

VIA

GEDICHTEN BUNDEL



BERLIN

In het voorjaar van 2021 gaf onze artistiek leider Dagmar Slagmolen samen met Najiba Abdellaoui online workshops Spoken Word in het kader van de voorstelling Instant Loneliness.

Ze gaf deze workshops over eenzaamheid aan ruim 200 eerstejaars Interdisciplinaire Sociale Wetenschappen van de UvA. Hieruit ontstonden zulke prachtige gedichten dat we de workshops ook aanboden aan ons reguliere publiek. En ook hieruit ontstonden prachtige verhalen.

Al deze gedichten, verhalen en poëzie hebben we gebundeld. We hopen dat het je troost biedt, en ook hoop, moed, warmte, herkenning, inspiratie.

In het najaar organiseren wij wederom (en hopelijk live) workshops Spoken Word. Houd onze socials en website in de gaten voor informatie hierover.

**Voor nu wensen we je licht en liefde.
En hopelijk zien we je live in het najaar!**

Ik ben nog niet van jou,
Jij bent nog niet van mij

Je ligt op de loer,
voor mij, voor anderen, voor iedereen

Ik heb je nog nooit ontmoet,
maar als ik je recht in je ogen aankijk,
kan ik dan nog ontsnappen
En zo niet, ben ik dan helemaal van jou?

Misschien kom je wel heel traag
Je besluipt me
Als een jager, op mijn zwakste moment toeslaan

Je hebt me, nee!
Laat mij, zijn!

Alleen of met anderen
In onzekerheid schuilt verbij

motion sickness van phoebe bridges
klinkt door de speakers, ik ken nog lang niet alle klassiekers
mijn huid raakt het koude bed
eenpersoons trouwens, geen duet
ondertussen is mijn bloed net
zo koud als het zwembad op de camping en de lucht in de
dampkring
en de thee die je bent vergeten net zoals mij
langzaam raakt de batterij van je telefoon leeg
en de oplader is kwijt
ik verdrink in de kleine beetjes nostalgie
in de verte klinkt dat pianostuk, die van amélie
nooit meer zal ik de geur van sigaretten vergeten
en hoe die kankerveroorzakende dingen je wegeten
elke keer weer denk ik aan jou
I have emotional motion sickness
Somebody roll the windows down

Isa Stappers

Het einde zit in het begin

Als we
weduwe
van onszelf zijn

Als we
getrouwd
gemist en herdacht hebben

Als we
niet meer verslaafd zijn
aan onze eigen gedachten

Als we
in het verleden
al overleden zijn
zonder dood te gaan

Zouden we elkaar dan eindelijk verstaan?

-Dorro Dunya-

MINISTER VG

een virus dat geen virus is
meer een gegroot gevoel v/d menselijke aard
desalniettemin enorm veel aandacht waard
aangezien 30% van NL eenzaam is

Omlijken naar elkaar en leven als collectief
Stel meer vragen aan de mensen om je heen
Vergeet je oma af te roepen, dat ze niet alleen
zijn. Kortom, heb je naasten lief

eenzaamheid

voel ik als ik me weerhoud van spreken
als ik terugval in oordelende denkbeelden
als ik in gezelschap ben
maar des vooral door eigen toedoen

vrij

veel ik me tussen leken
waar ik niet denk aan wat men wilde
als ik alleen ben
steek ik het liefst volledig omringd door groen

Niemand om mee te praten
ik voel me zo verlaten
Iedereen lacht met een vriend
maar ik ben met niemand beuriend
Niemand die me wil kennen
Als ik probeer te praten,
beginnen ze weg te rennen
Mijn netwerk is klein
ik dacht : dat is wel fijn
Maar nu heb ik niemand
Niemand die mij vasthoudt
aan mijn hand

Hallo eenzaamheid,

Maar jij geeft me wel iets positiefs mee,
door jou heb ik het belang van delen met de
mensen die wel om mij geven.

Wij zijn dan wel geen vrienden, toch is
het goed om te weten dat jij bij iedereen
wel eens aankloft. Misschien wel verkleedt
in een ander kostuum, maar jij komt
bij iedereen. Misschien kan je dat ook aan
andere vertellen en de mensen bij wie jij
op bezoek komt, aan elkaar voorstellen.

Ik wil je aandacht, geef mij aandacht.
Wanneer je je niet verkonden voelt of daarin
iets miste klimik, langzaam, vanuit het diepste
van je ziel anhoor naar je bewustzijn.
Ik kan je helpen. motiveren, om je gedrag te
veranderen, zodat ik terug naar terug kan
kruipen in mijn holletje. Maar. Vaak help ik
ook niet. Jij kan mij niet stillen. Ik blijf
zeuren, eet aan je. telfreestrouwen en zelf-
waardering. Het maakt mij niet uit of je
denkt dat het aan jou ligt of niet. Ik wil
gewoon aandacht. Ik ben een deel van jou,
zodra jij leeft zal ik ook leven. Soms vind
je mij zeggend. Vaak laat je mij gewoon
mijn gang gaan. Dat vind ik het prettigste,
zo stilt mijn honger naar aandacht eerder.

EENZAAMHEID

ik hoor harde klank
zie een cohesief geheel
een groot feest of partij
eentje met en eentje zonder mij

ik ruik de beweging en de drank
en voel na die drank niet veel
ik ben liever eenzaam op papier
dat is hoe ik m'n feestjes vier

≡ EENZAAMHEID ≡

ik wil ook

maar ik ben hier

ik lig hier

zien ze niet dat ik hier lig
alleen

koud & alleen

toch zoveel mensen om me heen?
en dan

als een warme deken

overrompelt me de leegte

de gevoelens drummen

onder drummen

drummen naar beneden

weg gezakt

weg gestopt

is niet meer

weg gewaaid

weg gelachen

ben ik weer

ik lig hier

zien ze niet dat ik hier lig?

ik ben toch ook zo?

sta op

kom erbij

zien jullie mij?

vele woorden

lange zinnen

open en eerlijk

puur

oprecht

dit ben ik echt

maar niets komt binnen

zien jullie mij?

ben weer weg

weg gelachen

weg gewaaid

weg gestopt

weg gezakt

drukken naar beneden

onderdrukken

de gevoelens drukken

en dan

als een warme deken

overrompeld me de leegte

toch veel mensen om me heen?

koud & alleen

alleen

zien ze niet dat ik

ik hier

ik wil ook

Ik zit aan een tafel vol mensen
Ze wilden weer eens bijpraten ofzo
Niemand ziet het

Maar ik proef
Dan die tafel vol met mensen
De bittere smaak van eenzaamheid
~~aan die tafel vol met mensen~~
Terwijl we met z'n allen bijpraten

Ik voel me afgezonderd
alsof de samenleving zei; afgezonderd
Het voelt zo alleen

en zo koud als een steen

Wie helpt mij?

en maakt mij weer blij?

Wie o wie haalt mij uit deze eindeloze put
Want dit gevoel is echt te kut

... van het eenzaamheids

Broek kan plegen als de pinguïn van de planeet dat voortaan.
Najiba's miraculeus maak sprakel mij aan. Ik heb mezelf in
die cultuur vandept. Welke antasten zou ze het meest naar
luisteren? Kent ze Hip-Hop Evolution? Brengt ze de een
van haar teksten lezen. Mogen ga ik maar eens goed
aan de bak om de gedachten voor doe week of ze
krijgen. Bovendien avond ga ik namelijk gezellig wat eten
wat mijn toekomstig heb gesproken.

Stigma, Negatief, Sociaal raak, pandemie, burgerplicht,
dinijs aversie, sociaal weten, verdriet, delen (niet kunnen),
Lost Away, lonely at the top, valdij al, straf, onnatuurlijk,
jeugd.

Wat een ingheid

Ik en mezelf en alle tijd
niet ieder is een sociaal dierv
alleen zijn doe ik niet plezier

een feestje Huis, de uitnodigingen zijn verstuurd

de gastenlijst teit 1, de bijval prius tot wanneer het duurt
~~Mijn beste vriend ben ik zelf~~

Ik zelf ben mijn beste vriend

na al die tijd samen is dat wat hij vandept

→ Van mijn kant ben ik de diif

→ Kruisval, heb jezelf lief.

Verde in het zija
en zij in die verde
Foutloos in het ik
en ik in het verde
Jij in het een

Je meer gelukt de waa
Ik neem geen licht
Voelbaar is de hou
Gevoels die ik zegende

Trekar de verandering
De hilt omarmt mij
Stille neemt een over
Geen meer geen zij

Hoe wil ik
Verde in het zija
Maar sluit de verde met de waa
met een als mijn hou
Wetende wat ik was
Mijn hart mist de waa
De waa van de zija

Die onverwachte hand, die mij vast
pakt, die mij grijpt.

