



# INHOUD

## Deel 1 De vrijheid van minder

---

### 1 • Inleiding 9

*Ik ga er misschien aan onderdoor, maar  
in elk geval kunnen wij twee auto's betalen*

### 2 • Bezit 17

*Meer is meer, behalve als dat niet zo is*

### 3 • Kleding 29

*Wat ik gemeenschappelijk heb met Mark Zuckerberg*

### 4 • Nieuwe spullen 41

*Stop met winkelen!*

### 5 • Technologie 51

*Een digitale kater*

### 6 • Agenda 64

*Nee is nee*

## Deel 2

### De genade van meer

---

**7 • Het geheim van eenvoud 91**

*God op de eerste plaats*

**8 • Sabbat 115**

*Het geschenk ontvangen*

**9 • Gastvrijheid 141**

*Broodjes hotdog, vreemden en jij*

**10 • Luisteren en spreken 153**

*Heilige fluisteringen*

**11 • Opperuimde kinderen 163**

*Eenvoudig, fijngevoelig ouderschap*

**12 • Vrijgevigheid 181**

*Maak geld vrij*

**13 • Aanbidding 191**

*De grote schoonmaak*

**14 • Conclusie 198**

*Opperuimd leven*

**Dankwoord 205**

**Literatuurlijst 207**

**Noten 215**

*Hoe is het mogelijk om te verlangen  
naar te veel van iets goeds?*

Shakespeare, *As You Like It*, Akte IV, Scene I



**1**

**De vrijheid  
van minder**



# INLEIDING

*Ik ga er misschien aan onderdoor, maar in elk geval kunnen wij twee auto's betalen*

*Ieder van ons klemt zich ergens aan vast*

*Scott Cairns, The End of Suffering*

**I**k zat in een van de gangen van de universiteit, een paar deuren verwijderd van het lokaal waarin ik les gaf. Ik staarde naar het bruine tapijt en ademde in en uit in een wanhopige poging de dreigende paniekaanval op afstand te houden.

‘Professor Ellis?’

Ik keek op naar de enkellaarsjes vlak voor me. ‘Ja?’

‘De les is een paar minuten geleden al begonnen’, zei ze. Een van mijn studenten. Hailey.

‘Oké’, zei ik. ‘Ik kom er zo aan.’ Ik wachtte totdat ze weg was, haalde nog een paar keer diep adem en kwam beverig overeind, waarna ik op weg ging naar mijn laatste les van die dag.

Doe normaal, zei ik tegen mezelf. Jij hebt geen enkele reden om in paniek te raken.

Dat was ook echt zo. Het ging om een college schrijven, niet om een buitenaardse invasie.

Bovendien was de rest van mijn leven veel te rooskleurig om paniek te rechtvaardigen. In het jaar dat achter ons lag, hadden mijn man Daryl en ik ons mogen verheugen in een afgeronde studie (de zijne), de start van een nieuwe blog (de mijne) en de geboorte van onze tweede zoon. Ons huwelijk was geweldig: wij waren een van die irritante stellen die niet alleen van elkaar hielden, maar elkaar ook gewoon graag mochten. We woonden in Zuid-Californië, waar bijna elke dag de zon scheen. We werkten zij aan zij in een bloeiende kerk, die geleid werd door een fantastische staf.

Dus wáárom had ik in vredesnaam een paniekaanval in de gang van de universiteit?

Ik biechtte mijn voortdurende gevoel van bezorgdheid een paar dagen later op aan de leden van onze bijbelkring. ‘Het is gewoon allemaal te veel’, zei ik tegen hen; drie andere echtparen die mij al jaren kenden. ‘Ik voel me de hele tijd overweldigd. Het is allemaal te veel en ik weet niet wat ik kan doen om de druk te verminderen.’

‘Wat is er precies te veel?’ vroeg mijn vriendin Eva.

‘Alles’, zei ik.

‘Kun je misschien wat specifieker zijn?’ vroeg haar man.

