

WEET JIJ WAARVOOR JIJ LEEFT?

*Slechts 14% van
de Vlamingen
stelt zich nooit
eens een vraag
over de betekenis
van zijn leven.*



Dat we door het wegvallen van houvast in onze samenleving steeds vaker individueel op zoek gaan naar de zin van ons leven, las je al op p. 36. Maar hoe vullen we die zin in? Steeds meer mensen zijn op zoek naar hun ware levensmissie om vervuld en betekenisvol door het leven te gaan. Maar hebben we wel effectief een levensmissie? En zo ja, wat houdt dat dan in?

Tekst Anne Wislez

Het is december, een tijd van verstillings en verinnerlijking, dus durven we De Vraag der Vragen stellen: wat is de zin van het leven? Of laten we de vraag iets kleiner en behapbaar maken: wat is de zin van jouw leven? Waarom ben jij hier? En kan je daar voor jezelf een begin van een antwoord op vinden? Misschien geen thema waar je elke dag mee bezig bent, al bleek volgens het recente onderzoek naar De Grote Levensvragen (bij 1000 Vlamingen, door onderzoeksbureau WHY5Research) dat iets meer dan de helft van de Vlamingen zich die vraag weleens stelt en dat 42% van de respondenten overigens erg enthousiast was over het feit dat ze enkele uren over dit soort wezenlijke vragen hadden mogen nadenken. Alsof er door de drukte van alledag geen tijd meer voor lijkt te zijn en je soms bijna aangezet moet worden tot een portie 'essentie'. 'En toch is nadenken over het leven geen luxevraag', merkt radiojournaliste Friedl' Lesage op, die actief meewerkt aan De Grote Levensvragen, een project dat zich veruitwendigt in een boek, radioprogramma's en een theatershow. 'Ik denk dat we er juist aan toe zijn om dat te doen. Dat merk je aan de veelheid aan boeken waarin mensen plotseling hun eigen taboes doorbreken. Incest, depressie, hoogsensitiviteit... ineens is er die grote nood om te vertellen waar

je bent doorgedaan, en welke verandering dat in je leven gegeven heeft.' De vraag die Friedl' Lesage zich bij het opstellen van de enquête stelde, was of die interesse in levensvragen toeneemt als je ooit iets hebt meegemaakt waardoor je anders naar het leven bent gaan kijken. 'En dat blijkt zo te zijn', zegt ze. 'Mensen die iets ingrijpends hebben ervaren, een ziekte, het verlies van iemand, gaan effectief anders naar het leven kijken, en van daaruit andere keuzes maken en prioriteiten stellen.' Het onderzoek geeft overigens aan dat 39% van ons zich effectief afvraagt wat zijn leven de moeite waard maakt en slechts 14% van ons zich dit soort vragen nooit stelt.

OP ZOEK NAAR RICHTING

Trouwen, thuisblijven, kinderen krijgen, werken in het bedrijf van je vader... De tijd dat anderen je konden opleggen wat je levensweg precies inhield, is voorbij. In het teken van vrijheid en individuele ontplooiing, en in tijden waarin we steeds minder houvast vinden in de bestaande structuren, gaan we zelf op zoek naar eigen richtlijnen en ankerpunten. We willen laten zien wie we zijn en vanuit die authenticiteit onze eigen weg zoeken. Niet voor niets lopen de praktijkruimtes van psychologen, coaches en consultants vol van mensen die duiding zoeken op die levensweg. 'Mensen die naar me toekomen, zijn vaak op zoek naar hun levensmissie', vertelt life- en loopbaancoach Isabel Elst. 'Ze zeggen het daarom niet met zoveel woorden, maar uiteindelijk komt het >>

'Mensen die iets ingrijpends hebben ervaren, een ziekte, het verlies van iemand, gaan vaak anders naar het leven kijken en van daaruit nieuwe keuzes maken'

