

PIET SCHELLING  
& AD NUIJTEN



Als het  
niet meer  
gaat

*Een goede boodschap  
over een goede dood*

# I

WIE LEEFT ZAL STERVEN,  
WIE STERFT HEEFT GELEefd

# I *Leven en sterven*

Leven en sterven zijn met elkaar verstrengeld. Hoe ziet die verbinding eruit? Die vraag hangt samen met twee andere vragen: Wat is leven? Wat is sterven? Er bestaan geen omschrijvingen die de werkelijkheid of waarheid van leven en sterven ten volle omvatten. Elke duiding schiet tekort. Slechts bij benadering kunnen we de grootheden leven en sterven duiden. En als het al lukt wat lijnen te schetsen, zullen die niet bij iedereen gelijk zijn.

Toch hebben wij allemaal gedachten over wat die twee begrippen behelzen. Hoe beperkt en subjectief ook. Gestoeld op wat we hebben gezien, gehoord, ervaren.

Denkend over het bepalen van het einde van je eigen leven, is het zinnig om de begrippen leven en dood te overwegen. Misschien zelfs te wégen. Hoe verhouden beide zich tot elkaar? Zijn leven en dood een soort twee-eenheid? In elk geval is er geen leven zonder dood en geen dood zonder voorafgaand leven. Bart Chabot brengt dat in zijn laatste roman beeldend onder woorden: ‘Eens te meer besepte ik dat je eindigheid al vanaf je geboorte, op het moment dat je uit het donker het licht tegemoet trad, bij je was en bij je bleef, op minder dan een halve meter afstand soms, schuin achter, naast of voor je, en soms mijlenver van je vandaan maar tegelijkertijd in je directe nabijheid. Trouw tot op het bot. Zo was je nooit alleen.’<sup>1</sup>

## *Wat is leven?*

Ons leven begint in de moederschoot. Wat het menselijk *leven* exact is, valt niet een-twee-drie te zeggen. Vanuit verschillende invalshoeken is daar iets over te vertellen. De medicus heeft een an-

---

1 Chabot, B. (2021). *Hartritme*, Amsterdam: De Bezige Bij, p. 270.

der verhaal dan de filosoof, de theoloog en bioloog zullen niet hetzelfde zeggen, de sterrenkundige wijst op andere elementen dan de socioloog. En onder elke beroepsgroep heb je weer uiteenlopende meningen. Allemaal hebben ze min of meer gelijk. En tegelijkertijd weet iedereen: ik raak slechts een deel van wat leven werkelijk is. Leven is een complex geheel, een netwerk van elementen.

Het past niet in dit boek om daar uitvoerig op in te gaan. Voor dit moment is het voldoende op te merken dat mensen met hun complexiteit op deze wereld worden gezet. Gedurende hun levens-tijd gaan zij op zoek naar een begaanbare weg. Een weg die uiteindelijk naar het einde voert.

Kijkend naar het menselijk leven, nemen we een vijftal breed gedragen kanten van het mens-zijn waar:

- fysiek leven: lichamelijke, seksualiteit, enz.;
- psychisch leven: geestkracht, gevoel, emotie, enz.;
- sociaal leven: het ik als deel van het wij, verbondenheid, communicatie, enz.;
- materieel leven: middelen voor eten, kleding, wonen, onderwijs, enz.;
- spiritueel leven: geloof, betekenis en zin, levensbeschouwing, enz.

Elk van deze vijf heeft het in zich om richting te geven aan een goed leven. Bij 'goed' denken we aan onder meer: gezond zijn, in balans zijn, mensen met wie je lief en leed kunt delen, beschikbaarheid van primaire levensbehoeften, mogelijkheden om betekenis aan het bestaan te geven. Ze verdienen het alle vijf om nader uitgewerkt te worden ter wille van groei en ontwikkeling. Waar een of meer van deze onvoldoende ruimte krijgen, ontstaat veelal scheefgroei. Als mensen persoonlijk te weinig mogelijkheden hebben zich te ontplooiën, is het de taak van de samenleving en de overheid daarin te voorzien. Opdat allen tot hun recht komen.

Het is een mooi streven om die vijf basisaspecten van menselijk leven zo goed mogelijk in te vullen. Echter, we hebben niet alles in de hand. De meeste mensen kennen de ervaring van het oplopen van diepe krassen in hun bestaan. Een ongeluk waardoor je fysieke le-

ven beperkt wordt, een groot verlies dat je innerlijk knakt, gebroken relaties, inkomen dat daalt onder de grens van basisbehoeften, zinloosheid die toeslaat. Dit en zoveel meer kan over ons komen. En dan ervaren we het leven niet meer als goed.

