



Alles kan in het westen en alles is mogelijk. Dus willen we het ook allemaal: een uitdagende baan, een bevredigende studie, een mooi huis met leuke spullen, veel vrienden en talentvolle kinderen. Ondertussen zijn we niet gelukkig. Want het is gewoon teveel. Onze levens zijn te vol en te ingewikkeld. **Maar het kan anders, eenvoudiger.** Dit jaar zal Genoeg een aantal levensterreinen onder de loep nemen en onderzoeken hoe we onze levens anders kunnen inrichten.

Het kan allemaal véél eenvoudiger

Tekst: Mar Domen Illustraties: Elly Hees

‘Jaren geleden – het was niet lang na de val van de Berlijnse muur – vroeg ik een Bulgaarse studente naar haar eerste indrukken van Nederland. Ze vond, zei ze meteen, Amsterdam bij nacht zo mooi, zo feestelijk, met al dat licht en al die lichtjes, alsof het hier altijd Kerstmis was. In Bulgarije waren de nachten altijd en overal pikkedonker, ook in de steden. Vervolgens vertelde ze aarzelend – alsof ze zich schaamde – over haar eerste bezoek aan Albert Heijn. Ze was er, zei ze, flauwgevallen. Flauwgevallen? Ja, flauwgevallen. Op zoek naar een pakje thee was het haar ineens zwart voor de ogen geworden en het volgende moment had ze uitgestrekt op de grond gelegen. Nog nooit had ze zoveel verschillende artikelen van zoveel verschillende merken bij elkaar gezien. Die overdosis aan informatie hadden haar hersens niet aangekund. De overvolle schappen hadden het zenuwstelsel overvraagd.

Eind vorig jaar konden we allemaal overstappen naar een andere, goedkopere, betere ziektekostenverzekering. We konden kiezen voor iets nieuws. De meeste van ons hebben dat niet gedaan, we zijn bij onze oude, vertrouwde ziektekostenverzekering gebleven. Ook al was hij niet de beste, noch de goedkoopste. En de meeste Nederlanders zijn nog steeds klant bij dezelfde energieleverancier als tien jaar geleden – ook al is ook die niet de goedkoopste, noch de milieuvriendelijkste. We willen helemaal niet kunnen kiezen. We moeten in ons leven al zoveel keuzes maken, het leven is al ingewikkeld genoeg.

‘We hebben in het westen te kampen met een te veel aan prikkels, een te veel aan informatie, een te veel aan spullen en een te veel aan mogelijkheden. Op alle fronten: werk, clubjes voor de kinderen, opleiding, vakantie, uiterlijk en ga zo maar door’, zegt Sjoukje van de Kolk, samen met Karin Bosveld oprichter van de internetsite simplifylife.nl. ‘We leven in een mogelijkhedenmaatschappij. Omdat er zoveel kan, willen we het ook allemaal en moeten we het ook allemaal. Denken we. Onder-tussen rennen we onszelf voorbij, is ons leven – en dat van onze kinderen – veel te vol. En zijn we doodongelukkig.’ Kan het niet anders, vroeg Sjoukje van de Kolk zichzelf af toen ze voor de zoveelste keer bijna ruzie met haar baas kreeg omdat ze op tijd bij de crèche moest zijn om haar kind op te

halen. Zij is moeder van vier kinderen, verdient nu haar brood als redacteur en tekstschrijver, en heeft jarenlang fulltime als communicatieadviseur bij een Amerikaans bedrijf gewerkt. Het roer hoefde wat haar betreft niet radicaal om, met zijn allen gaan wonen in een hutje op de hei was geen redelijk alternatief. Maar kon het niet wat minder allemaal, wat eenvoudiger wellicht?