‘Ik bèn specifiek!’ zei ik.

Later die avond huilde ik uit in Daryls armen en probeerde ik onder woorden te brengen waarom ik het gevoel had dat ik verdronk, terwijl ons leven op het eerste gezicht ronduit fantastisch was. Ik had niets te klagen, toch kon ik nauwelijks ademhalen. Ik had moeite met slapen en balanceerde de hele dag op het randje van paniek. Het sloeg nergens op. Dus we namen de tijd om samen ons leven te evalueren.

De puzzelstukjes vielen een voor een op hun plaats. In de loop van ons tienjarige huwelijk hadden we langzaam maar zeker steeds meer aan ons leven toegevoegd: verantwoordelijkheden, activitei-

ten, carrières, kinderen, cursussen, een verhuizing naar de andere kant van het land, kringen, bijbelstudies, zendingsreizen, spreekbeurten. Boven op al die drukte maakten wij de hele dag door gebruik van technologie die nog maar nauwelijks bestond toen wij net getrouwd waren; smartphones, Instagram en WhatsApp. Wij waren met alles en iedereen verbonden, voortdurend bereikbaar en denderden af op een burn-out. Ik had er het meest last van, maar Daryl voelde het ook. Zijn slaap leed eronder en zijn levensvreugde nam af. Zijn uitputting was als een vieze bril: hij kon het allemaal nog wel zien, maar niets was meer zo scherp, zo helder of zo mooi als vroeger.

Bovendien hadden wij een heftig jaar achter de rug. We waren verhuisd naar Zuid-Californië, waar wij twee keer zo veel huur betaalden voor de helft van

het aantal vierkante meters als in het Midden-Westen. Wij waren gezegend met een tweede kindje, maar baby's zijn niet gratis. Om Daryl de tijd te geven om zijn proefschrift af te ronden, huurden we vaker dan anders een oppas in. We hadden nog wat studieleningen uitstaan en het openbaar vervoer was onbetrouwbaar en verre van hygiënisch, dus moesten we ook investeren in een tweede auto. We kochten een tweedehands exemplaar (ouder dan ons huwelijk en in aanzienlijk slechtere staat), maar de kosten liepen desondanks behoorlijk op.

Omdat we zo veel op ons bordje hadden, had ik het voor de hand liggende gedaan en een tweede baantje genomen. Zo hielden we ons hoofd boven water. In elk geval voor korte tijd.

WIJ WAREN MET  
ALLES EN IEDEREEN  
VERBONDEN, VOORT-  
DUREND BEREIKBAAR  
EN DENDERDEN AF  
OP EEN BURN-OUT.

Omdat ik stapels werkstukken na moest kijken, bracht ik minder tijd door met Daryl en de kinderen. Als hij en ik al samen waren, waren we te moe om echt contact te maken, dus we zakten onderuit voor de televisie, of vielen in slaap terwijl we in bed lagen te lezen. Ons leven samen was een rommeltje.

Wij lieten onze peuter steeds meer televisiekijken, waar hij chagrijnig en dwars van werd, maar ja ... wat moesten we anders? Om mijn schuldgevoel – omdat ik zo veel werkte – te sussen, nam ik regelmatig speelgoed voor hem mee, waar hij vaak de volgende dag al op uitgekeken was. Zijn kamer was een uitdragerij, propvol speelgoed en prulletjes, en hij kreeg steeds meer driftbuien. Hij hunkerde naar meer aandacht en minder spullen. Zijn leven was een rommeltje.

Net als de meeste millennials zat ik van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat vastgeplakt aan mijn smartphone. Mijn werkdag was nooit echt 'voorbij' en vaak leidde een blik op mijn inbox voor ik naar bed ging tot een onrustige nacht, omdat ik nog net geconfronteerd werd met een ingewikkelde mail van een gemeentelid of een dringend verzoek van een student. Mijn leven was een rommeltje.