We leven in een wereld vol schoonheid (harmonie) en vol lelijkheid (chaos). Geregeld wisselen die elkaar af, vaak zonder dat we daar grip op hebben. Het is een uitdaging de schoonheid uit te baten en te beschermen én de lelijkheid tegen te gaan en te beteugelen.

We komen meer tegenstellingen op ons pad tegen. De kunst is om die te onderkennen (zien), ze vervolgens te wegen (beoordelen) en tot slot er iets mee te doen (handelen). Het instrument van deze bekende drieslag – zien, beoordelen, handelen – helpt ons de greep op ons leven te hervinden als we uit balans zijn geraakt.

Tegenstellingen, gepaard gaande met keuzemomenten, veroorzaken nogal eens stress, onzekerheid, angst. Evengoed dagen ze uit om te werken aan het zogenaamde goede leven. Zij bieden een kans om persoonlijke groei te bevorderen, om het roer om te gooien, om tot aanvaarding van een blijvende tegenslag te komen.

Eén tegenstelling willen we hier nadrukkelijk noemen: *ik en wij*. Deze is belangrijk in de discussie over de zelfbeschikking. Het menselijk leven is naar zijn aard sociaal. Dat wil zeggen: het individu en de gemeenschap zullen elkaar recht doen. De mens heeft de opdracht voor zichzelf te zorgen. De basis daarvoor is het ontdekken wie hij is en wat hem toebehoort. De liefde voor zichzelf komt pas echt tot bloei als deze wordt verbonden met liefde voor de ander. En ook omgekeerd: door liefde van de ander ontplooit zich de zelfliefde. Door van het *ik* uit te gaan om optimaal bij het *wij* te komen, komt de mens het meest tot zijn recht. Joep Dohmen gebruikt voor de samenhang van de zorg voor jezelf en de zorg voor de ander het beeld van de jazzimprovisatie: ‘Het doel van de jazzimprovisatie is om gedurende een bepaalde tijdsspanne samen een aantal nummers te spelen die niet zijn voorgeprogrammeerd en die vooraf zelf niet eens als zodanig bestaan. De muziek komt ter plekke tot stand, op het ogenblik zelf. Elke speler doet zijn best om zelf zo goed mogelijk te spelen en tegelijkertijd zo goed mogelijk in te spelen op het spel van de anderen. Je eigen spel en dat van anderen in de gaten

houden. De deelnemers halen het beste uit elkaar. Wie alleen voor zichzelf speelt doet het spel mislukken.<sup>2</sup>

Hoe meer we ons bewust zijn van tegenstellingen, hoe beter we in staat zijn in balans te blijven op dat wiebelende koord van tegenstellingen. Het onafgebroken oefenen helpt wellicht bij het aangaan of ondergaan van de laatste levensfase. Op de bodem van je bestaan liggen immers ervaringen met tal van tegenstellingen. Die ervaringen helpen om de cruciale tegenstelling van leven en sterven te doorleven. Denk bijvoorbeeld aan stopzetten of voortzetten van medische behandelingen. Of aan de keuze tussen het wachten op het einde of het einde zelf bepalen.

Het gaat hierbij niet zozeer om *stervenskunst*, maar om *levenskunst*. Levenskunst die helpt het einde onder ogen te zien en de juiste keuzes te maken. Door de eigen geschiedenis aan het sluitstuk van je leven op te laten lichten, ben je eerder in staat je te verzoenen met het einde.

### *Wat is dood?*

Alles wat wij zeggen over de dood, gaat vooral over het leven. Over de dood als wijze van zijn of niet-zijn te schrijven, lukt niet. De dood is ongrijpbaar. Hij schijnt alles te zijn, maar ook niets.

Niemand kent de werkelijkheid van het dood-zijn. De bioloog en de arts weten te vertellen wat er gebeurt als iemand de laatste adem heeft uitgeblazen. Het antwoord op wat dood-zijn precies is, weten we echter niet.<sup>3</sup> Wij komen niet verder dan te zeggen dat het leven ophoudt. Anders gezegd: op het moment dat het leven ophoudt, treedt de dood in. De verstrengeling van leven en dood, die er steeds (op de achtergrond) was, valt weg. Wat blijft zijn de herinneringen aan het leven van de mens die is gestorven.