‘Mensen hou het simpel: leef met vlag en wimpel’, verkondigde in de jaren zeventig het Simplisties Verbond van Kees van Kooten en Wim de Bie. Al decennia lang pleiten mensen en organisaties voor een bestaan waarin de keuzes niet oneindig zijn, maar in alle redelijkheid beperkt. Talrijk zijn boeken met titels als: *Eenvoud in je leven. How to Simplify your Life. Voluntary Simplicity of Simplicity lessons, a 12-Step Guide to Living Simply*. Vooral in Amerika lijkt de behoefte aan een eenvoudiger manier van leven groot te zijn. *De American Dream* is een nachtmerrie voor de ziel geworden, schrijven verschillende auteurs. Volgens Amerikaanse onderzoekers probeert een vijfde tot een kwart van de Amerikaanse bevolking het anders, dus met minder te doen. Maar ook in Europa groeit het aantal zogeheten *simple livers*. Volgens marktonderzoeker Datamonitor waren er in 2004 inmiddels 12 miljoen Europeanen die genoeg hadden van hun drukke, overvolle bestaan en het roer omgoiden. En hun aantal groeit jaarlijks met 5 procent, aldus het onderzoeksbureau.

Wat zijn *simple livers*, wat voor leven leiden zij, hoe doen ze dat en waarom precies? Ze zijn niet onder een noemer te vangen, en hoe hun leven vormt krijgt, verschilt van persoon tot persoon, maar een ding lijken ze allemaal gemeen te hebben: net als Sjoukje van de Kolk kregen ze in een bepaald stadium van hun leven genoeg van teveel – van te veel geld, te veel spullen, te veel werk, te veel mogelijkheden, te veel indrukken, te veel keuzes. En ze waren het zat dat ze nooit meer tijd hadden om ècht na te kunnen denken. Ze wilden terug naar de essentie, en vroegen zich af: waar gaat het ook al weer allemaal om in het leven?

‘Ik begon – heel praktisch en concreet – met opruimen en orde scheppen’, zegt Sjoukje van de Kolk. ‘En goed organiseren,

zodat dingen op tijd kunnen gebeuren. Zoals koken voor twee dagen en ervoor zorgen dat niemand 's ochtends vroeg nog naar de kleren hoeft te zoeken die hij die dag moet aantrekken. Als er ruimte en een heldere structuur is in je omgeving, kan er rust komen in je hoofd. Althans, zo werkt dat voor mij. Sommige mensen komen juist in een grote chaos tot rust.'

Stop met kopen en spullen verzamelen, ruim op en gooi of geef weg wat je niet nodig hebt. Met dat advies beginnen alle handleidingen voor een eenvoudiger bestaan. *Simple living* is niet, benadrukt iedereen, leven in armoede; het is leven met genoeg.

Bewust kiezen voor een meer eenvoudige leefstijl doet de mensheid al sinds ze in staat is meer te produceren dan nodig is voor een menswaardig bestaan. Tweeduizend jaar geleden verkondigden de christenen: 'geef mij armoede noch rijkdom, maar spijzig mij met mijn toereikend deel'. Zowel Plato als Aristoteles pleitte voor het bewandelen van de gouden middenweg: die tussen schaarste en overvloed. En volgens de Dalai Lama is eenvoud de sleutel naar geluk in onze moderne wereld. Simplicity-auteurs verwijzen in hun literatuur vaak naar de schrijver Henri Thoreau die in het midden