De warmte die je daar mee geeft
is nu voor altijd kwijt.

Geen stem die in mijn oor fluisterd,
zo zacht en oh zo lief.

Geen geur van jou om mij heen.

Een keer gewassen en alles is van
heen, oh wat voel ik mij alleen.

Ik weet niet eens meer hoe je
proeft, was het zoet, was het
zout?

Niks is meer het zelfde sinds jij
niet meer van mij houdt.

De warme deken maskeert de pijn
In een koude grote bed voel ik mij zo klein
Overdag een glimlach en het zonnetje in huis
Maar 's avonds als je daar dan ligt.
Een auto over straat, een druppel op het glas
De tijd tikt door, de leegte zet voort
En dan denk ik aan jou
Als jij hier lag was alles anders geweest
Warmte, liefde, samen
Was het maar z'n feest
Een verlangen naar iets wat niet bestaat
Een verlangen naar een fantasie die ik
zelf heb gemaakt
Ik mijn dromen is het zo en valt de
eenzaamheid weg
En dan wordt ik weer wakker alleen
In dat koude bed

28-1-2021

Spokenwordworkshop Via Berlinc: Mijn relatie met het 'Schermm'

Wat een geknok

Gezoek naar licht en onlicht

Te vaag, te donker, mistig, fel

Eerst:

Wie ben ik? Ben ik dat?

Hoe zien anderen mij?

Ben ik überhaupt wel te zien,

of rol ik uit het beeld

Hoeveel onderkinnen staan erop

Of zie je alleen mijn kale kop?

Pas later, veel later:

Wie zijn die anderen?

Of: wat is dát voor vage klant?

Ik zie een hoofd maar half, nee, alleen een hand

Of: Wauw, wat een plaatje zo mooi!

Een man met zo'n fraaie tooi

Ik mocht willen dat ik zo overkwam

Nou ja, en pas dan ...

iets met tekst en inhoud

en wat zich daarna ontvouwt

Dan vervaagt 'het schilderen'

en komt nabijheid dichterbij

Het scherm raak ik nooit aan

dat blijft op afstand staan

vraagt mij ook nooit om een veeg of aai

blijft zonder 'live-ontmoeting' altijd saai

Een eindeloze tunnel: donker, leeg
Op het einde een licht, hoor ik ze zeggen
Ik roep, maar het enige antwoord uit het
zwart
is mijn echo.

Waar zijn ze dan?
die stemmen die mijn ~~de~~ weg wijzen?

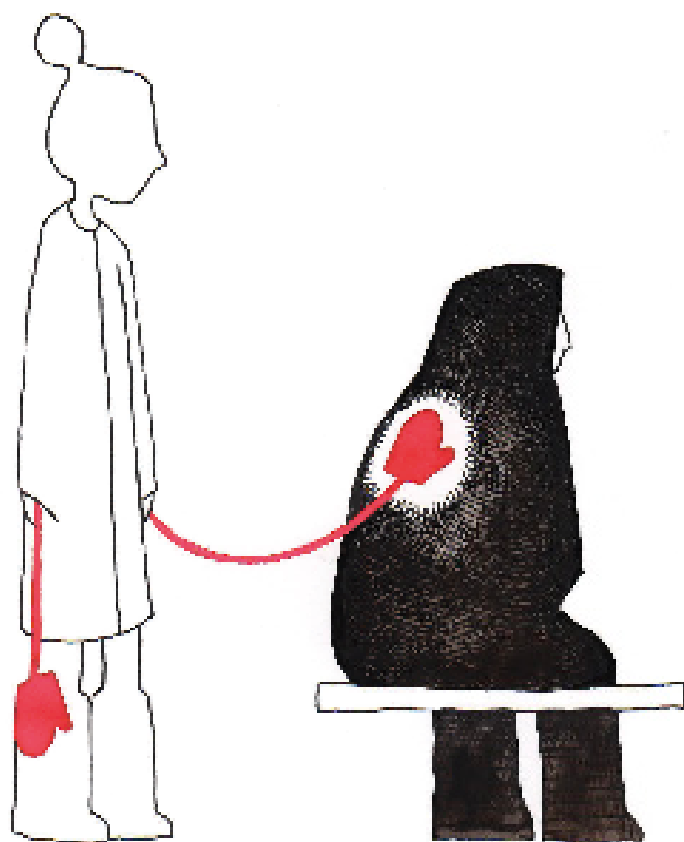
Opzini!

Want weer voel ik het zwart mij doordringen

Het is jouw schuld
doar jou ben ik eenzaam
Doordat jij er altijd was
maar er nu niet meer bent
Door het gevoel dat mij niet loslaat
dat niemand mij echt kent
Een gevoel, ik weet het zeker
dat mijn leven lang nooit went

De Rots in de branding
om speeld door zeen van tijd
Voert als altijd in eenzame strijd
tegen het oprukkende water
de eb van deze tijd
en vloed

aangezien als blok, zonder hem
te kennen
gaat men aan hem voorbij
als eb en vloed van het getij
de roep wordt niet gehoord
overspoeld door de omgiving
niet hekend, niet gekend
als is het zo van zelf sprekend
Vast als in huis
het komt niet van zijn plek
komt niet meer in beweging



Af en toe duik ik op
Op duik ik in haar kop
Ze probeert me weg te stoppen
Stoppen in de diepste krotten
Angst om de eenzaamheid te delen
Delen en het wil te spreken
Samen zijn we alleen
Alleen ziet ze mij niet staan

En ben ik net als haar ook eenzaam

eenzaamheid

Soms is de eenzaamheid mijn beste vriend
je bent er overal waar ik ga en sta
zelfs als ik me in het diepste verdriet
weet je mij te vinden
zonder aandacht te vragen schuilen
in die ziel wachten tot je de kans krijgt
de kans om mij te omarmen
mij niet meer los te laten
maar morgen, morgen gaan we samen op stap
en dan laat ik je, de eenzaamheid achter
achter in het diepe moddergat.
blijf dan zelf waar je blijft
me, ik laat me niet van je vangen

4.2.2021 Silvia Zurmühle

Lieve eenzaamheid,

Jij bent zowel mijn vriend als mijn vijand,
Dankzij jou keer ik me af en toe naar binnen,

Maak ik contact met mijn oprechte gevoel.

Reflecteer ik wie ik ben en wat ik belangrijk
vind,

Dankzij jou weet ik wanneer ik me verbonden
voel met mijn omgeving,

Stel ik me open voor mijn duistere kant,

Kan ik intens plezier onderscheiden van verdriet,

Lieve eenzaamheid,

Bedankt voor de triggers die jij mij geeft,

Hierdoor ontwikkel ik, groei ik, leef ik,

Jij bent een onmisbare factor in de relatie
met mezelf,

Jij bent er niet altijd wanneer het mij uitkomt,

Maar dat maakt het leven onverwachts.

Lieve eenzaamheid,

Jij bent een deel van mij.

Vol van leegte
leegte van gevoel, van hoofd, van hart
niet bang zijn, niet bang zijn
de leegte wordt gevuld
half vol of half leeg
eerst in het hoofd, dan het hart
en dan wordt het gevoel verlaten
Waar ben jij leegte als ik jou nodig heb
kom bij mij, dicht bij mij,
geef terug wat is van mij,
Mijn verlangen naar leegte is zo groot
de tranen blijven komen
Zo wil zit het in mijn kop
dat ik geen ruimte voel voor leegte
voor leegte in mijn hart
leegte om te vullen, maar nu niet
verlanging
Verlangen naar gevoel

den vol gevoel van leegte
dat is wat ik wil
niet bang zijn, niet bang zijn
voor de lege geest

Omarm het, geef het ruimte
ruimte in de tijd

Lieve steekste vriend,
Hoe uit ik weer, over je te schrijven.
Gedaakt je te kunnen verdrigen.
Zoveel mogelijk sociale contacten om mij te verblijden,
altes doe ik eraan om jou te verrijken.
Echter heb ik onderhouden,
dat wij als lichaam en ziel zijn verbonden.
Leven zonder eenzaamheid is dromen.
Het besef is ingedaald, er is niet van jou of te komen.
Op deze voet verder kunnen we niet,
Het enige waar ik jou om associeer is verdriet.
Alles verder is onmogelijk, dat wil op te bouwen.
Daarom nodig ik je uit om samen aan onszelf te werken.

Wat een vrijheid,

Ik, mij zelf en alle tijd.

Niet ieder is een sociaal dier,

alleen zijn doe ik met plezier.

Een beetje Friis, de uitnodigingen zijn verstuurd,
de gastenlijst telt één en ik bepaal precies tot hoe laat het duurt.

