

Adem-Tocht voedt spiritualiteit van senioren



Kristin De Raeymaecker, begeleidster van Adem-Tocht, gidst ook in de kathedraal van Antwerpen. © Ilse Prinsen

Kristin De Raeymaecker is pastoraal werkster. Zeven jaar geleden sloot ze zich aan bij Adem-Tocht, een spiritualiteitsbeweging voor 60-plussers. Sinds kort begeleidt ze een gespreksgroep van de beweging en is ze redactielid van het tijdschrift.

Anneleen Wouters

h

et tijdschrift *Adem-Tocht* verschijnt driemaandelijks. Er staan telkens artikels in die dieper ingaan op thema's waarmee ouderen bezig zijn of worstelen. Ook inspirerende kunstwerken en bekende of minder bekende figuren worden erin besproken. Aan het einde van elk artikel staan vragen ter bespreking. Die vragen kan je gebruiken als zelfreflectie of in een groepsuitwisseling. In onze beweging gebruiken we het tijdschrift als werkinstrument voor de maandelijkse gespreksgroepen van onze leden. Daar komen vaak diepgaande gesprekken rond spiritualiteit en geloof uit voort. Het maakt onze

beweging aantrekkelijk voor ouderen die zoeken naar hoe ze zinvol in het leven kunnen blijven staan.

Zinzoekers allerhande

Maar niet iedereen heeft er behoefte aan in groep bijeen te komen en lid te worden van een beweging. Daarom willen we ons tijdschrift vanaf nu ook aanbieden aan niet-leden. Wij zijn ervan overtuigd dat onze artikels ook het bredere publiek wat te bieden hebben. Zo kunnen zinzoekers allerhande zich laten inspireren door de artikels en aanzetten vinden tot reflectie en diepgang.

Gesprekken vol inspiratie

Adem-Tocht is een beweging voor 60-plussers. Een veertigtal jaren geleden zag de beweging het levenslicht onder de naam "De Gulden Parel". Adem-Tocht speelt in op de behoefte aan spiritualiteitsbeleving voor senioren. Ze komen maandelijks bijeen in kleine groepen van 15 personen om met elkaar in gesprek te gaan rond de thema's die in het gelijknamige tijdschrift van de beweging aan bod komen. De artikels bieden inspiratie en diepgang om op latere leeftijd zinvol en begeistert door het leven te gaan. Blinden en slechtzienden kunnen zich ook abonneren op het tijdschrift, ingesproken op cd.

www.kerknet.be/organisatie/adem-tocht-vlaanderen

Leren loslaten

Leren loslaten is een thema dat ons, ouderen, enorm bezighoudt. Vergeet niet dat wij jong waren in de *Golden Sixties*. Het was een tijd waarin alles kon, alles maakbaar en bereikbaar was, zelfs de eeuwige jeugd. Maar nu wij een zekere leeftijd bereikt hebben, worden wij ermee geconfronteerd dat de maakbaarheid een illusie is en we niet alles meer onder controle hebben. We moeten leren loslaten, op alle vlakken van het leven. Heel wat ouderen kampen met eenzaamheid, omdat ze zich onbegrepen voelen. Ze vragen zich af wat nog het doel is van hun bestaan. Velen hebben het er enorm moeilijk mee dat hun kinderen niet meer gelovig of kerkelijk door het leven gaan. Anderen zijn het contact verloren met hun kinderen en kleinkinderen, door ruzies en misverstanden of gewoon omdat familiebanden in onze samenleving minder belangrijk zijn. Iedereen heeft van alles te doen. Dat is pijnlijk en moeilijk om mee om te gaan. Nog anderen worden geconfronteerd met fysieke ongemakken en het feit dat ze niet meer zelfstandig kunnen leven. Het helpt daarover van gedachten te wisselen met generatiegenoten. Het geeft mensen kracht te weten dat ze niet de enigen zijn die met die gevoelens en ervaringen te maken krijgen.

Inspiratie

We gaan in het tijdschrift ook dieper in op godsbeelden en op de evolutie die ons godsbeeld doormaakt doorheen de verschillende levensfasen. Die evolutie draait vaak rond de woorden Vader, Zoon en Geest. Als kind zie je God meer als een vader. Als volwassene focus je meer op de mens, Christus, en op Zijn leer die Hij ons schonk in de Bergrede. En als je ouder wordt, ben je aangewezen op de Geest. De centrale vraag wordt dan: 'Wat kan mij nog inspireren? Vind ik nog een nieuwe weg om het leven te ervaren als iets spiritueel en belangrijks?' Adem-Tocht biedt geen pasklare antwoorden op de vragen en bezorgdheden, maar wel inspiratie voor hoe we zinvol verder kunnen gaan, ondanks eventuele tegenslagen. Naast zinvragen komen ethische kwesties zoals euthanasie en palliatieve sedatie aan bod. Ruime aandacht is er tevens voor ecologische thema's – welke wereld laten wij na aan onze kleinkinderen? – of maatschappelijke vraagstukken zoals het onthaal van migranten en vluchtelingen, de problematiek van godsdienst en geweld enzovoort.

Vredelievende ontmoeting

De senioren van vandaag groeien op in een monoculturele maatschappij. De snel globaliserende samenleving boezemt heel wat mensen angst in. Aan de ene kant is er wantrouwen tegenover mensen van andere culturen, aan de andere kant roept de kerk ons op tot gastvrijheid en ondersteuning. Dat wringt soms. We belichten het migratiethema vanuit de eeuwenoude Bijbelverhalen in het Oude en het Nieuwe Testament. Daarin staat beschreven hoe rondtrekkende mensen doorheen de geschiedenis aangewezen waren op de gastvrijheid van anderen. Soms werden ze als slaven behandeld, zoals in Egypte, soms kwamen verschillende culturen met elkaar in botsing, zoals in Kanaän. We trekken parallellen en nodigen mensen uit op zoek te gaan naar manieren waarop de verschillende culturen elkaar vredelievend kunnen ontmoeten en met elkaar kunnen leren omgaan. In de ontmoeting veranderen mensen en groeien ze naar elkaar toe. Het is belangrijk dat de beweging om naar elkaar toe te komen van iedereen komt. We moeten met zijn allen gewoon worden aan het feit dat de maatschappij nu multicultureel is. Daarin moeten we een nieuwe weg zoeken. Ook dat is weer loslaten, hé." III