Bij het geleefde leven zijn aan het einde heel wat vraagtekens te zetten. Veel blijft verborgen en is onduidelijk. Maar er zijn zoveel

---

<sup>2</sup> Dohmen, J. (2008). *Het leven als kunstwerk*. Rotterdam: Lemniscaat, p. 186.

<sup>3</sup> Zie daarover: Siemens, M. (2021). *Trouw* (5 oktober). Zij beschrijft de stand van zaken in de wetenschap over de vraag: wanneer is dood echt dood.

verhalen tijdens het leven ontwaakt, dat we over die mensen van weleer niet uitgepraat raken. Zo blijven zij in de verhalen voortbestaan. Over het dood-zijn is niets te vertellen. Wel over het sterven. Sterven hoort bij het leven. Het enige wat bekend is, is dat wanneer de dood is ingetreden, ons lichaam vergaat. Eerst waren wij er, nu zijn we er niet meer.

Anders ligt dat met het sterven, het proces voorafgaand aan de dood. Over sterven zijn veel verhalen te vertellen. We kennen allemaal zulke verhalen. De meesten hebben het van dichtbij meegemaakt dat een geliefde ging sterven. We zien de laatste weken, dagen en uren voor ons: het lijden, het verlangen naar het einde, de angst misschien voor de dood, het afscheid nemen, het verdriet, de allerlaatste ademstoot ... Bij sommige geliefden was het einde er ineens en toch niet onverwacht, omdat zij ervoor kozen het uitzichtloze en ondraaglijk lijden te laten stoppen door euthanasie. Bij andere geliefden werd dat laatste stukje lijden weggenomen via palliatieve sedatie. Weer anderen bleven helder, al dan niet met pijn, tot uiteindelijk hun einde zich aandiende. Bij sommigen was het einde niet voorzien, maar het kwam toch, als een dief in de nacht. Elke overgang van leven naar dood verloopt anders. Wat zich precies afspeelt in degene die heengaat, is niet altijd duidelijk. Niet iedereen is in staat of heeft behoefte zijn zielenroerselen te delen.

Je ziet als omstanders, staande bij de stervende, het leven wegvloeien. We zeggen terecht dat de overledene is *heengegaan*. Hij *is* niet meer, wat we zien is het stoffelijk overschot, zoals dat heet. Heengegaan? Houdt dit in dat er iets van de overledene ergens anders is? Zo ja, wat is dat iets en waar is het heengegaan? Op die vragen zijn vele antwoorden gegeven, vooral door de godsdiensten. Zulke antwoorden over wat blijvend is – de ziel, de geest, de naam, het ik – zijn voor velen troostrijk. Er is op een of andere wijze een vervolg. Het mag dan hier op dit moment voorbij zijn, maar niet ginds. Eveneens wordt uit de antwoorden op de vraag waarheen – bij God, in de hemel, bij eerder overleden geliefden enzovoorts – hoop geput. De aarde is verlaten, een land van louter licht begroet de gestorvene (om een traditioneel-christelijk lied te citeren).

Voor meniggen is dat vervolg een zeker weten. Prachtig als dat

weten moet en kracht geeft. Let wel, dit zeker weten is een spiritueel weten. Weten in geloof en vertrouwen. Geen aantoonbaar, controleerbaar en tastbaar weten. Wat dood zijn ten diepste is, is geheimenis. Het zijn gelóófsverhalen die de voortgang, in welke hoedanigheid ook, uitdragen. En dat is legitiem. (Later komen we daarop terug.) Even legitiem is als personen of groepen dit spirituele weten niet onderschrijven. Wat niet mag, is elkaar de maat nemen of elkaar voorschrijven wat juist is.



## 2 *Levenskunst*

Het begrip levenskunst viel al even. *Van Dale* omschrijft dit begrip als ‘de kunst om zich in het maatschappelijk leven op gepaste wijze te bewegen’. Kernachtig gezegd, maar wat betekent dit concreet? In dit hoofdstuk besteden we daaraan aandacht, omdat de kunst van het leven invloed heeft op de laatste fase naar het levenseinde.