Ik zelf ben mijn beste vriend,

na al die tijd saai is dat wat hij verdient.

Cruciaal, heb jezelf lief.

Van mijn hart ben ik de dief!

landelijke paniek een ^{aan} eerst het gevolg zijn van mijn trekken aan
kunnen mijn ouders deze haai stand van zaken glossen en snel?

† ^{slechtste vriend}
have ~~condemned~~ ~~verdoemde~~ ~~verdoemtheid~~,

Hier zit ik weer, over je te schrijven,

Je dacht je te kunnen verdrijven.

Zo veel mogelijk sociale contacten om mij te verblijden

Alles doe ik erdan om jou te vermijden.

Echter heb ik opder vreden

dat wij als lichaam en ziel zijn verbonden

Leven zonder eenzaamheid is dromen

Het besef is ingedaald, er is niet van jou af te komen.

Op deze voort verder kunnen we niet

Het enige wat ik jou mee associeer is verdriet

Alleen lakt dit niet ^{hulp} ^{we} ^{met} ^{minnen} ~~het de gemiddeld~~ valt op te merken

Daarom nodig de je uit om samen aan moreel te werken.

minder op zijn voorheen, rinnen achter alleen

EEN WEG BANEN

ik zou me zo graag weer een weg banen
na aankomst op een vol persoon
door straatjes waar het ronkt en gromt
een nog dichtlopend tegen zon
die zindert op mijn huid

ik wil vooruit, de route gaandeweg
bepalen met een vastberaden pas
de moed weer vatten na het stilstaan
bij wat kon en mocht en was
en moedeloosheid bracht

het wordt nacht, ik ga nog niet naar huis
ik dans en zweeft het giff en uit dat
zich in mij gemisteld had en
broedde op waarom en wat
als dit niet overgaat

jij staat al met je jas aan bij de deur
te wachten alsof straks om klokslag
00.00 uur alles weer bij het oude is
somer zeg je een vriend gedag
die er nog in gelooft

verdoofd door dreunen van de bus
nog lange niet nog lange niet
laan ik me driftig ellebogend
net zo lang tot je me ziet
een weg en zeg: blijf algebleeft
ik heb je lief met heel dit lijf

Esther Bruggink

Zinken

Eenzaamheid klinkt als een ruis op de oude televisie. Een doordringende, doch oppervlakkige ruis. Op de achtergrond maar altijd daar.

Het voelt als leegte, als iets dat men niet aan kan raken. Als iets net buiten handbereik.

Dit is tevens ook hoe het eruitziet. Als net buiten beeld. Onduidelijk waar het vandaan komt. Toch weet je dat het er is.

Eenzaamheid ruikt naar asfalt na regen, naar een vochtig bos of weiland. Naar natuur. Rustig maar leeg.

En eenzaamheid smaakt bitter. Een smaak die niet te plaatsen is, maar doortastend is.

Eenzaamheid.

Een situatie,

Weinig mensen om je heen.

Ik verdween.

Geïsoleerd van de buitenwereld,

door niemand omringd.

Of ligt het aan de maatschappij
en de geïdealiseerde waarden daarbij?

Agnostisch en begrip.

Dat is wat er moet komen,

zodat de eenzaamheid weg kan stromen.

daar zit je dan achter je bureau
je hebt jezelf weer overtroffen op een ander niveau
ik voel jou niet alleen als verdriet maar ook als last
naar buiten gaan is namelijk niet meer gepast
naar buiten onderweg naar de universiteit
maar helaas, corona heeft schijt
nieuwe mensen leren kennen in mijn eerste jaar
maar nee, niemand stond voor mij klaar
nu zit ik hier met jou achter het beeldscherm
waarmee ik mezelf bescherm
maar beschermen voor wat?
ik ben het zat
het drijft me in het nauw
eenzaamheid is voor mij alleen zijn met jou

Het is zo.

Dat niemand in mijn hoofd kan zijn.

Zij praten zij lachen zij spansen zij blaffen

En ik doe mee.

Ik doe mee met de pret

Begrijp elkaar slecht

Maar knik lieflijk ja

Verbondenheid lijkt echt

Lichaam verlangend spanning opvangend

En vertragend naar daar

Waar contact elkaar raakt

Maar als ik werkelijk jouw vinger aanraak

Word ik strak hard teruggekaatst

Het is zo.

Niemand ziet mijn hoofd, zoals ik die zelf zie

Soms wens ik fluisterend zacht

Dat mijn hoofd mij verliet.

IK WIL LOU
NOGWEL
EEN KEERT JE
TEGENKOMEN

06/01/2021

Ik, jū, geen wij

jū, ik, er wel zijn, maar niet aanwezig

Er zijn maar niet behoren

Iedereen is boeiend, fascinerend,
speels

Ik, een monotoon geheel

Een valse noot in een harmonieus
stuk, gaan van binnen

Niemand ziet

Een masker van geluk, maar ik
voel niets

Een zandkorrel, zo klein, zo onzicht-
baar, een vallende druppel
verdwijnend in een plas, een donkere
wolk, bij hun schijnt de zon.

Wie ziet mij? Ik zie mij niet, teniet.

Als ik mij niet zie, wie dan wel?

Je kijkt me aan
Licht soms terug
klimt langzaam op mijn rug
Ook als ik dat niet zou willen
Ik wil echte lippen echte billen
Ik hou van je als je lacht
En haat je als je zeurt
Als je nieuws brengt dat net nep is
Of gezichten vol met make-up geur
Klop op de deur
En vraag je lief
kom alleen met waarheid zachtheid
En als ik je vraag weg te gaan
Glijd dan van mijn rug
Gaar me een weg naar Simpelheid. Terug.
Terug naar aanraking echte ogen
echt contact echte handen belichaamde grap
En als ik vlucht roep ik je weer
klim je langzaam op mijn rug
En slaap ik kalmtes in jouw licht.
Bewust wetend, dat dit realiteit niet is.

Eenzaamheid

Ik ontmoet haar wanneer ik omringt ben door mensen
Ze biedt mij een bewustzijn van de in mij aanwezige leegte
Ontstaan door onbereikbare wensen
Van onmogelijke dromen en herinneringen die ik nooit meer
zal ervaren

In aanwezigheid van haar voel ik mij alleen
Waardoor ik mij voor de buitenwereld versteek
Voor haar geldt het tegenovergestelde
Ze ziet zichzelf niet als de vijand
Maar dwaalt rond in de hoop zich vast te kunnen klampen aan
iemand

Opzoek naar iemand die haar een plek kan geven
Om vervolgens samen te kunnen gaan door het leven

Dromen die nooit zullen uitkomen

Herinneringen uit het verleden die ik nooit meer zal beleven
Constant in gedachten maar blijvend onbereikbaar
Desondanks ik mij hiervan bewust ben
blijven het wensen

Onmogelijk om te delen met andere mensen

Het hoofd te vol maar hart te leeg

Ik wil erover praten maar met wie? dus ik heroverweeg

Voor nu druk ik de gedachten weg

Een tijdelijke oplossing waar ik mij keer op keer bij neerleg

Dromen die nooit zullen uitkomen

Herinneringen uit het verleden die ik nooit meer zal beleven

Constant in gedachten maar blijvend onbereikbaar

Desondanks ik mij hiervan bewust ben

blijven het wensen

Onmogelijk om te delen met andere mensen

Het hoofd te vol maar hart te leeg

Ik wil erover praten maar met wie? dus ik heroverweeg

Voor nu druk ik de gedachten weg

Een tijdelijke oplossing waar ik mij keer op keer bij neerleg

Eenzaamheid

Ik ontmoet haar wanneer ik omringt ben door mensen

Ze biedt mij een bewustzijn van de in mij aanwezige leegte

Ontstaan door onbereikbare wensen

Van onmogelijke dromen en herinneringen die ik nooit meer zal ervaren

In aanwezigheid van haar voel ik mij alleen

Waardoor ik mij voor de buitenwereld versteek

Voor haar geldt het tegenovergestelde

Ze ziet zichzelf niet als de vijand

Maar dwaalt rond in de hoop zich vast te kunnen klemmen aan iemand

Opzoek naar iemand die haar een plek kan geven

Om vervolgens samen te kunnen gaan door het leven

Eenzaamheid

Je kunt nergens je ei kwijt

Het doet pijn

je voelt je klein

Een persoonlijke ervaring wat moeilijk valt te meten

Mensen kunnen het vanuit de buitenkant niet weten

Je mist een connectie

Wat zich later kan uiteten in een depressie

Eenzaamheid kent redenen

Maar hoe kom je hier het beste doorheen?

Eerder praten is juist goed

Probeer dat maar en ga kijken wat het met je doet.