Friedl' Lesage, radiojournaliste

>> altijd daarop neer. Ze voelen dat er iets in hun leven of werk wringt, maar kunnen er de vinger niet op leggen. Dus ga ik met hen op zoek: wie ben jij als persoon en wat vind jij belangrijk in je leven? Om daarna weer de link te leggen met hun persoonlijk leven of werk.' Een levensmissie omschrijft ze als een combinatie van je kwaliteiten en je waarden die je wil veruitwendigen. 'Als iemand weet wat zijn of haar missie is, vindt die persoon een soort innerlijke rust', zegt Elst. 'Dat heb ik ook bij mezelf gemerkt. Ik heb gewerkt als communicatieverantwoordelijke voor een logistieke organisatie, maar het is pas toen ik studenten aan de universiteit en daarna werkzoekenden ging begeleiden, dat ik voelde hoe graag ik dat laatste deed. Ik wist ineens: dat is het. Ik haalde er zoveel energie en enthousiasme uit – wat overigens twee belangrijke criteria zijn met betrekking tot je levensmissie. Toen ik dat ontdekt had, ging ik weer studeren, deze keer geen communicatiewetenschappen maar psychologie, en begon ik mensen te coachen.'

JE INTRINSIEKE BLAUWDRIJK

'Veel mensen weten niet wat hun missie is en leven op de tast, zonder een gevoel van richting', schrijft Willem Glaudemans, dichter en (mede)vertaler van onder meer *De Nag Hammadi Geschriften*, in zijn *Boek van de Levensmissie*. 'Hun leven gaat dikwijls alle kanten op, er is geen regie, geen vervulling, geen geluk. Ze zijn er vaak van overtuigd dat hun leven zinloos is. Het gevoel van leegte en eenzaamheid dat hieruit voortkomt, wordt snel opgevuld met allerlei afleidingen, bezittingen en verslavingen. Maar het niveau van de ziel wordt vergeten of zelfs als niet-bestaand van de hand gewezen. Dus juist datgene wat de innerlijke leegte werkelijk zou kunnen opheffen en een echte oplossing en richting zou kunnen bieden, wordt buitenspel gezet.'

De gedachte dat je je levensmissie zou kunnen vinden of ontdekken, vertrekt van de veronderstel-

ling dat die zin er is, meer nog, dat die levenstaak intrinsiek in je zit. Of dat werkelijk zo is – en of je dus een levenstaak hebt of er zelf één uitvindt – blijft wellicht eeuwig nog een discussiepunt dat we Aristoteles en Nietzsche onder elkaar laten uitvechten. Ieders mening hierover heeft te maken met zijn eigen kijk op bewustzijn en de levensfilosofieën die hij wenst aan te hangen. In de huidige wereld van de zelfontwikkeling leeft – geïnspireerd door spirituele tradities – de tendens om het onderwerp levensmissie te bekijken vanuit de ziel, een onsterfelijk deel van de mens dat hem verbindt met een hoger bewustzijn. Je levensmissie wordt vanuit die ziel dan gezien als een unieke bijdrage aan de wereld die bij je geboorte als blauwdruk aan je meegegeven is, deels om van te groeien als mens en als ziel. Aan jou om die taak doorheen je leven te ontdekken. Hoe je dat dan concreet doet? Volgens Glaudemans vraagt het leven van een authentieke missie om bewustzijn, en om een alertheid voor de signalen van het leven. 'Je krijgt tijdens je leven veel aanwijzingen en hints, zowel *ja's* als *nee's*', tipt hij. 'Je merkt dat je ergens enthousiast over wordt en je blijkt opeens vloeiend een bepaalde richting op te worden gestuurd waar je kan stralen. Of er verschijnen slagbomen op de weg in de vorm van onverklaarbare herhaalde tegenslagen. Dan weet je dat je daar niet moet zijn. Je levenspad kruist je levensmissie vele malen. Er gaat als het ware even licht schijnen. Opeens weet je iets, welke richting je op moet gaan, je wordt in je ziel geraakt. Dat zijn ontwaakmomenten.'

Mensen die hun missie leven, herken je volgens Glaudemans aan hun uitstraling. 'Ze zijn enthousiast en aanstekelijk in de vreugde die ze verspreiden', schrijft hij. 'Ze leven vervuld en gedreven vanuit hun passie. En vooral: ze weten precies waarmee ze bezig zijn. Ze gaan mee met de stroom van het leven, en zwemmen er niet tegenin.'

