

STILTEMOMENTEN OP SCHOOL

Docenten ervaren aan den lijve dat de werkdruk onacceptabel hoog is en de rust vaak ontbreekt op school. Een docent vertelde onlangs dat onderwijs veel van je vraagt en dat de school je opeet. En op de vraag naar een wenselijke koers op een school voor voortgezet onderwijs antwoordde een kwart van de docenten dat de school gebaat zou zijn bij meer rust en momenten van stilte

Door: Ton Roumen, theoloog en spiritueel auteur

Uit: Geloven onderweg, nr. 4 - 2013, blz. 35-37



Ton Roumen

Het huidige onderwijs heeft minstens te kampen met het probleem van hectiek en onrust. Deze vraag kwam aan de orde tijdens een retraiteseminar over benedictijns leiderschap voor schoolleiders in het Dominicanenklooster Huissen. De bijeenkomst bestond uit een combinatie van een retraite en een

seminar. Het was een seminar, omdat er kennis werd gedeeld, geduid en gegenereerd. En het was een retraite, omdat de bijeenkomst in een klooster plaatsvond, met twee gebedsmomenten waaraan men vrijwillig kon deelnemen. In de groepssessies was er altijd aan begin of eind een verstillend moment met een tekstje ter bezinning en meditatieve religieuze muziek. De schoolleiders deelden in een bijzondere ontmoeting tussen klooster en school en gingen op zoek naar behulpzame monastieke wijsheden die de moderne school kan helpen in haar ontwikkeling.

Monastieke inspiratie?

Kan de moderne school zich wel door eeuwenoude, wellicht gedateerde, monastieke wijsheden laten inspireren? De laatste jaren is er een revival van studies over Benedictus van Nursia (480-547), grondlegger van de orde der benedictijnen. Met zijn eeuwenoude wijsheden kan hij moderne mensen op een spoor zetten om met bijvoorbeeld werkdruk, ritme en schoolleiderschap om te gaan. De verschillende dagelijkse contemplatie- en gebedsmomenten bieden kloosterlingen de gelegenheid het werk regelmatig te onderbreken,

om zo geïnspireerd te blijven. De praktijk van werkonderbreking kan worden vertaald naar het leven op school. Bij de retraite waren twee schoolleiders die vertelden dat hun scholen op het punt stonden een continuooster in te voeren. Ze gingen nu twijfelen. Vanuit benedictijns perspectief behelst de middagpauze de mogelijkheid om na te gaan of je nog aandachtig op koers ligt en fris aan de middag kunt beginnen. Komt met de invoering van het continuooster de middagpauze niet te zeer in het gedrang, vroegen zij zich af.

Bewust pauzes inlassen

De aandacht voor meditatie en mindfulness op school is een andere mogelijkheid om praktijken van verstilling vorm te geven, bracht een andere deelnemer naar voren. Er zijn docenten in Nederland die mindfulness beoefenen en aan het begin van een les vijf minuten aandacht vragen voor ademhalingsoefeningen of een korte geleide meditatie. De praktijk is dat je ogenschijnlijk vijf minuten effectieve lestijd verliest, maar je wint vervolgens aan concentratie en motivatie. In de Verenigde Staten bestaat het zogenoemde Quiet Time program.



BENEDICTUS VAN NURSIA

Twee keer per dag is er op school een pauze van vijftien minuten. Leerlingen kunnen dan mediteren of ervoor kiezen een waardevolle educatieve activiteit in stilte uit te voeren, bijvoorbeeld lezen. Deze schoolbrede Quiet Time periode stelt leerlingen in staat hun geest en lichaam tot rust te brengen en zich opnieuw te motiveren om te leren. Overigens heeft het Quiet Time program zijn wortels in de benedictijnse school. De lesdag of de les wordt daar vaak begonnen met momenten van verstillings.

Op het Egbert Gymnasium, dat met de benedictijner abdij van Münsterschwarzach in Duitsland is verbonden, zijn meditatieve momenten te vinden tijdens de weekopeningen, in de vieringen of tijdens bezinningsdagen, maar ook op stiltemomenten voor de aanvang van de lessen. En in de advents- en vastentijd zijn er meditatieve bijeenkomsten voordat de school begint.