Daryl was vaak maar half aanwezig, zijn blik gericht op de sportwedstrijd die hij bekeek op een laptop die net buiten het bereik van onze baby was neergezet. Hij was dolblij dat hij zijn bul gehaald had, maar hij was ook uitgeput. Het was een lange weg geweest. Hij scrolde langs de ene na de andere online vacaturebank en werkte voortdurend zijn cv bij, piekerend over de perfecte baan en of hij die ooit zou bemachtigen. Zijn leven was een rommeltje.

Zelfs de baby, op dat moment nog maar zes maanden oud, had te lijden onder ons overvolle leven. Ik gaf hem de borst terwijl ik ondertussen e-mails beantwoordde en vaak niet eens merkte dat



zijn blauwe oogjes tevergeefs naar de mijne zochten. Zijn leven was een rommeltje.

Het was een puinhoop bij ons thuis, en ik was de grootste overtreder. Ik nam altijd meer verantwoordelijkheden op me, zei overal 'ja' tegen en proppte zelfs onze laatste restjes tijd en ruimte vol. Ik verspilde mijn energie aan kleine, onzinnige projectjes en leerde mijn kinderen hetzelfde te doen. Toch bleven wij dat drukke, volgepropte leven leiden, ons er niet van bewust dat het ook anders kon.

We zijn alleen maar verstandig, zeiden mijn man en ik tegen elkaar. We zijn ijverige, oplettende, wijze mensen, hielden we onszelf voor. Er is niets wat we kunnen doen om ons leven eenvoudiger te maken.

Dat was eenvoudigweg niet waar.

Wat wél waar was? Het was te veel. Alles. De hele bliksemse boel. Onze agenda's, de werkdruk, de spullen, de technologie, onze kledingkast, ons budget, het lawaai. Dat we voortdurend bereikbaar waren via e-mail, social media en WhatsApp. Onze overlopende kalender en de vele logees die we in ons kleine appartementje probeerden te persen; zo veel dat onze burens zich afvroegen of we stiekem een bed and breakfast runden. (Wij waren vanuit Wisconsin verhuisd naar Californië; dan ontkom je niet aan bezoek!)

Het was allemaal te veel.

Dus ... stopten we.

Niet met alles, en niet met alles tegelijk, maar wel met veel. Met het meeste.

We voerden lastige gesprekken en brachten een hoop tijd door op onze knieën. We maakten ruzie met God en soms met elkaar, omdat het nu eenmaal moeilijk is om dingen los te laten. We zegden tijdschriften en nieuwsbrieven op en schroefden het aantal

mailtjes dat we kregen, terug. We namen een abonnement op een degelijke krant, lieten de kabel afsluiten en stonden niet langer toe dat we werden opgeslokt door de onophoudelijke stroom van actualiteiten. We mestten onze garage uit, onze kledingkasten, de buffetkast en alle laatjes. We brachten een enorme hoeveelheid spullen naar tweedehandswinkels.

We zeiden vaak nee. Nee, dank je. Nee, echt niet. Nee, vandaag niet, morgen niet, nu niet, nooit niet.

We vereenvoudigden onze maaltijden, onze garderobe en ons programma. We beperkten het doelloos surfen op internet tot tien minuten per dag, en toen tot vijf. We verwijderden apps van onze telefoons. Eerst de socialmedia-apps en daarna bijna alle andere (daar vertel ik later meer over).

Langzaam maar zeker gebeurde er iets geweldigs. We begonnen te ontdekken wat werkelijk belangrijk was en wat niet, en met alle niet-essentiële dingen die we loslieten, werd ons hart kalmer, rustiger en ruimer. De vreugde keerde terug. Onze ziel werd lichter. Onze relaties werden dieper.

Telkens wanneer God iets waar wij ons aan vastklemden, losgepeuterd had, vulde Hij onze handen opnieuw, met meer van Hemzelf. We ontdekten dat je vastklemen aan spullen en drukte geen zegen is, maar een last.