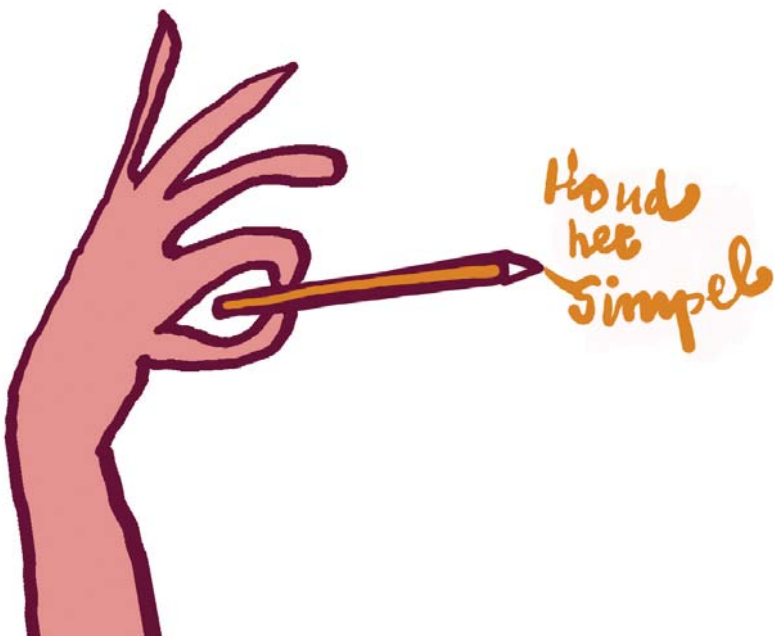
van de negentiende eeuw in een zelfgebouwde blokhut in het bos ging wonen en leefde van wat hij vond. Eind negentiende eeuw trad in Nederland Frederik van Eeden in de voetstappen van Thoreau, hij stichtte bij Bussum de kolonie Walden. In die periode ontstonden overal in Europa terug-naar-de-natuur- en 'zuiverheids'-bewegingen. Door de grote industriële veranderingen was de druk op het dagelijks leven toegenomen. Voor het eerst in de geschiedenis kreeg men last van stress-achtige verschijnselen, vonden woorden als zenuwachtig en nervositeit toegang tot het dagelijks vocabulaire. Daarbij was men bang dat de opkomst van populaire massamedia als films en kranten ten koste zou gaan van de innerlijke beschaving van het publiek. De massa, vreesde de burgerij, dreigde even oppervlakkig

als kooplustig te worden. Alle beschavingsoffensieven waren voor niets geweest.

In de jaren zestig van de twintigste eeuw waren het natuurlijk de hippies die een minder materialistische samenleving voorstonden, meer eenvoud in het leven nastreefden. Zij waarschuwden voor de gevolgen van overconsumptie en trokken massaal naar het platteland om daar hun eigen voedsel en vanzelfsprekend ook hun eigen geestverruimende middelen te verbouwen. De huidige Amerikaanse simple-livingbeweging heeft zijn wortels in die tijd. Enkele kopstukken uit de beweging zijn groot voorstander van kleinschaligheid, ze pleiten voor een zelfvoorzienend bestaan en spiritualiteit speelt een grote rol in hun leven.

Toch wil de simple-livingbeweging van nu nadrukkelijk geen hippiebeweging zijn. Simple living biedt meer concrete aanknopingspunten om op een bevredigende manier om te kunnen gaan met onze, zoals Sjoukje van de Kolk dat noemt, 'mogelijkhedenmaatschappij'. Simple living gaat niet alleen over geld en spullen, het bestrijkt ongeveer alle levenssterreinen die voor een mens belangrijk zijn: werk, liefdes- en vriendschapsrelaties, kinderen, ouders, gezondheid en ga zo maar

'We leven in een
mogelijkheden-
maatschappij'



'Als je gaat vereenvoudigen, kom je dichterbij het antwoord op de vraag: wat is belangrijk voor jou'

door. Hoofdvraag is: Hoe vereenvoudig ik mijn leven. Waarom al die kinderdvd's aanschaffen als je ze ook in de bibliotheek kunt lenen, waarom een druk sociaal netwerk onderhouden, als eigenlijk maar een paar mensen uit dat netwerk je echt dierbaar zijn, waarom tegen elke opdrachtgever ja zeggen, als je eigenlijk al genoeg verdient?

'Als je op al die terreinen gaat vereenvoudigen, kom je dichterbij het antwoord op de vraag: wat is belangrijk voor jou', aldus Sjoukje van de Kolk. 'Uiteindelijk draait het natuurlijk om de bijna filosofische vraag: wat is goed leven. Vroeger vertelden de pastoors en de dominees ons hoe we moesten leven, nu bepalen de media en markt wat een goed leven is. Maar je moet dat natuurlijk zelf doen.'