*De kunst van.* We gebruiken dit zinsdeel om kwaliteiten en vaardigheden van iemand aan te geven of te wijzen op wat belangrijk is. Wie de zoekopdracht ‘De kunst van ...’ op de computer intikt, ziet een scala aan boektitels met deze woorden. Enkele voorbeelden: ‘De kunst van het ongelukkig zijn’, ‘De kunst van het nietsdoen’, ‘De kunst van het loslaten’, ‘De kunst van ouderliefde’, ‘De kunst van het vergeten’, ‘De kunst van leiderschap’, ‘De kunst van luisteren’ ... Van bijna alles wat je kunt zeggen, doen, nalaten, denken, scheppen is een kunst te maken. Met regels en handvatten geven we vorm en inhoud aan een handeling of intentie.

Zo spreken we ook over de kunst van het leven. Leven gaat niet vanzelf. Het is een voortdurend karwei om de richting van je levensweg te bepalen. Bij de invulling van levenskunst hoort onder andere het verwerven van inzicht in je kwaliteiten, gaven, mogelijkheden en tekorten. Hoe meer je je bewust bent van je krachten en zwakheden, hoe beter je functioneert en betekenis kunt geven aan je leven.

### *Zoeken naar wat waarde heeft*

Levenskunst zien wij vooral als het zoeken naar antwoorden op vragen als: wat is waardevol, wat is goed, wat maakt menswaardig, wat leidt tot verwondering, hoe ga je om met tegenslagen? Die

antwoorden verbinden we met het leven van alledag, praktisch en concreet. Dat verbinden is een voortgaande beweging. Zij gaat altijd door, is nooit af en levert voortdurend nieuwe wendingen op. Wat wij antwoorden en hoe wij die antwoorden laten landen in de werkelijkheid, wordt mede bepaald door onze identiteit. Onze achtergrond, geschiedenis, wereldvisie, relaties die we hebben opgebouwd, belevenissen en geloofsbeleving creëren onze identiteit.

Antwoord zoeken op de zojuist gestelde vragen heeft zin. Het is goed om houvast en richting voor ons leven aan te reiken. Je zou die richting en dat houvast 'kunstlijnen' kunnen noemen. Lijnen die als draden door je leven worden geweven en die helpen om het bestaan zin en betekenis te geven. Hoewel veel ons overkomt, zijn we toch in staat ons leven enigszins te sturen. Die sturing noemen we levenskunst.

### *Kunstlijnen*

Wat maakt ons tot mensen die van het leven houden en het leven als zinvol beleven? Er zijn verschillende concepten of manieren die daaraan invulling geven. Wij geven twee voorbeelden.

Als eerste noemen we vier *intermenselijke kernwoorden*. Om invulling te geven aan een leven dat waarde heeft, kiezen we enkele kernwoorden. Woorden die in relatie met anderen van belang zijn.

We noemen:

1. *Vertrouwen*. Menselijkheid en menswaardigheid groeien door vertrouwen. Vertrouwen laat weten: jij mag er zijn, ik laat je niet vallen. Vertrouwen is de eerste laag van de grond waarop wij ons leven bouwen. Vertrouwen gedijt in vrijheid.
2. *Bewogenheid*. Met het hart bij iemand betrokken zijn werkt heilend. Als mensen zich voor elkaar openstellen, krijgen hoop en heelheid groeikansen. Wie kwetsbaar is, telt. Bewogenheid brengt mensen over en weer tot bestemming.
3. *Vergeving*. Geen mens ontkomt aan het maken van fouten. Iedereen kent tekorten. Er bestaat geen volkomen foutloos en onschuldig leven. Vergeving is een daad die de last van mislukking

opheft en de mogelijkheid biedt een wending aan te brengen in je bestaan.

4. *Verwondering*. Wie zich verwondert, ervaart een verrassende kracht die dankbaarheid en blijdschap oproept. We kunnen niet leren ons te verwonderen. Wel valt aandachtig kijken te leren. Opmerkelijk zijn. Wat zich in dat ogenblik aandient, kan verwondering opwekken. En uit die verwondering vloeien doorgaans genieten en dankbaarheid voort.

Deze vier begrippen hebben het in zich om samen het gebinte van ons bestaan als persoon of groep te worden. Zij geven inhoud en richting aan de levenskunst. Zij geven ook richting aan het omgaan met de realiteit van de eindigheid. Deze begrippen worden omhuld door een omvattend begrip: liefde. Tegelijkertijd zijn zij de concretisering van liefde.