Of je nu spiritueel geïnspireerd bent of niet, je levens-



missie leven heeft te maken met authenticiteit. Het gaat erom dat je het subjectieve gevoel hebt dat je 'op je spoor' zit, dat je doet wat echt bij je past. Door wat je doet, groei je, voel je je gedreven en begeistert, en je hebt ook de drive om door te zetten als het al eens wat stroever gaat. 'Zolang je je levensrichting niet kent, ga je alle kanten uit en probeer je allerlei dingen uit, zonder ze echt te vinden', bevestigt coach Isabel Elst. 'Als je weet wat je levensmissie is, kan je aftoetsen wanneer er uitnodigingen op je weg komen: past dat bij wat ik wil doen, ja of nee? Je missie kennen, heeft voor mij niets zweverigs, het is een heel concrete tool om je te helpen keuzes te maken in je leven.'

MÉT SHITTY SANDWICH

Aan het enorme aanbod aan boeken, workshops, coachings, cursussen en podcasts te zien, lijkt mensen aan hun missie helpen alleszins een slim gevonden gat in de markt. Het lijkt ook wel of zowat iedereen als levensmissie ontdekt dat hij anderen aan zijn missie wil helpen. Zinvol leven werkt blijkbaar besmettelijk. 'Het is natuurlijk van deze tijd om jezelf vragen te stellen, je wordt er door de tijdgeest toe aangespoord', knikt Isabel Elst, 'maar ik zie toch dat de vraag van mensen echt vertrekt vanuit een innerlijk ongemak. Het is niet dat ze oppervlakkig zoeken naar wat gratis geluk, het gaat om nog iets anders. Ze willen weten waar ze mee bezig zijn. Leven volgens je >>

ZO KOM JE DICHTER BIJ JE LEVENSMISSIE

- 1. Breng je levensstijl in kaart.** Neem een groot blad en schrijf op je levenslijn alles op wat je in je leven al gedaan hebt: alle jobs, opleidingen, hobby's en sporttakken die je hebt gedaan, of je in leiding hebt gestaan in de jeugdbeweging, enz. Bekijk dan per thema: waarom heb je daar toen voor gekozen? Wat vond je er positief aan, en wat minder? En waarom ben je ooit gestopt? Waarom doe je het nu niet meer? Als je alle thema's op die manier bekijkt, zie je vaak een rode draad oplichten. Zo merk je wat belangrijk voor je is en wat eraan ontbrak waardoor je bent gestopt.
- 2. Hou een energiedagboek bij.** Schrijf een week lang elke avond neer wat jou die dag energie heeft gegeven en wat energie heeft gevraagd. Door naar die energiegevers te kijken, kom je al een eind in de richting van het vinden van je levensmissie.
- 3. Aanhoor je eigen afscheidsrede.** Stel je je eigen pensioenfeest of begrafenis voor en beeld je in dat iemand een speech over je houdt: wat zou je dan graag hebben dat ze vertellen over jou? Uit zo'n oefening kan je je waarden afleiden, wat je leven voor jezelf betekenis geeft, wat je graag zou achterlaten.
- 4. Verwoord de essentie.** Heb je een gevoel over wat je graag wil doen, stel je dan de vraag: waar is het mij in deze wêrkelijk om te doen? Als je zanger wil worden, gaat het dan om het zingen zelf, om het performen, om aandacht te krijgen, om je ziel bloot te geven, om andere mensen gelukkig te maken...? Als je dat duidelijk krijgt, zie je qua praktische uitwerking van je droom meer mogelijkheden en uitwegen, dan als je je tot één vorm beperkt.
- 5. Zet kleine stapjes.** Als je weet wat je wil, dan begint het pas, want dan moet je kijken hoe je je doel kan bereiken. Zet aan één kant van je lijn waar je nu bent en aan de andere kant waar je wil geraken, en plaats dan stapjes op de lijn. Welke stappen kan je zetten? En wat kan je vandaag al doen? Besef dat voor wie zijn authentieke creativiteit kan uitleven het niet zozeer gaat over het einddoel: elke stap op zich zal al veel voldoening brengen.

Tips van Isabel Elst, life- en loopbaancoach,
www.taketheleap.be

>> missie heeft zeker een meerwaarde, maar het komt niet per se neer op een gelukkiger leven. Wel krijgt je leven dan meer betekenis, wat net heel uitdagend kan zijn.'