Om weer grip te kunnen krijgen op haar leven, en inzicht te krijgen in hoe ze haar leven anders vorm kon geven, las Van de Kolk alles wat los en vast zat op het terrein van keuzes maken,

een eenvoudig leven, opvoeden, relaties, werk en noem maar op. Samen met Karin Bosveld bedacht ze een aantal 'principes' die op elk levensterrein toepasbaar zijn. 'Allereerst gaat het om

prioriteiten stellen: wat is vandaag belangrijk, wat is in mijn leven het belangrijkste. Vervolgens gaat het om leren kiezen, knopen leren doorhakken. Wij zeggen: beperk je allereerst in je keuzemogelijkheden, maak meteen een voorselectie en als je eenmaal gekozen hebt, leg je neer bij de keuze die je hebt gemaakt. Een derde principe is grenzen stellen, aan jezelf en aan je omgeving; verder gaat het om leren loslaten en tenslotte om: je aandacht richten.'

'Uiteindelijk gaat het erom', schrijft Van de Kolk op haar site, 'dat je stopt met altijd maar streven naar beter, mooier, meer en anders. Dat je meer uitgaat van wat er is, dan van wat er zou kunnen zijn.'

'Nee, nee, nee, zeg eens nee', zong indertijd het Simplisties Verbond al.



Eenvoudig leven in de komende nummers

Genoeg zal in de komende nummers een aantal levens-terreinen bespreken en die stap voor stap fileren: hoe kunnen we op die terreinen het leven vereenvoudigen. Op het gebied van geld en spullen is de gemiddelde Genoeg-lezer inmiddels een doorgewinterde *simplifyer*. We zullen daarom aandacht besteden aan terreinen als gezin en opvoeding – hoe kun je als ouder je kinderen leren een weg te vinden in deze 'mogelijkhedenmaatschappij', hoe gaan pubers om met alles wat op hen afkomt? Een dossier gaat over relaties en vriendschappen – kiezen we voor een druk sociaal leven. Of willen we diep in ons hart eigenlijk maar een beperkt aantal vrienden voor wie we alle aandacht hebben.

We zullen een dossier wijden aan werk, tijd en geld – hoe kies je wat goed bij je past, hoe zorg je ervoor dat je werk weer aangenaam en overzichtelijk wordt. Hoe ga je om met alsmaar toenemende werkdruk. We zullen schrijven over gezondheid, met thema's als voeding, beweging, wonen – en tenslotte besteden we een heel dossier aan: levenshouding.

Meer weten over **simple living**?

Omdat 'Simple living' van oorsprong een Amerikaanse beweging is, is veel informatie in het Engels. Sommige titels zijn gelukkig vertaald en er zijn ook enkele uitstekende Nederlandse weblogs en sites. Wat is zoal de moeite waard?

Tekst: Jeanine Schreurs

BOEKEN

Duane Elgins *Voluntary Simplicity: towards a way of life that is outwardly simple, inwardly rich* is een belangrijk basisboek, dat meer dan vijftig jaar geleden geschreven is. Als eerste analyseert Elgin het ontstaan en de brede aanhang voor deze moderne leefstijl. Hij benadrukt dat *simplicity* een manier van leven is die matige consumptie, ecologisch bewustzijn en persoonlijke groei combineert. Het gaat niet zozeer om zuinig leven, maar vooral om 'in balans' leven.