Esmeë Erenstein

Student ISW

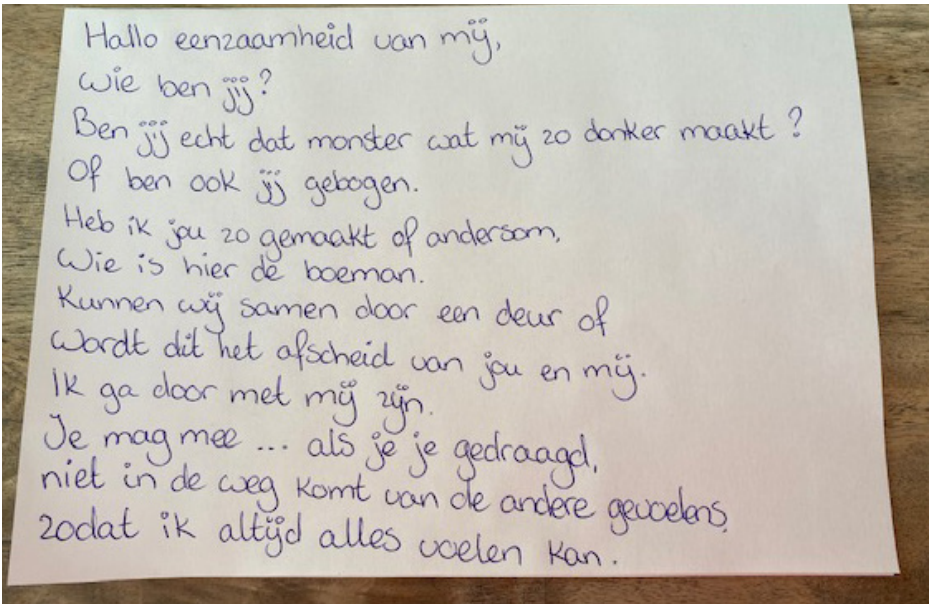
Aha, daar hang je in een stoel
Netflix aflevering 6 dat gevoel
Vandaag alleen maar krentenbollen op
Sloom sloom niks doen eigen sop

Ik vind je als je lange tijd
Zonder invulling tijd verslijt
Niet meer opstaan, blijven liggen
Geen motivatie, geen plan, geen trigger

Ik pak je vast en hou je vast
Ik ben een deken die precies past
Ik ben lastig weg te leggen
Ik ben niet zomaar af te zeggen

Ik blijf hier tot ze bellen
Tot iemand komt vertellen
dat ze je willen zien
Of je naar buiten komt misschien

Joanne Muller

A photograph of a piece of white paper with handwritten text in purple ink, resting on a wooden surface. The handwriting is in a cursive, slightly slanted style. The text is a poem or a series of questions and statements, written in Dutch. The lines are: 'Hallo eenzaamheid van mij,', 'wie ben jij?', 'Ben jij echt dat monster wat mij zo donker maakt?', 'Of ben ook jij gebogen.', 'Heb ik jou zo gemaakt of andersom.', 'Wie is hier de boeman.', 'Kunnen wij samen door een deur of', 'wordt dit het afscheid van jou en mij.', 'Ik ga door met mij zijn.', 'Je mag mee ... als je je gedraagt,', 'niet in de weg komt van de andere gevoelens', 'zodat ik altijd alles voelen kan.'

Hallo eenzaamheid van mij,
wie ben jij?
Ben jij echt dat monster wat mij zo donker maakt?
Of ben ook jij gebogen.
Heb ik jou zo gemaakt of andersom.
Wie is hier de boeman.
Kunnen wij samen door een deur of
wordt dit het afscheid van jou en mij.
Ik ga door met mij zijn.
Je mag mee ... als je je gedraagt,
niet in de weg komt van de andere gevoelens
zodat ik altijd alles voelen kan.

06/01/2021

Stemmen in mijn hoofd

Alleen ben ik eigenlijk nooit,
omringd door gedachten.

Ik weet, ik zie, ik hoor, ik ruik
de mensen om mij heen

Toch, nooit verbonden geweest

Ik zweef. Het is, alsof ik dwaal

door een lege ruimte, gevuld
met de zitte smaak van tranen

Het druppelt en sijpelt door
alle kieren en gaten.

De eenzaamheid, het bekruipt
me, geruisloos, onverwachts

Ik schreeuw, ik roep, ik vraag
maar niemand hoort me.



Je kijkt me aan
Licht soms terug
klimt langzaam op mijn rug
Ook als ik dat niet zou willen
Ik wil echte lippen echte billen
Ik hou van je als je lacht
En haat je als je zeurt
Als je nieuws brengt dat net nep is
Of gezichten vol met make-up geur
klop op de deur
En vraag je lief
kom alleen met waarheid zachtheid
En als ik je vraag weg te gaan
Glijd dan van mijn rug
Gaar me een weg naar simpelheid. Terug.
Terug naar aanraking echte ogen
echt contact echte handen belichaamde gap
En als ik vlucht roep ik je weer
klim je langzaam op mijn rug
En slaap ik kalmtes in jouw licht.
Bewust wetend, dat dit realiteit niet is.

Ik roei

Ik roei in een skiff, eenpersoonsboot dus
maar voor wie?

Ik hoor mijzelf denken

ik voel wat ik doe

welk geluid ik maak

hoe ik me voel

Ik voel het water onder mij doorgaan

AL DAT WATER

en al die lucht

langs mij heen,

super weinig weerstand

en weinig gewicht.

Ik ga door want dat wil ik

en dat zegt ik tegen mijzelf

maar ik word een beetje moe

heel moe zelfs ... kan ik nu stoppen?

~~meer~~ ^{nee} ~~geen~~, ik wil dit

en ga door

~~ja hoor~~ maar voor wie?

Ben op die rustige shiet
Een beetje soul
Een beetje funk
Een beetje jij
Totdat de mainstream het ziet
Een beetje creatief
Of niet
Voel je
Je niet begrepen
Pak een biertje in de zomer
Om problemen te vergeten
Op het gras

Je hoeft geen vrienden om je heen
Je bent niet echt zoals de meeste
Kan genieten van het leven in je eentje
Zeg me dan
Wat is racen zonder tegenstander
Racen met jezelf
Totdat iets aan je idee veranderd

Nu is het anders
Negen maanden al corona dagen
Geen kameraden
In de ochtend
Die een jointje draaien
Soms in de avond
Als het donker is op donderdagen
Hoe eenzaam voelt
Dat moet je aan je eigen eenzaam vragen

Als het aan mij ligt
Slechts een kwestie van sociale waarden
De kwaliteit van je connecties
Woorden en de daden
De maatschappij soms afgesloten voor je leedverhalen
Dus ga ik ff in me eentje met me eenzaam praten

Ischa Tijssens

De schatkist van Najiba

Vertakt contact in vele rechte hoeken
op twee bladzijde

Verstopt op de tweede rij

Zij, die zoeken zullen my zien
maar niet horen

Ik moet muten!, wil praten, voel my een
zoom-steen

De poort naar het beloofde woord
gestopt door die knop.

Het moet eruit, maar Najiba heeft
geen sleutel

Van de schatkist die nu zo onbereikbaar
lijkt.

Bevrijd ons zodat wy vrij uit
spreken kunnen, leven, durven.

Het blijkt Najiba de zoom juf te zijn
surfend in zoom en ons verleid tot de
on stop knop

Van steen naar stem, pen en hard

De rechte hoeken verdwynen
de vertakkingen worden een

In een draadkolk van het geen doet
mijn computer heet

Nu ben ik alleen

Eenzaamheid is grijs

Als een opgesloten grijze duif die niet
weg kan vliegen

Vastzittend in een kooi

De kooi is verder leeg

Alleen de duif

Het is een sombere ruimte

Met een muffige en oude geur

Eenzaamheid heeft een grijze kleur

Esmeë Erenstein

Student ISW

En een blinde muur
Zo een zonder behang of verf
Misschien wel nét opgespoten beton
Hard geworden en ongebruikt
Niet leven in een bouwval
maar een pas gebouwd huis
waar nog geen gedachten of zaken
uit het verleden zijn maar
waar je alleen je eigen leegte meeneemt
Het is er waterkoud, klamte die
in je botten kruipt en je tenen wegvreet
Je vege lijf onbeweeglijk
want de redenen om te bewegen zijn niet meer
En bewegen om het bewegen
is geen reële optie meer
Met een enkele klank zou er nog echo kunnen zijn
maar in een vacuüm is geen klank
geen geluid dat impulsen brengt

Vooraf is er geen oplossing
zelfs niet als die zich presenteert
Er is alleen het zijn
Het zijn dat overblijft
maar niet van harte
Wel ongevraagd
Ook van vragen is het idee van de mogelijkheid
ertoe vervlogen
toch aanwezig
Toch daar waar je het hebben wil
zonder dat je het weet
Of zonder dat je het wist

De blinde muur staart je aan en jij en ik kijken
terug.

ping, klak, zzzfff
hé, wie houdt er van me
ping, klak, zzzfff
Wat bijt, nog meer
ping, klak, zzzfff
zucht, niet weer
Ho stop vers stil!