Ook de Amerikaanse schrijfster Elizabeth Gilbert (bekend van haar bestseller *Eat Pray Love*, maar ook van *Big Magic* waarin ze mensen aanzet hun angst te overstijgen en hun passie uit te leven) benadrukt dat jezelf authentiek uitleven niet per se een huppelgangetje is. 'Je authentieke weg vinden in je leven heeft te maken met je beslissing welke *shitty sandwich* je bereid bent erbij te nemen', zegt ze in een gesprek met Marie Forleo. 'Alles wat je doet – ook al ben je er letterlijk voor op de planeet gezet – gaat gepaard met vervelende momenten waar je door moet bijten. De vraag is niet: waar hou ik van? De vraag is: waar hou ik zodanig van dat ik bereid ben die *shitty sandwich* door te slikken die erbij hoort. Als je denkt: dit is een vervelende brok om door te kauwen, dat vind ik het niet waard, dan is dit waarschijnlijk niet je levensmissie.' 'Veel mensen denken dat ze iets willen in hun leven, maar als je dieper doorvraagt, merk je dat ze het eigenlijk zelf niet echt verlangen', bevestigt Isabel Elst. 'Vaak is het een idee dat ze van thuis uit hebben meegekregen, of gaat het om een boodschap vanuit de maatschappij dat het goed zou zijn om dit of dat te willen. Tijdens de coaching gaan we daarom alle innerlijke stemmetjes bekijken en checken: is dat jouw gedachte, of die van iemand anders? Mensen zeggen vaak: "Maar het is toch goed om dit of dat te doen? Ik moet dat toch doen?" Of ze willen iets doen

'omdat ze daar goed in zijn en ervaring in hebben'. Maar als ik dan doorvraag naar het waarom, kunnen ze daar meestal niet op antwoorden. Pas als je op de vraag naar het waarom een voor jou bevredigend antwoord kan geven, weet je dat iets echt bij je past.'

KLEIN EN GROOT ENGAGEMENT

Natuurlijk nemen we in onze dagelijkse zoektocht naar een bevredigend leven niet allemaal het woord levenstaak of missie in de mond. 'In ons onderzoek naar De Grote Levensvragen vertalen we de idee van levensmissie eerder als engagement', nuanceert Friedl' Lesage. 'Hoe komt het dat sommige mensen geëngageerder zijn dan andere, en meer nadenken over hoe zij een verschil kunnen maken in de maatschappij? Volgens het onderzoek blijkt die eigenschap gelinkt aan geloof: mensen die geloven, blijken vaker geëngageerd en zetten zich makkelijker in voor de samenleving. Ook al zie ik dat we geloof steeds minder vaak definiëren in termen van een godheid en hoor ik ook steeds minder mensen zeggen dat ze nergens in geloven. We willen weer graag geloven in 'iets', iets goeds in de mens, of iets groters dat we niet nader kunnen definiëren.'

Lesage ziet overigens dat de meeste geëngageerde mensen die zij interviewt hun engagement uiten in hun beroep, vaak in een beroep dat ten dienste staat van mensen. Interessante vaststelling is dat drie respondenten op vier vinden dat je een verschil moet maken in de maatschappij, maar dat slechts een pak minder dan de helft het ook daadwerkelijk doet. 'Mensen denken bij engagement vaak aan grootse zaken, en vrezen dat ze zoiets niet aankunnen', zegt ze. 'Vandaar ook de vraag: vanaf wanneer ben je nuttig voor de maatschappij? Wat houdt engagement in? Betekent dat in de politiek stappen of kan het ook betekenen: zorgen voor mijn zieke buurman?'

Ook Isabel Elst ziet gradaties in missies. 'Er zijn mensen die van kleins af al weten wat ze willen worden, mensen die een echte roeping voelen. Je

'Kan je je passie maar niet vinden, doe jezelf dan een plezier en laat dat hele idee varen. Probeer in de plaats gewoon je nieuwsgierigheid te volgen'

Elizabeth Gilbert, auteur van *Big Magic*

'Mensen die hun missie leven zijn enthousiast en aanstekelijk in de vreugde die ze verspreiden. Ze weten waarmee ze bezig zijn en gaan mee met de stroom van het leven'

Willem Glaudemans, auteur van *Boek van de Levensmissie*

hebt mensen met grote dromen, maar ook mensen die met kleine aspecten in hun leven heel tevreden zijn. Iedereen heeft hierin een ander karakter en dat verschil mag er zeker zijn. Je levensmissie kan overigens betrekking hebben op elk aspect van je leven, het hoeft niet over je werk te gaan. Ook je kinderen levenswaarden meegeven kan een missie zijn, of wat je als hobby of vrijwilliger doet. Maar of het nu om kleine of grote zaken gaat, bij iedereen merk ik dat ze pas in vrede zijn met zichzelf als ze iets kunnen doen wat in lijn ligt met hun onderliggende motivaties.'