Geleidelijk leerde God ons om vuriger te bidden en beter te lezen. Om onze kinderen echt te zien: om aandacht te hebben voor

hun stemming, hun behoeften, hun lieve gezichtjes. Om hen te helpen afkicken van de constante stroom van activiteiten en be-

MET ALLE NIET-  
ESSENTIËLE DINGEN  
DIE WE LOSLIETEN,  
WERD ONS HART  
KALMER, RUSTIGER  
EN RUIMER. DE  
VREUGDE KEERDE  
TERUG.

weging, van technologie, 'educatieve televisie' en de nieuwste Disney-rage. We zagen hoe hun vermogen om zich te concentreren, terugkeerde; dat ze zich beter ontwikkelden en meer van het leven genoten.

Iedereen sliep een stuk beter.

Het was alsof we elkaar opnieuw ontdekten; de persoon op wie we al die jaren geleden verliefd geworden waren. Rimpeltjes van uitputting begonnen te verdwijnen en onze glimlach keerde terug. Wij vertraagden ons tempo en begonnen meer en meer te lachen.

De zegen die we ontdekten, strekte zich veel verder uit dan ons eigen gezin. Terwijl wij onze rommel opruimden, leerde God ons om aandacht te besteden aan onze burens en de wijk waarin we woonden, aan de kerkelijke kalender, aan voedsel van het seizoen, aan kleine veranderingen in het weer. Het belangrijkste van allemaal was dat Hij onze ogen opende voor het prachtige, subtiele, krachtige werk van de heilige Geest in de wereld en de kerk, in ons eigen hart en in ons midden.

Hoe meer we loslieten, hoe meer we ontvingen.

Mijn paniek? Die verdween. Ons budget? Het werd veel gemakkelijker om maandelijks rond te komen. Ons vertrouwen in God? Dat groeide exponentieel. We zijn geen minimalisten, maar kiezen ervoor om te genieten van genoeg. Dan gaat het niet alleen om bezittingen, maar ook om onze agenda, ons huis, onze uitgaven en onze ziel.

Ons doel was het vinden van eenvoud; niet alleen omdat je de waarde daarvan overal in de Schrift terugvindt, maar omdat wij onszelf wilden terugvinden. Inmiddels hebben wij ontdekt dat God ieder van ons geschapen en bedoeld heeft voor een leven van ruimhartige eenvoud. We hoeven het Hem alleen maar te vragen, dan helpt Hij ons om orde te scheppen in onze chaos. In de loop

van de tijd veranderde onze vraag ‘Hoe kunnen wij dit leven overleven?’ in ‘Hoe kunnen wij God de regie over ons leven geven, zodat wij het soort mensen worden dat Hij voor ogen had toen Hij ons maakte?’

Het antwoord vind je in *Ruimte!*.



## BEZIT

*Meer is meer, behalve als dat niet zo is*

*Hij die vergankelijke dingen liefheeft,  
verliest de vrucht van de liefde.*

Clara van Assisi

**W**ij hadden zo ongelooflijk veel rotzooi.

Als kind mocht ik het woord ‘rotzooi’ niet gebruiken. Het stond in de lijst met verboden woorden, net als ‘houd je kop’ en termen die verwezen naar uitwerpselen of ziekten. Ik ben opgegroeid in een conservatief, evangelisch gezin. Mijn zusje was niet op de hoogte van de minder fatsoenlijke benamingen van geslachtsdelen, totdat ze deze op de middelbare school op een tafeltje gekalkt zag staan; tot mijn grote genoegen en tot afgrijzen van mijn moeder.

Telkens als mijn oma op bezoek kwam, gebeurde er echter iets bijzonders. Dan marcheerde ze de trap op naar onze slaapkamer, waar ze begroet werd door stapels meisjesspeelgoed. Barbies. My Little Ponies. Verkleedkleden. Lego. Hockeysticks.

‘Moet je die r<sup>o</sup>tzooi eens zien!’ riep ze dan.

‘Mam,’ riepen mijn twee zusjes en ik dan in koor, ‘waarom mag oma “rotzooi” zeggen en wij niet?’