Lieve schermpjes,
het is tijd,
om, het licht uit te doen
Ik, ontsteek een kaars
adem, word stil van binnen
het schrijven kan beginnen

WFF

Donker is het in de kamer die je binnenkomt.
Koud en kil, je zit niet in de stront,
maar je komt er ook niet uit.
De duisternis kruipt onder je huid,
terwijl het licht schijnt op het groene gras aan de overkant.
Bouw een brug.
Want als je naar het leven fluit,
Dan zingt zij nooit terug

Met de smaak in je mond van alsof je in het stof bijt
voelt het alsof je met je nagels in een grof krijtbord snijdt.
Koude pizza voor ontbijt,
nadat je zonder je tanden te poetsen de hele nacht opblijft.
Het is de eenzaamheid die met haar ongrijpbare gedaante in je kop
blijft.
Geen enkel woord dat haar volledig omschrijft.
En je ziet dat de wereld toch draait,
ook zonder jou,
voordat je weer een koude pizza in de magnetron schuift.

De last die je moet dragen leunt helemaal op jou.
Niemand die je kan helpen tillen,
en überhaupt, niemand die je ermee vertrouwt.

De dunne lijnen lopen tegenwoordig tussen mensen
via validatie van views en likes,
maar slechts een slappe snelle voldoening,
zonder fundamentele is wat je ermee bereikt.

Max

Ik wil pauze en zoek naar een bankje
bij het water het liefst
hier kan ik denken
aan jou en mij
aan de toekomst ^{het} verleden
en ook het heden

[aan mijn gevoelens
wat ik wel en niet wil
hoe ik het wil
waarom ik het wil
waarom ik op een bankje zit, alleen, bij het water
vinden mensen dat raar?
ik ben wel alleen namelijk

Ik hoor mijzelf ademen en kom weer tot rust, maar
nu hoor ik i e d e r e en denken die langskomt
shit

oke, zet je gedachten uit, je kwam hier toch

alleen?

vind ik alleen zijn fijn?

vind ik het eng?

vind ik het leeg? HM,

wil ik dit

wat wil ik wel? en hoe?

het enige waar ik eigenlijk ^{al de hele tijd} naar verlang
is iemand die elke keer samen met mij op het
bankje wil zitten

~~en wil delen, praten, weten
liefhebben, handen van
— samen zijn~~

Blue

standing behind the rear feet
from one that once was
leaning on the heavy surface
of what is known as now

now holding in altering faces
of hatred or passion
blooming flowers so green and brown
the mind had gone to the past

solitude hardly ever seizes
inside the soul all knowing
roses bloom in the winter's sun
and the snow of dripping clouds

white walls of strings so cold
burning all that come near
seering through from inside the cage
only flowers and roses remain

darkness is what all will feel
past presents futures enclosure
crystalline light will fear
the close of day about now

Silence of body and mind

stillness packing in leaves and trees
war of longing and dreams about
understanding aspects of the
mind and body
and why the outskirts of tissue
bleed in widows and veils
freckles on arms and ice
show the scars of silence



Ik moet altijd op mijn hoede blijven.

Hij besluipst mij, speelt in op mijn
onzekerheid, kent mij het beste:

mijn vijand Eenzaamheid

Hij trekt mij mee in zijn schuilplaats,

Een plek van duisternis en isolatie.

Niemand kan het horen, niemand kan
het zien.

Behalve ik. Ik ben alleen.

Ik probeer eruit te komen, roep om hulp.

Niemand helpt mij.

Minuten worden uren, uren worden dagen,
dagen worden weken.

Tot ik begin te klimmen, hoger en hoger.

Ik zie licht.

Ik krijg een hand toegereikt.

Het is Eenzaamheid.

Mijn vijand, mijn vriend.

Ik ben nooit alleen.

MIJN EENZAAMHEID

ik ben bang om alleen te zijn
en ik ben denk ik niet de enige
in hordes rennen we voor eenzaamheid weg
ik probeer nog wel rustig weg te schuifelen / sluipen
zelf

Wil haar niet bang maken,
Wil haar het gevoel geven dat ze er ook mag zijn
ik weet dat ik haar niet altijd de ruimte heb geboden
de ruimte die ze nodig heeft
Maar ik kan het niet helpen, ze geeft
me een koud, leil, angstaanjagend gevoel
en uit het niets slaat ze toe, alsof ze wil zeggen
'kijk dit is nou wat ik bedoel'
'alleen zijn kan je niet, ^{net} zonder mij'
daarom klampt ze zich aan me vast
zodat ik nooit meer alleen hoef te zijn.

Roosje

Geen roosjes

Uitgestrekte weide,

Vlagen wind

Roos, roosje

Ver in de verte andere rozen

Vaag, niet helder

Uitgestrekte weide

Druppels regen, ochtenddauw

Geen roosjes,

maar één roosje

Eén roosje, alleen, in de rouw

Schermen.

Ik word het zo zoet - het is veel te plat
ik mis het "echte" en het ruiken
ik mis het leven en vooral:
ik kan de helft van mezelf niet gebruiken:
Er zit een wereld van verschil
tussen die ander en mij
Wat ik zeggen wil klinkt niet - komt niet door
en daar ben ik juist zo gevoelig voor.
Het moet gaan tintelen daar binnen
dan pas kan ik jou écht vinden
alsof stralen landen in mijn hoofd, in mijn hart
Zo moet het gaan
Zo weet ik wat jij belooft - bent - gelooft.

Ik vermijd ze, maar er is geen ontkomen aan
De schermen: ze jagen achter me aan.
Weet je?

Ik keer me om
loop terug
ik neem die andere plek
waar ik je echt zie - hoor - ruik
echt voel - beleef en ontmoet.

Febr. 2021

Eenzaamheid is zuigende stilte
die eindelijk doort.

Bewegingloos in leegte.

Zoekend naar grenzen,

naar handen die mij aanraken,

die mij vormgeven,

die mijn mond openbreken

opdat mijn lied naar buiten komt.

Jij hoort me.

Jij hoort me, je ziet me, je ruikt me.

je kust me, je smukt me

je smakt.

Victorine Franke

Eenzame strijd met een post-traumatische stressstoornis

In het heden terug naar het verleden
Door het opnieuw te herbeleven
Een eenzame strijd
Deel van mezelf kwijt

Vluchten voor het voelen
Alleen
En zonder doelen
Door het leven
Met vrees en beven

Blootgeven
Om de herinneringen te doorzeven
Het verleden te delen
En uiteindelijk
Te helen.

geen naam

Chantal van Dompzelaar

without the calling of day
sightless inside the mind
marching for the failing light
the seeds of slumber will rise

far too loud for the deaf to
sense a sense of falling
seeks to drown the call of whispers
hold dear the nights' brawl

for time is far and way too cold
the might to try to think
of ways the earth may water down
words of utter disbelief

Pippa Voorn

wie is dat?

ken ik hem of haar?

kijkt diegene naar mij?

dat is wat ik zei

hoe word ik gezien?

aardig, knap, lelijk of een waren trien

Maakt het de mensen eigenlijk uit?

als ik in mijn eentje kijk door mijn ruit

niemand die om mij geeft

ookal eet ik dure kreeft

dit voelt niet als een beloning

wel ben ik mijn eigen koning in mijn woning

Verdomd

Wat doe jij mij aan!

De achtervolging duurt te lang

Ik word moe,

Vermoeid

Je blijft achter me maar,

Jouw donkere, lege adem blaast zachtjes
uit op de achterkant van mijn haar

Ik mag je niet laten winnen,

Jij, diegene die ik zolang achter me heb
gelaten

Moe, Vermoeid

Je komt langzaam dichterbij

Een eindsprint kan mij redden

Maar,

Kan, durf en wil ik wel van jou winnen?

