



Marc Siepman leeft al sinds 2012 met zijn vrouw Caroline en zoon Timo op basis van wederkerigheid: hij geeft wat hij kan en neemt wat hij krijgt. Leven van wat je gegund wordt, zonder baan en termijnbetalingen. Dat lucht op en leidt tot inzicht en groei, en tot harmonie met de natuur. In iedere Onkruid neemt Marc je even mee naar zijn wereld. Zie ook [marcsiepman.nl](http://marcsiepman.nl).

Fotograaf: Saskia Op de Weegh, [saskiaopdeweegh.nl](http://saskiaopdeweegh.nl)

## Terug naar mezelf

**Ik sprak laatst iemand die zei dat ze een burn-out had gehad. Ik had de neiging om haar te feliciteren, maar ik hield me in. Gedurende het gesprek kwam ik erachter dat zij haar burn-out als een cadeautje zag en konden we er openhartig over praten.**

Niet dat een burn-out leuk is, maar sommige levenslessen leer je niet door gewoon maar door te gaan. Soms moet iets of iemand aan de noodrem trekken. Het moderne leven vraagt te veel van ons, het is dan ook geen teken van kracht als je daarin meegaat. Het is een teken van kracht als je durft te vertragen, tegen alle trends in.

Een burn-out, een ernstige ziekte, een sterfgeval van een geliefde... heel veel dingen kunnen het leven even op pauze zetten. Het inzicht dat het leven meer is dan je uit de naad werken voor anonieme aandeelhouders, kun je al scrollend op Facebook vinden. Maar ernaar handelen, dat vergt vaak een gebeurtenis die de illusie als een zeepbel doet uiteenspatten.

Toch is het niet ondenkbaar dat je na zo'n gebeurtenis weer te veel van jezelf gaat vragen. Ik merk nu bij mezelf dat ik, ook al werk ik niet voor geld, toch van deadline naar deadline aan het leven ben. Door alle perikelen het afgelopen jaar is mijn werk steeds meer naar de computer verschoven. Dat wilde ik niet, maar het is er ingeslopen. Nu moet ik uitkijken dat ik mezelf niet verlies.

In een geefeconomie is degene die het meest geeft, het rijkst. Maar als je te veel geeft, put je jezelf uit. En daar is niemand bij gebaat. Het is cruciaal dat je leert om je grenzen te beschermen. Tot nu toe is dat nooit nodig geweest, omdat ik altijd meer energie kreeg van de dingen die ik deed dan ze kostten. Maar met al die deadlines en dat vele computerwerk is dat aan het veranderen. Ik merk dat ik het mezelf niet meer gun om te gaan wandelen of fietsen. Even mijn hoofd leegmaken. Even ontspannen.

Je voelt hem al aankomen: dit is mijn laatste column. Niet omdat ik het niet leuk meer vind of omdat ik niets heb om over te schrijven, maar omdat ik meer vrijheid nodig heb. Om weer te worden wie ik ben. Vanaf nu schrijf ik als ik wil schrijven, lees ik als ik wil lezen, wandel ik als ik wil wandelen... Nou nee, zo simpel is het helaas nog niet. Toch is dat wel waar het wat mij betreft heen moet. Meer eenvoud. Meer rust. Meer natuur. Meer aandacht. Meer beweging. Meer mogen. Meer liefde. Meer verwondering. Meer stilte.

En nu is het de kunst om dit allemaal niet te bereiken door er hard aan te gaan werken. *Wu wei* betekent ongeveer 'doen door niet te doen'. Jarenlang ging mij dit prima af. Zo goed, dat ik nu in de positie ben dat er te veel leuks op mijn pad is gekomen. Nu is het tijd om 'nee' te zeggen, want dat is een 'ja' tegen het leven.

Marc Siepman