Uit het zelfde tijdperk stamt een ander basisboek: *Your money or your life* van Vicky Robin en Joe Dominguez, door Hanneke van Veen en Rob van Eeden bewerkt tot het Nederlandstalige *Je geld of je leven*. In tegenstelling tot Elgin leggen deze schrijvers wel een sterk accent op spaarzaamheid en zuinig leven, maar dan vooral om financieel onafhankelijk te kunnen worden. Met hun plan van aanpak en veel eigenwijs doorzettingsvermogen is succes verzekerd. Op de persoonlijke weblogs van Hanneke van Veen (www.hannekevanveen.nl) en Vicky Robin (<http://victoriaroseroberobin.blogspot.com>) is te lezen wat de beide dames verder van het leven weten te maken.

Simple living is nauw verweven met kritiek op de consumptiemaatschappij. Hier liggen de wortels van het werk van de Amerikaan John De Graaf. Hij schreef onder meer *Affluenza, the all-consuming epidemic*, waarin hij de overconsumptieve moderne leefstijl met een ziekte vergelijkt. In zijn boek analy-

seert hij de symptomen (winkelkoorts, het verslavingsvirus) en de oorzaken; en werkt hij een therapie uit.

Een paar jaar later verscheen zijn *Take Back Your Time, fighting overwork en time poverty in America*; het is een reader over tijdstress en wat hieraan te doen valt.

Activist Jim Merkel is de voortrekker van de milieustroming binnen Simple living. Hij schreef *Radical Simplicity, small footprints on a finite Earth* met een analyse van de gigantische impact die de Amerikaanse consumptiemaatschappij heeft op de aarde. Jim Merkel bepleit een kleinere voetafdruk en legt uit hoe je deze kunt realiseren.

Lees je liever Nederlands dan is *Rijkdom van de eenvoud* van Elaine St. James zeker een aanrader. Het boek, met als ondertitel: *de weg naar een leven vol zin, harmonie en persoonlijke tijd*, is sympathiek en mooi geschreven. Na een beschrijving van de kenmerken van eenvoudig leven, legt de schrijfster in een tien-stappen-plan uit hoe je je leven kunt vereenvoudigen. Ook persoonlijke groei en mentaliteit komen uitgebreid aan bod. Dat maakt dit boek behoorlijk compleet.

Met het boek van Hans Werner Kürtstener ben je al in acht stappen klaar! Hij schreef *Simplify Your Life, Einfacher und Glücklicher leben*. In 2002 is een Nederlandse versie uitgebracht: *Simplify your life: makkelijker en gelukkiger leven zonder ballast*. Het is een degelijk handboek, met veel

achtergrondinformatie. Via de website www.simplylifeyourlife.de kun je je opgeven voor zijn e-zine.

Van de Zwitser Pierre Pradervand zijn twee boeken in het Nederlands vertaald: *Meer leven met minder en Tijd anders (be)leven*. Beide zijn uitgegeven als Ankertje door Ankh Hermes en zijn dus beknopt van inhoud. Als introductie op leven met minder geld of anders met je tijd omgaan, zijn ze zeker de moeite waard.

WEBSITES

De website SimplifyLife.nl wil inspireren tot 'een andere levensstijl: simpeler, minder druk, minder vol en minder gestresst'. Die inspiratie is volop te vinden in de boekrecensies, portretinterviews en het stijlvolle ontwerp. Elke drie weken een gratis e-letter.

Meld je aan via www.simplifylife.nl

De verzamel-site consuminderen.startpagina.nl is het meest compleet. Je vindt er interessante links naar achtergronden van simple living, een uitgebreide lijst met buitenlandse sites. Naast de overbekende bespaarsites, zijn er rubrieken als 'visie', 'tuinieren' of 'uitgaan'. Kortom: goede service voor wie meer wil weten of aan de slag wil gaan. <http://consuminderen.startpagina.nl>

'Eenvoud is niet het kenmerk van de beginner. Het is de duur bevochten stempel van de meester.' Met deze spreuk van Godfried Bomans opent de website Simpleliving.net. De site is een nieuw initiatief voortgekomen uit de stichting Zuinigheid met Stijl. De website is in opbouw, maar biedt al interessante informatie op het gebied van reparaties en ict. www.simpleliving.com