Als tweede noemen we vier *vormen van ontmoetingen voor menswaardig bestaan*. Ontmoeting is het zoeken, aangaan en verdiepen van relaties. Ontmoeten vindt plaats op basis van vrijwilligheid en gelijkwaardigheid van de deelnemers. Over en weer word je gezien en gehoord. In de ontmoeting met ander leven krijgt het eigen leven zin en betekenis. Die ontmoeting heeft vier gezichten:

1. *Ontmoeting met jezelf*. Jij mag er zijn, met al je gaven en tekorten en kwetsbaarheden. Van belang is om je eigenheid te ontdekken en daarvoor ruimte te maken en te vragen. Dat is: zelfinzicht en zelfkennis verwerven.
2. *Ontmoeting met de ander*. In het Bijbelse scheppingsverhaal wordt de ene mens aan de andere mens gegeven als een 'hulp' en 'tegenover'. Jij als hulp en tegenover voor de ander. De ander als hulp en tegenover voor jou. Hulp: elkaar steunen, helpen en grootmaken. Tegenover: elkaar aanvullen, corrigeren, beter maken. Door die twee kanten – hulp en tegenover – te zijn, worden we completer. Door contact met de ander, die anders is dan jij, ontdek je vaak nieuwe levensaspecten. De kunst van het leven is bewust het onbekende nu en dan te omarmen. En daarmee je mens-zijn te verrijken.
3. *Ontmoeting met de natuur*. Menselijk leven is een klein onder-

deel van een groter geheel. We staan niet tegenover de natuur, maar maken er deel van uit. Leven is ook je openen voor het leven om je heen. Elke vorm van leven telt en heeft de mens iets te zeggen.

4. *Ontmoeting met God*. Godsdiensten bieden instrumenten en ruimten om je te verbinden met God. Het begrip 'god' mogen we ook opvatten als spiritualiteit: zoeken naar zingeving, gewicht toekennen aan het niet-materiële, openstaan voor het mysterie, aandacht voor Liefde die groter is dan wijzelf.

Levenskunst is bewust aandacht schenken aan deze aspecten van ontmoeting. Ze geven betekenis en diepgang. En als we aan het slot van ons leven terugblikken, zullen die momenten van ontmoeting voldoening en kracht geven. Voldoening en kracht die helpen bij het doorstaan van het einde.

Kernachtig en diepzinnig brengt rabbi Mendel van Kotsk de betekenis van ontmoeting onder woorden, als hij zegt: 'Als ik ik ben, omdat ik ik ben en jij jij bent, omdat jij jij bent, dan ben ik ik en dan ben jij jij. Maar als ik daarentegen ik ben, omdat jij jij bent en jij jij bent, omdat ik ik ben, dan ben ik ik niet en jij jij niet.'<sup>1</sup> Een kern van levenskunst!

Vier intermenselijke kernwoorden en vier vormen van ontmoetingen voor menswaardig bestaan. Wellicht dat we hierin aanknopingspunten vinden om invulling aan levenskunst te geven.

---

<sup>1</sup> Buber, M. (1967). *Chassidische vertellingen* (3e ed.). Katwijk: Servire, p. 540.

# Geloof in God en kiezen voor euthanasie – dat kan heel goed samengaan.

**S**teeds meer mensen die in God geloven overwegen euthanasie. Maar wat vindt God van een zelfgekozen levenseinde? Schaad je achterblijvers niet met de daad van euthanasie? De auteurs zijn van mening dat de mens zijn einde zelf mag kiezen. Met dit boek helpen zij de lezer om verder na te denken over de zin van het lijden, de aard en het (on)draaglijke daarvan, de vooruitzichten vóór en ná de dood en wat zij voor zichzelf kunnen verantwoorden. Kortom, een boek dat pleidooi voert voor een ‘goede dood’ vanuit het unieke perspectief van dominee en dokter.

**Dr. Piet Schelling** is emerituspredikant en publicist. Onlangs verscheen *Denkend aan de dood kom ik tot leven*, gedachten over zijn eigen dood.

**Ad Nuijten**, SCENarts was werkzaam als gynaecoloog. Hij is sprekend en schrijvend actief in het euthanasiedebat.

*Voor wie zich – persoonlijk of beroepsmatig – bezinnen op euthanasie, biedt dit boek waardevolle informatie.*

 **KokBoekencentrum.nl**  
UITGEVERS | UTRECHT

ISBN 978 90 435 3785 8 • NUR 740



9 789043 537858