- Een brief aan eenzaamheid

Eenzaam

Je vriend of vijand
~~omarmen~~ of
verafschuwen of omarmen
~~Beter dan omarmen~~
Soms smeek ik om armen
om me heen
Voel me dan minder alleen
Klein gebaar
Soms zo groot
Krijg geen gebaar zo naai
Eenzaamheid ~~in~~ heeft jou gebaar ik Senao
~~Kijk door je heen~~
Voor mij is het een vijand
waarmee ik strijd
Soms strand ik op een nederlaag
~~op een~~ Zoals vandaag
moeilijk te overwinnen in je ~~een~~
Daarom ben ik niet graag alleen

Eenzaam

Niemand ziet het aan je
Het baant je
een weg door al je gevoelens
Soms moet het eruit
Maar het is ongepast en blijft ongezegd
Vanbinnen een gevecht
Eenzaam

Waarom is het er
Ik weet waarom ~~dit~~ niet positief
Je kan het niet zien
dus please wees lief
voor me je
naaste die het heeft wellicht
Misschien door dat ene woord
die ene zin
Ziet hij diene het gezochte licht wel
Dus denk na over elke zin
Het is naast ~~een~~ onbespraakte moeite
voor dat vermoeide mens
met maar één wens

Hoi, ik zie, hoor en voel je
Misschien ruik en proef ik je ook
Ja, weet je wat ik net rook
Ik rook mezelf en de geur van mijn kamer
De geur van gekookte aardappelen
Met een beetje rijpe banaan

Ik proef ook zó veel
Wat niet helemaal de bedoeling is
Want wat ik mis is een zicht
Mijn eten ligt op welgeteld 1 bord
En de producten zijn nooit op

Ik hoor je niet, mmmm
Misschien toch wel
Ik hoor een klokkenspel, vogels
Oh! En de oven
De rest van mijn eten is klaar
Het is daar en voor mij alleen
Jammer dat er geen
Mens, dier of ding is om me te vergezellen
Samen kokkerellen is toch echt
Leuker dan alleen



Mé

nou moet je eens goed naar mij luisteren
nu is het wel genoeg
nu is het niet meer leuk
je slurpt me leeg
je stinkt
je zuigt alle kracht uit mij
ik ben ^{goed} uitgevochten
ik geef ^{goed} me over
nee, nee, stop--- geen spierballen rollen
ja...
ik heb alles gedaan om je niet te hoeven voelen
alles gedaan om je niet te hoeven voelen
je zit in me
laten we vrienden zijn
af en toe
misschien

Wesley Rijkers

niet alleen
meestal samen
soms alleen
op mijn kamer
te veel vragen
als een muur
worden alle gedachten geblokkeerd
geen ontsnappen
geen ontspannen

maar wil niet tot last zijn
dus ik blijf dan
soms alleen
op mijn kamer

Ik luister en ik hoor,
De stemmen ze gaan maar door

Ze klinken zo herkenbaar
Ze lijken op elkaar

Ik kijk en ik zie,
Er is niemand, nu maken de stemmen ruzie

Ik staar en ik staar
Begin ik gek te worden? Het maakt me naar

Ik volg de stemmen waar komen ze vandaan?
Ik volg ze net zo lang tot ik voor de spiegel sta

En met tegenzin
Zie ik dat de stemmen alleen komen van binnenin

Gedachtes die door de kamer gaan
Ze zijn uit de stilte ontstaan

Pien Hoorweg

Het voelt machteloos
Om slechts te denken
Zonder jou te zien
Verstik in gedachten
Verdrink in verdriet
Niemand die het ziet
Breng een vergiet
En zeef mijn geluk
Want tussen die tranen
Zit hoop veelvoudig verhuuld
Verzamel die tranen als parels
En neem deze weer in
Zo ook, zonder jou te zien
Goed klein lief geluk in mij
Hoor goed. Ik neurie. Ik zing.

de duisternis op momenten van helderheid
het gevoel spreekt voor zich
meteen is er duidelijkheid

in uitgebreide gezelschappen
op pleinen en in treinen
alleen thuis
maar ook in het paradijs

het gevoel spreekt voor zich
de doemende duisternis / in gedachten
over gemis

angst om het te verliezen
angst om het kwijt te raken
aan de duisternis

mijn gevoelens zijn gekonkeld
maar ik voel vooral gemis

gemis van pleinen en van treinen
van het paradijs en de veiligheid
van de dommen

de duisternis neemt het over
er is duidelijkheid
ik voel gemis

Slechts ik

In een veld
sta ik
verder niemand
een leegte
die ik voel
zo sterk
alsof alles is uitgestorven
geen man , geen vrouw
geen kind , geen ouder
geen broer , geen zus
geen dier , geen mens
het is slechts ik

in een veld
sta ik
met velen om mij heen
voel ik nog steeds dat gevoel
leeg
zo sterk
alles leeft
maar toch
is het slechts ik.

Kom je snel langs?
Ik ben wanhopig
langzaam verlies ik mijn hoop ik-
wordt langzaam opgeslokt
door dit gat van mijn gedachten
de gedachten in mijn hoofd
zijn van plan mij af te slachten
ik durf geen voet buiten te zetten
want ze zijn aan het bezetten
mijn hoofd is als de WO1
een verloren soldaat, alleen
ik zit vast en om mijn nek zit een hand
de verovering van kleine stukjes veelal kapotgeschoten niemandsland,
kom je snel langs?

Isa Stappers

Een vast contract

Zij die liefde hebben
nergens kunnen lozen
het bij zich dragen

Zij die liefde hebben
in elke adem
proberen uit te blazen

Zij die liefde proppen
in de brievenbus
zonder aan te kloppen

Zij die liefde hebben
vasthouden
en blijven hopen

Zij zijn de enige die bij de liefde
niet alleen maar stage hebben gelopen

Hande hand

Ik voel een koude hand op mijn rug, hij tilt mij
aan en mijn gedachten zeggen 'draai je om, je kan niet
meer terug'.

Ik ervaar een vreemde maar herkenbare geur. Het doet
mij denken aan mijn lievelingsgerecht, maar dan met
een verraste maar.

De hand raakt mij weer aan, ik krijg kippenvel.

Ik wil niet ontslaan, maar hij verkant dat duidelijk
van mij wel.

Ik sta nog stierig op de grond, bang voor wat nog komt.
Onverwachts voel ik een geige adem in mijn neus en
een fluisterende stem 'kom met mij mee, samen naar
de eindeloze golven van de zee'.

De grond zalst onder mijn voeten vandaan, enkel door
de koude hand blijf ik nog overeind staan.

Ik draai mij om en kijk je diep in je ogen aan.

Jij bent alles waar ik voor vreesde, er rolt een traan.

Mijn eenzaamheid en ik

we zullen wandelen
tot we belanden in de ruimte
tussen iets en niets,
de schaduw van contrast

daar, waar afwezigheid wel gestreeld kan worden
zal ik je hand vastpakken
om samen te dwalen op de tast



Papa schreeuwt, mama huult
Onder mijn kussens
Trek ik mijn kussen
Steviger over mijn hoofd
Zoute tranen
Op mijn steegebeven lippen
Een onbeschrijfelyke leegte
Veel mensen in dit huis
Maar allemaal
alleen

Je voelt gemis
Iets dat er niet is
~~Beperkt aan de tijd en de ruimte~~
Als een fiets zonder slot
Als een muis zonder spaal
Als een bed zonder kussen
Als een leven zonder verhaal

Je voelt gemis
Iets dat er niet is

Als een steel zonder poten
Als een glas zonder wijn
Als een pen zonder inkt
Als een leven zonder fijn

Eenzaamheid

De groep bestaat uit bloemen,

al ben ik maar een plant.

Gelijkend maar verschillend,

gaan niet perfect hand in hand.

Anderen planten vind ik niet,

ze lijken er niet te zijn.

Dus sta ik bij de bloemen,

maar ben hier in gedachte niet echt bij.

Ik luister

stil

niks

geen stemmen

alleen die zielige muziek door mijn
koptelefoon is wat ik hoor

Ik kijk

niemand

geen mens te zien

geen vriend of familie

alleen mijn computerscherm met de
zoveelste netflix serie is wat ik zie

Ik strek mijn hand uit om te voelen
en weer niks, niemand

geen aanraking

het is lucht

alleen de wind langs mijn hand is
wat ik voel

Ik adem in door mijn neus

en wederom niks

niemands parfum of zweet

alleen de koffie in mijn handen

is wat ik ruik

Ik proef geen gezellige drankjes,
dinertjes of gebakjes

alleen die saaie pasta die ik te vaak

heb gegeten omdat ik de laatste tijd

niks anders kan bedenken is

wat ik proef.