VOLG JE NIEUWSGIERIGE NEUS

Allemaal goed en wel, denk je misschien bij deze woorden, maar wat als je echt geen idee hebt wat jouw grote passie dan wel zou kunnen zijn? Heeft je leven dan geen enkele zin? 'Ik ontmoet veel mensen die hun passie niet kennen, ook mensen van 40, 50 jaar die nog spreken over "later als ik groot ben, zal ik..."', zegt Elizabeth Gilbert nog. 'In een cultuur die zaken als passie, zekerheid en jezelf waarmaken cultiveert, kunnen deze mensen zich heel onzeker voelen. Als je wanhopig op zoek bent naar je passie zonder die te vinden, kan ik maar één ding aanraden: bewijs jezelf een dienst en laat dat woord 'passie' los. Het geeft te veel druk, haal die druk ervan af. En probeer in plaats daarvan gewoon je nieuwsgierigheid te volgen. Wat trekt je aandacht, waar ben je nieuwsgierig naar? Nieuwsgierigheid is een veel zachter, vriendelijker, ontvankelijker en humaner instinct dan passie.' En als je nergens nieuwsgierig naar bent, ook goed, waarom zou je jezelf dan ergens in forceren? Voel je je overigens gedreven om iets te doen wat niet zo bijster origineel lijkt en wat vele anderen al voor jou gedaan hebben? 'Het is een illusie dat er zoveel originele nieuwe ideeën uitgevonden zouden worden', relativeert Gilbert. 'In feite ontstaat zowat alles wat we doen, doordat we reageren op iets wat anderen al voor ons hebben gedaan. Laat je dus niet tegenhouden om je ding te doen, want nog nooit heeft iemand het op jouw manier gedaan.'



WIE MET LEVENSVRAGEN BEZIG IS

- is relatief ongelukkiger (37% versus 30% gemiddeld)
- vindt het veel leuker om stil te staan bij levensvragen (65% versus 42% gemiddeld)
- is relatief geloviger
- toont meer sociaal engagement
- heeft al vaker een life event meegemaakt

Er blijkt uit het onderzoek geen verschil op vlak van sociaal-demografische kenmerken.

Uit: *Het onderzoek De Grote Levensvragen*, door WHY5Research

>>

EEN KIJKJE ONDER WATER

Om meer te weten over je levensmissie kan je werken met het ijsbergmodel van McClelland (waar veel variaties op bestaan): een manier om gedragsverandering te realiseren. De ijsberg staat onder water, enkel het topje van de ijsberg komt eruit. Dat topje staat voor je zichtbare gedrag en je kennis. Maar onder water liggen nog heel wat aspecten van jou die je handelingen sturen: meer onbewuste en onzichtbare overtuigingen, normen en waarden, en eigenschappen en motieven. Soms ligt wat we doen niet in lijn met die aspecten van onszelf, en dan kunnen we innerlijke spanning voelen als signaal dat er voor ons iets niet helemaal klopt.

Die minder bewuste aspecten bewust maken, is dan aan de orde.



‘Waarom doe je wat je doet? Pas als je op die vraag een voor jou bevredigend antwoord kan geven, weet je dat iets echt bij je past’

Isabel Elst, life- en loopbaancoach

MEER LEZEN?

- *De Grote Levensvragen*, Friedl’ Lesage, Johan Van der Vloet, Ilse Cornu (Lannoo, 2017), www.degrotelevensvragen.be
- *Big Magic. De kunst van creatief leven*, Elizabeth Gilbert (Cargo, 2015)
- *Boek van de Levensmissie. Een weg naar vervulling*, Willem Glaudemans (Ankh-Hermes, 2014)
- www.thaketheleap.be: Isabel Elst is life – en loopbaancoach die (jong)volwassenen begeleidt naar meer inzicht en helpt hun doelen te bereiken.