



een aardbeving is een aardbeving, hoe vreselijk die ook is! En wat denk je van een vulkaanuitbarsting of een harde onweersbui? Al die natuurverschijnselen gebeuren, zoals ze gebeuren.

En meestal is het gewoon goed, zoals het is. Of misschien nog beter: de dingen zijn zoals ze zijn, de dingen gebeuren zoals ze gebeuren.

**Waarom**-vragen zorgen vaak voor onrust in je lijf, want het is dan net alsof je iets zou kunnen veranderen aan wat er gebeurt of is gebeurd. En dat is onmogelijk!

Soms gebeurt er iets vervelends.

Je moeder heeft met je afgesproken om gezellig te gaan picknicken. En terwijl je je daarop verheugt, begint het opeens hard te regenen. En dan kun je zomaar boos worden en zeggen: ‘**Waarom** gaat het nou regenen? Net nu we iets leuks gaan doen!’ Je kunt natuurlijk vragen **waaróm** het gaat regenen, maar ik weet zeker dat je daar geen antwoord op weet of krijgt... Maar wat wel gebeurt is (misschien) dat jouw humeur verandert van blij in boos of verdrietig, want je wilde zo graag picknicken...



Soms gebeurt er iets akeligs.

Het kan zijn dat je op schoolreisje gaat of lekker gaat logeren bij een leuk iemand en dan .. word je ziek. Je krijgt keelpijn, buikpijn, griep of wat dan ook. En dan roep je: ‘**Waarom** word ik nou ziek! Ik wil zo graag mee...’ en ook dan word je verdrietig of boos... Maar ja, je kunt niets aan de situatie veranderen, net zoals je niets aan de natuur kunt veranderen als je vraagt, **waaróm** er bergen zijn of beren of ...

De dingen gebeuren, zoals ze gebeuren.

En dat vinden kinderen en volwassenen soms wel heel lastig! Zij willen zo graag een vervelende situatie veranderen – maar helaas! **Waarom**-vragen maken een vervelende gebeurtenis vaak nog vervelender voor je. Laat ze daarom maar weg, die vragen.

*Een meisje hoorde dat haar oma ernstig ziek was en dat zij misschien nooit meer beter zou worden. En het meisje werd*

*boos en bang en verdrietig. Ze wilde dat haar oma beter zou worden om met haar te spelen en leuke dingen te doen. En natuurlijk riep ze toen: ‘Waarom wordt mijn lievelingsoma ziek? Ik wil dat niet.’ En ze werd steeds bozer en verdrietiger en opstandiger. En ze voelde zich steeds rotter.*

Weet je, heel veel mensen worden ziek; ernstig of minder ernstig, sommige mensen zijn lang ziek of kort, sommige kinderen hebben pijn als ze ziek zijn, andere kinderen voelen weinig. Er zijn heel gewone ziektes, maar ook heel ernstige en zelfs gevaarlijke. Van sommige ziektes knap je heel snel op, van andere ga je dood.

Sommige dingen overkomen je, zonder dat je daar iets aan kunt doen of veranderen (zoals ziek worden).

Misschien zou je het liefst roepen: ‘Waarom word ik ziek?’ Kun je eens bedenken of je kunt zeggen: ‘Oké, ik ben ziek, dat is gebeurd. Wat ga ik nu doen om goed met die ziekte om te gaan? Als ik weer gezond wil worden, welke strategie, welke stapjes kan ik dan volgen?’

En dan je zieke oma.

Hoewel het erg moeilijk is – maar je kunt het! – kun je, als je hoort dat oma zo ziek is, het best eerst goed naar je boze, verdrietige of bange gevoelens luisteren – en die kun je doorvertellen aan je dagboek of knuffel.

Daarna kun je aan jezelf vragen: ‘Hoe kan ik het beste omgaan met de ziekte van mijn oma?’ Dan kun je de vraag, **waaróm** oma zo ziek is geworden, gewoon overslaan!

En dit geldt voor alle gebeurtenissen die je vervelend, akelig of angstig vindt: hoe kan ik op een goede (**groene**) manier omgaan met deze vervelende of akelige of angstige gebeurtenis. Als je dat doet, dan stuur je je **groene** energie (weet je nog uit het vorige boek?) de goede kant op, namelijk de kant van een **beter gevoel**. En als jij je beter voelt, dan kun je je op een **groene** manier met je zieke oma bezighouden!

Daarmee gaan we in het volgende hoofdstuk verder aan het werk!

## TIPS

1. Soms kun je bepaalde gebeurtenissen wél tegenhouden. Als je gezond eet en drinkt en slaapt, dan is de kans kleiner dat je misschien ziek wordt. Maar zelfs als je gezond eet en drinkt en slaapt, kun je nog steeds ziek worden. Niemand weet helemaal precies hoe dat werkt.
2. Ben jij iemand die zich druk maakt over **waaróm** dingen gebeuren? Of denk je meestal: ik merk vanzelf wat mij overkomt en bepaal dan hoe ik ermee omga?
3. Iemand zei eens: *‘Wat je overkomt is onbelangrijk, het gaat erom hoe je daarmee omgaat’*. Vind jij dat ook?
4. Er blijven trouwens genoeg dingen over om nieuwsgierig naar te zijn en om uit te zoeken. Bijvoorbeeld: hoe werken bepaalde apparaten, of waarom doen dieren bepaalde dingen of waarom doen mensen bepaalde dingen of...  
Het gaat in dit hoofdstuk vooral over dingen die GEBEUREN in plaats van hoe dingen ZIJN.