Iedereen kan het zien,
alleen,
wanneer ik daar voor kies,
maar kiezen kan ik niet,
want ik ben bang dat ik iets mis,
missen doe ik sowieso,
maar houden van? Geen idee,
wat ik wil en wat ik mis,
alsjeblieft, denk met me mee?
- Loulou

Ik zit in mijn hoofd
het is er vol, maar voel me weg
op zoek naar continue validiteit
Zoveel mensen hebben het zwaarder
mogen mijn gevoelens er dan wel zijn?
Omringt door vele anderen
onlosmakelijk verbonden
maar geen gevoel van behoren
Verlaten op een eiland
dat niet staat op de kaart
Ze proberen mij wel te vinden
te verbinden
Maar de stroming werkt tegen
en blijkt ook veel sterker
Velen proberen, geen geluk
de zee neemt ze mee
opnieuw alleen

Stilte

Verriet

Geen kansen om te delen
Wat je voelt en wat je meemaakt
Geen mensen om te snappen
Wat je bedoelt en je uniek maakt
Geen knuffel voor het slapen gaan
Geen reden om er een uit te gaan
Maar toch ben je met velen
die ~~aan de roep van de natuur~~
er ook alleen voor staan

De lichte van een leeg huis
Een volle ruimte met overweldigend geluid
Toch komt er niets binnen
Een huid die alles voelt maar niets tot zich neemt
Smaheloze gesprekken maar niet écht praten
Een waln van onbehagen
Bij de terugkeer naar een leeg huis

Er is een probleem
Mensen hebben mensen nodig
maar
Sommigen hebben geen anderen
of dat voelen ze
We moeten zorgen dat anderen sommigen
helpen het gezeel weg te nemen

Zinhuizen

De eenzaamheid hangt als een mist over het Land.
De koude voelt als steen
als zij langsloopt.
De mensen op straat kijken langs elkaar heen
de aanblik is niet om aan te zien.
Hoor je dan niet
Horen jullie dan niet
dat eenzaamheid erom vraagt de ander
te zien
te horen
te voelen?

Raak ons aan
ruik mijn belangstelling
voel elkaar want
proef onze behoeftes
ontmoet me
ontmoet elkaar.

Zinhuizen

De eenzaamheid hangt als een mist over het Pand.
De koude voelt als steen
als zij langsloopt.

De mensen op straat kijken langs elkaars heen
de aanblik is niet om aan te zien.

Hoor je dan niet

Horen jullie dan niet

dat eenzaamheid erom vraagt de ander

te zien

te horen

te voelen?

Raak ons aan

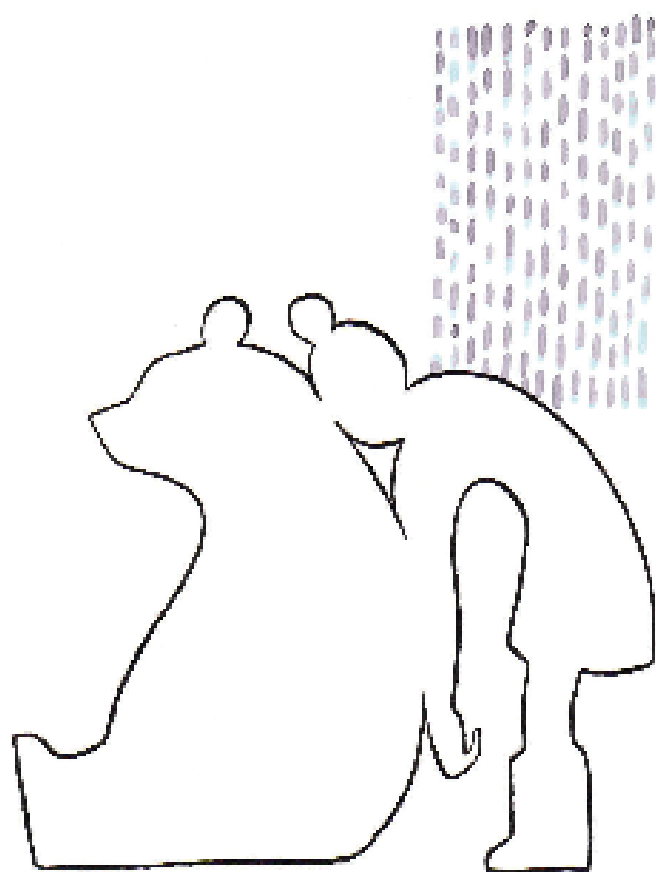
ruik mijn belangstelling

voel elkaars warmte

proef onze behoeften

ontmoet me

ontmoet elkaar.



Het einde zit in het begin

als we
weduwe
van onszelf zijn

als we
gerouwd
gemist en herdacht hebben

als we
niet meer verslaafd zijn
aan onze eigen gedachtes

als we
in het verleden
al overleden zijn
zonder dood te gaan

zouden we elkaar dan eindelijk verstaan?

Workshop spoken word 2 februari 2021, gedichten Erica Wits, Culemborg

Stevig stamp ik over het stille pelgrimspad
Het land is oud, de valleien breed, de herfst is stijl
Loos en leeg van huis en haard
Vastberaden, verdwalen zal ik niet
De camino is altijd west oost
West thuis is niet best
De rugzak is nieuw en toch versleten
Zwaar van loden lasten maar ook licht, want vrij van anderen
Van anderen, anderen anderen die teveel van mij verlangen
Ik verzamel stempels als bewijzen
Van onvermogen en van kracht
De lauden, de zang van monniken is het voedsel voor de Compestella nacht

Onverwacht geluk
Of verwacht ongeluk?
Mijn vensters op de wereld, op de anderen
Een, twee, drie zelfs vier
Een brede blik?
Of toch een nauw blikveld
Even apart, even dichtbij,
Op de app, op de telefoon
Verradelijk
Want wie zegt dat het echt is
Wie zegt dat het vlees en bloed is
Is this just fantasy?
Bloody hell
Is het waar?
Waarachtig
Drijfzandachtig?
Of juist echter
Hechter
en nabijer dan ooit?
Tuut tuut tuut.. verbinding verbroken

ik wil een oneindige mensenmassa
zo ver ik kan krijgen
Duizenden handen die me
Niets hoever aan te reiken

Mensenhanden
mensenhoofden, mensenzweet
Het liefst een mix
uit alle landen

We zouden samen gewoon
Wat staan
Of als een grote gletsjer
Zachtjes schuiven

ik wil een oneindige mensenmassa
om naar te kijken
Echt te kijken
En dan schreeuwend vragen
of ze mij ode zien

Zoveel mensen, zoveel types eenzaamheid.

"Ha, ik heb je!"

Jij die zo enthousiast kan vertellen over wandeldagen in het bos.

Jij die zelfjes rondstooit omdat je zogenaamde zalige eenzaamheid!

Ik besluip je

ik bekruip je

ik probeer je te ontmoedigen.

nu je je niet kunt verschuilen achter de heerlijke dagen met de kleinkinderen

nu de vijes met de vriendinnengroep

onmogelijk zijn geworden

en nu de museumdagen met de museummaatjes

niets bestaan

nu heb ik je.

Ik verkil je hart

ik ontmoedig je eeuwige zijde

ik besluip je met angst

en weerstand.

HA, ik heb je!

Of ?

"GRRR...."

Perspectief van mijn eigen eenzaamheid

Is er moed nodig

Ja, er is moed voor nodig
om te leven

Zolang er leven is
zijn er onvervulde wensen
ik ben nog niet klaar

Leegte?

is de tegenkant van volte

Als ik mijzelf echt leeg maak
vult die leegte zich dan niet zelf?

Er is moed nodig
om mijn leegte echt leeg te laten staan

"Zet die sluis maar open!"

"Haal de stop uit het bad!"

Ik laat smet plaats maken voor uitdagende nieuwheid
en vervuil angst-voor-het-onbekende
voor nieuwsgierigheid-naar-het-onbekende

Een cel in mijn eigen gevangenis
met allemaal onbeschreven muren
en ruimschoots de tijd

Een leeg glas

en een hele fles voor mij alleen

Is er moed nodig
om mijn eigen glas te vullen?

en met volle teugen
te drinken

te drinken

te drinken . . .

Roeland Kogarden
28.1.2021

Op een mistige dag ging ik wandelen, ik kon niets zien, maar toch wist ik de weg. Veel stappen werden gemaakt op de wegen, door de steile bergen. Toen was de mist ineens weg. Ik kijk voor mij en achter mij en ik zag niemand. Niemand naast me, niemand onder me, niemand boven me, nergens. Ik had alleen mijzelf en mijn benen. De wegen bleven maar komen, er begonnen blaren te komen op mijn voeten, ik voelde dat die begonnen te bloeden. Het werd tijd om op te geven zei ik tegen mijzelf, je weet niet eens waar je heen gaat. Plotseling stak de wind op in mijn rug, en de weg gin bergafwaarts. Was er dan toch iemand die mij helpt dit pad te bewandelen. Het was koud geweest, ik was in de war, afgezonderd en stil. Toch ben ik nu sneller dan ooit het pad aan het bewandelen.

