het levensplan van jonge mensen, omdat ze elke vorm van een bestaanszekerheid verhindert. Zo ontstaat een bevolking van nomaden van een nieuwe soort, voortdurend op zoek tussen een steeds groeiend aantal keuzemogelijkheden, binnen steeds kortere tijdsbestekken. De subjectieve gevolgen hiervan zijn stress, opwinding en 'verhaasting' die zich blijft uitstrekken in de tijd. We stellen een voortdurende verhoging van 'synchronisatie' vast, nodig om het bestaan te beheersen. Het volstaat te denken aan de talloze paswoorden en pincodes die we moeten onthouden! En al deze mentale investeringen, die zwaar wegen op ons zenuwstelsel, creëren geen enkele waarde, brengen ons geen euro of sou op. Al deze verplichte inspanningen dienen slecht één doel: het hoofd boven water houden!

Kiezen

Een van de psychische gevolgen van het moderne leven is een constante druk om te kiezen, zonder de rust te vinden die hiervoor nodig is. Elke keuze die we maken, sluit nochtans een andere uit, en hierbij komt nog de angst om een verkeerde beslissing te nemen en iets beters aan ons te laten voorbijgaan.

Zo hebben kinderen dikwijls, al vanaf de kleuterschool of de lagere school een agenda die lijkt op die van een bedrijfsleider. Reeds lang is de uitdrukking 'hou je goed' vervangen door 'haast je! Laten we gaan, vlug!'. In feite zijn het de kinderen die het meest te lijden hebben onder deze evolutie. Het feit dat ze er niet over klagen, is geen tegenargument: ze weten niet anders. Versterkt door de alomtegenwoordige nieuwe media, leidt de voortdurende versnelling van het levensritme tot een verlies aan talloze vaardigheden. Kinderartsen trekken al jaren aan de alarmbel over het steeds frappantere verlies van eenvoudige vaardigheden (zoals het gevoel voor evenwicht, het vermogen achteruit te lopen met gesloten ogen, enzovoort). De actieradius van kinderen in hun 'vrije tijd' in de buurt van hun thuis, is in de laatste twintig jaar tot de helft geslonken. De 'elektronische babysitter' waar je niet vuil van wordt – het televisiescherm – beheerst de dagelijkse realiteit van een kind. Psychiaters en neurologen betreuren de fatale gevolgen hiervan.

Het lijdt geen twijfel dat we beduidend langer leven dan onze voorouders, maar deze verlenging van onze levensduur is niet alleen goed nieuws. Het brengt immers nauwelijks meer rust en ontspanning. Het wordt verpest door een overdaad aan activiteiten, steeds in hogere versnelling. Het is aan ons om te beslissen om deze dolle koers te willen blijven volhouden tot we zijn uitgeput, of om te ontsnappen aan deze valstrik. Want wijzelf zijn de enigen die vrij kunnen beslissen om eindelijk op pauze te drukken.

Het besluit van dit alles is dat deze opgejaagdheid en versnelling gif zijn voor de ontwikkeling van onze kinderen en een negatieve impact hebben op hun leven. Vanuit dit besef kunnen grootouders een belangrijke taak vervullen: zijn zij niet het best toegerust om de rol van 'tegenkracht' te spelen en om een vrije ruimte te bieden, om op de rem te staan, waardoor rust en creativiteit zich beter kunnen ontplooien, zonder prestatiedwang? De grootouders kunnen en moeten tonen aan hun kleinkinderen dat een ander leven mogelijk is, vrij van het dictaat van 'Vlugger! Hoger! Verder! Meer!', een houding die het leven veel mooier maakt.

Till Bastian, dokter en psychotherapeut in Isny (Duitsland). Hij was secretaris-generaal van de Duitse afdeling van de internationale Vereniging van artsen voor de preventie van oorlog met Atoomwapens.
E: t.bastian@wollmarshoehe.de