Het kloosterlijke ritme

Contemplatieve momenten in het klooster zijn onderdeel van een ritme. Kloosters kennen een ritmische afwisseling van contemplatie en werk.

Wat is ritme? Het woord ritme is ontleend aan het Grieks en betekent vloeiend of stromend bewegen. Het is een ononderbroken, voortgaande beweging die te vergelijken is met de golfslag van de zee, die geen begin en geen einde kent. De golfbeweging vernieuwt. Het zingen van psalmen door monniken tijdens het getijdengebed is een ritmisch, vloeiend gebeuren dat gevoed wordt door de adem. Door te zingen worden ze van binnenuit ritmisch bewogen en krijgt hun ziel ademruimte.

De kenmerkende golfbeweging van het zeewater roept het beeld op van de ademhaling. Het ritmisch aan- en terugrollen van de golven vertoont verwantschap met de in- en uitademing. De inademing is leven ontvangen, de uitademing is leven geven en loslaten. Je kunt je laten dragen op de golven van je ademhaling, zoals je je kunt laten dragen door de golven van de zee. Ritme verbindt de actieve en passieve levensstroom. Zoals het leven behoeft heeft aan een ritme van zich openen en sluiten, van in- en uitademen, zo heeft het leven ook een ritme van uitwendigheid en inkeer: een beurtelings zich wenden van de

aandacht naar binnen en naar buiten. En dat gebeurt in de kloosters. Oorspronkelijk werden veel ritmes vanuit religie vormgegeven: een vaste rustdag, terugkerende rituelen en feestdagen, vastliggend werktijden, die vanuit klooster en kerkklok werden aangereikt. Daar kwamen ritmes bij die mensen zichzelf oplegden. Een voorbeeld is de schrijver die zes ochtenden per week aan zijn romans werkt en de musicus en atleet die op vaste tijden oefenen. "In onze moderne tijd lijkt het erop alsof we onze persoonlijke en collectieve ritmes zijn kwijtgeraakt", zegt Marli Huijer in haar boek 'Ritme, op zoek naar terugkerende tijd'. Dat komt voor een deel door de vele sociale media. Daardoor zijn de grenzen tussen werk, vrije tijd en andere bezigheden vloeiend geworden.

Toepassing van ritme op school

Hoe zit het met het ritme op school? Wordt er nog gezamenlijk een lunch gebruikt en wordt er nog gevierd op vaste momenten? Pedagoog Peter Petersen (1884-1952) heeft nagedacht over het belang van ritme op school. In het pedagogisch concept van deze onderwijsvernieuwer speelt ritme een



MATISSE, THE SILENCE
THAT LIVES IN HOUSES, 1947

centrale rol. Hij is de grondlegger van de Jenaplanscholen en wilde de traditionele klassikale school vernieuwen. Hij vond het klassikale systeem een keurslijf; de school was te eenzijdig gericht op het aanbieden van leerstof in plaats van het zich richten

op de ontwikkeling van leerlingen. Hij zocht naar een manier om beter aan te sluiten bij de leefwereld van kinderen en jongeren door te zorgen voor een dynamisch ritme op school. Ritme is voor Petersen te vinden in de dynamiek en de afwisseling van de vier elementen die hij wezenlijk acht voor het onderwijs: werk, gesprek, spel en viering. Voor het bewerkstelligen van een goed ritme op school is het nodig een evenwicht te vinden tussen cognitieve en creatieve vakken, tussen groepswork en zelfstandig werk en tussen instructie en begeleiding.

Sturing vanuit de schoolleiding

De confronterende vraag hoe je meer rust en ritme op school kunt realiseren, krijgt nog een vervolg in de vraag hoe je als schoolleider hierop kunt sturen. Ook hier heeft Benedictus een les: die van verandering in kleine stapjes - *conversio morum*. Je hoeft niet hard van stapel te lopen en er hoeft geen revolutie te worden ontketend. Er zijn altijd kleine stapjes te zetten en te organiseren. Tijdens het retraiteseminar vertelde een schoolleidster dat een van de

kleuterjuffen van haar school besloten had om iedere dag even tijd vrij te maken om met haar kleuters te luisteren naar rustgevend klassieke muziek en dat bleek een weldadige uitwerking te hebben.