Bram Mulder

Uitgestorven Stad

Er is bijna geen ziel meer om jou heen, je kunt je pijn niet delen. Net als een uitgestorven stad ben je verlaten en niemand behalve mij kan dat nog schelen. Het is somber om een stad zo te zien. Het brengt mij geen vreugde. Maar ik wil jou niet ook verlaten, want dan heb jij nog enkel je lege straten.

ik ben

een lege slakke zonder eind

hij wie kan ik mijn zinnen kwijt
een snijdende toon, door merg en been
ogen staren door mij heen
een bittere smaak

ik ben alleen

zoveel mensen, zoveel woorden

mijn hoofd vol, het is te veel

ik heb geen concentratie, ik wil
alleen zijn.

alleen zijn, zelf bepalen, ik kan het alleen ik heb
je niet nodig, je bent

te veel, te groot, te heftig, ik wil
weg van hier, ver weg

en als ik iemand nodig heb kom ik vast wel iemand
tegen.

ik weet waar ik moet zoeken,
zij zoeken mij dan ook.

Stille

wat is het toch stil in mijn huis
ze zien mij niet, ze horen mij niet
ze vragen niet naar mij
wat is het toch stil
alleen regeldroppels op het dak
ik kan het vocht ruiken
het modderige vocht opstijgend
naar mos en herfstbladeren rieken

4.2.2021 Silvia Zarmühle

Naar een ander

Luisteren is vertrouwen
een vreemdeling binnenlaten
thee inschenken in porseleinen kopjes

Luisteren is blootgeven
uithakken voor een dashboard
vlak voor de finale start

Luisteren is je
zonnebril afzetten
terwijl hij in je ogen kijkt

Luisteren komt zelden voor
tijdelijk sterven ook

Dorro Danya-

Mijn eenzaamheid en ik

Wij zullen wandelen
tot we belanden in de ruimte
tussen iets en niets,
de schaduw van contrast

daar, waar afwezigheid wel gestreeld kan worden
zal ik je hand vastpakken
om samen te dwalen op de tast

-Dorro Dunya-

Naar een ander

luisteren is vertrouwen
een vreemdeling binnenlaten
thee inschenken in porseleinen kopjes

luisteren is blootgeven
uitkleden voor een dartbord
vlak voor de finale start

luisteren is
je zonnebril afzetten
terwijl hij in je ogen kijkt

luisteren komt zelden voor
tijdelijk sterven ook



Schermen

Schermen in huis
aanmatig en prominent
je pijpen en we springen
wie, oh wie zal het zijn
wat hebben schermen toch macht over mij

4.2.2021 Silvia Zurnühle



Stilte

wat is het toch stil in mijn huis
ze zien mij niet, ze horen mij niet
ze vragen niet naar mij
want is het toch stil
alleen regeldroppels op het dak
ik kan het vocht ruiken
het modderige vocht opstijgend
naar mos en herfstbladeren rieken

4.2.2021 Silvia Zurmühle

Beschimmelde kimchi

Je blijft plakken aan mijn
vingers en hoe goed
ik mijn handen ook was,
met hoeveel pompjes
desinfect ik je ook te lijf
ga, je blijft.

Ik proef je als een
opwissing van die iets
te zure maaltijd,
mijn slohdarm door,
omhoog, zeur in mijn
mond omdat ik je

weer wegzik
je duikt naar de
beschimmelde kimchi
in mijn kelder die ik
juist maakte om je te
verdragen.

Je denkt als morick
die ik nēt iets te
hulp sette,
zodat ieder een nu weet
hoe slecht mijn
muisers maak is.

~ Amē hi Nature

Het is een gewone dag
Ik sta te koken in de keuken
Muziek op en het is avond! een wijntje mag

Paul Anka en Frank Sinatra swingen
Dat klinkt gezellig en zo voelt het denk ik ook
Maar ik moet mijn heupen dwingen

De wijn is lekker, zoals altijd
Het glas gaat wel wat sneller op dan voor de corona-tijd
Soepelere wijn, minder vol en minder moeilijk weg te krijgen

Smaakt dat echt zo? of wil ik dat graag
En waarom voelt deze dag zo traag

Ik doe wat ik wil, en ik hou van met mezelf zijn
Mijn huisgenoten en vriend zitten in dezelfde kamer
Ik ben wel met hun, maar niet met mij

We kunnen leuk praten en er gebeuren genoeg leuke dingen
Maar wanneer ik weer 'lekker alleen' wil zijn
Beginnen mijn gedachtes rond te springen

Ik ben met mezelf, maar pas echt in de avond
wanneer de lucht stil is en de mensen slapen
worden wij wakker
samen brengen wij de nacht door, mijn gedachtes en ik

Bij het ontbijt ben ik nog alleen
En bij de lunch begint het samenspel
Maar na de derde maaltijd splits ik op

Ik ben slechts een deel van mezelf
Bij elke maaltijd komt een ander deel te boven
Wie moet ik geloven?

Ikzelf hou het gepieker liever in mijn hoofd
Maar mijn hoofd wil ze eruit
Ik zou dat moeten doen, ik had het mezelf beloofd

Wat we weten

Het leven
is niets meer dan
een aaneenschakeling van

eenzame
en niet
eenzame

momenten

- Dorro Danya -

Scheren

Het scheren is een echt scheren

Een scheren van de wereld

De echte wereld

Een scheren van de wereld af

De echt wereld ervan af

Een scheren voor mijn schil

Een echt schil

Een scheren voor mijn schil, voor mijn hart
mijn echte hart

Het scheren is een scheren
maa ook bierhermen

maa een angherem
- 27 jan 2021 -

Samen met de eenzamen

Een wereld waarin we als 1, samen,
plotsklaps veranderden in eenzamen.

Ineens konden we niet meer rennen
en leerden we als donder bij heldere hemel,
de storm van eenzaamheid kennen.

Omdat we binnen moesten blijven,
onderuonden we aan levende lijven,
Hoewel geweld we onstelt aan doen.
kunnen we daar iets aan doen?

We bleven fysiek binnen,
maar stonden mentaal buiten in de storm
Huilde d'r om en werden boos,
maar bleven een poos staan in de
plensende regenbui.

Op een bepaald moment volgde het besef,
dat we zo doorweelt waren geworden,
dat natter worden niet-donk was geworden

We geven onszelf over ~~aan~~ schreeuwen het uit
WAAAAHHH

We beginnen te dansen en dat voelt nog beter!

Vanwaar eigenlijk dat rennen?
We kunnen best wennen aan alleen zijn.
met onszelf weer 1 zijn
met 1 meteen weer samen

Samen met de eenzamen

Felix Door
@Felix-op-avontuur

Monique Vaes

① eenzaamheid

Buiten in de kou
Donkere nachten

Kil bisberend op de Bank
met de schemerlamp aan

Wachten de
op ochtendvogels

③ Duiveltjes en donkerste
was het 's nachts ook maar licht
En koolmezen die Fladderen
Om elkaar heen dansen

② Doof van angst
zoekende naar het lichtkenopje

Oh ochtendzon
Verbonden met het hemels
blauw

Ha, het schemer
mijn oog ziet een streepje licht

Bisberend hoor ik de koolmezen
Ze dansen in de zon

Fluitend en zwierend
Vol van vreugde

Zwemmen in zee
Zonder zuid zonder ziel
Zonder huis zonder dier
Zonder noord zonder doel
Zonder gehoor zonder gemoed
Zonder oost zonder grond
Zonder gehoor zonder verbond
Zonder west zonder zon
Zonder de beste zonder de zoon
Zwemmen naar mijn eiland met mij, samen met mij alleen.

Horende doof
Ziende blind
Zoekend, tastend naar warmte en welkom en wees maar hier
De hardheid van de muur
De rauwheid van het besef ALLEEN
Zoekend, tastend naar warme en welkom en wees maar hier
De geur van te lang niet gewassen
De geur van te lang niet geweest
Zoeken, tastend naar warmte en wekom en wees maar hier
He., ik zie licht, ik zie een deur, ik zie een kier,
warmte en welkom is gewoon hier

Wat we weten

het leven
is niets meer dan
een aaneenschakeling van

eenzame
en niet
eenzame

momenten

Mijn eenzaamheid en ik

we zullen wandelen
tot we belanden in de ruimte
tussen iets en niets,
de schaduw van contrast

daar, waar afwezigheid wel gestreeld kan worden
zal ik je hand vastpakken
om samen te dwalen op de tast

Vogel vliegt, vogel gaat
Bezig bezig over straat
Links rechts alles pakken
Bezig bezig waar zijn takken

Nest bouwen heen en weer
Onder boven nog een keer
Druk druk de mooiste plek
Gaan blijven, eigen stek

Eindelijk af, nest is klaar
Maar dan?... Iemand daar?
Wachten wachten veren strekken
Nog maar eens bek open trekken

Niemand ziet
Niemand hoort
Vogel wacht
op antwoord

Joanne Muller