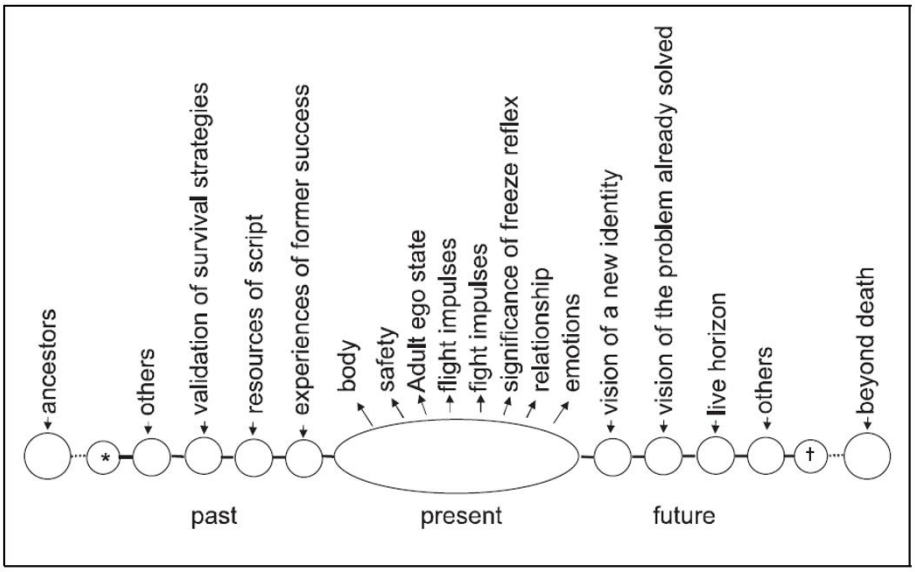
Zingeven vanuit vooroudersschap- leven vanuit je grote hart

Nelian Torenbeek, 27 oktober 2026

De kiem van dit artikel is gelegd in 2010, tijdens een weekend met Bob en Lee Nitsch (Seneca). Ik maakte kennis met zevende generatie-leefwijze, een visie waarmee inheemse Noord-Amerikaanse volkeren duurzaam leven.

In 2022 maakte ik kennis met Transactionele Analyse (TA). Een fundamentele vooronderstelling binnen de TA is dat elk mens waarde en waardigheid heeft. Ieder mens kan denken en veranderen is mogelijk. (Thunnissen & de Graaf, 2013). TA biedt vele manieren waarop je dit kunt doen.

Tijdens mijn TA-training kwam *'Resources on the Axis of Time"* (figuur 1) van Liselotte Fassbind-Kech ter sprake. In haar artikel *"Counseling as a Treasure Hunt"* laat ze zien op welke manier je verschillende krachtbronnen uit heden, verleden en toekomst kunt zien als schatten die je op kunt diepen in het werken als counselor met clienten.



Figuur 1. *Resources on the Axis of Time* (Fassbind-Kech, 2013).

In dit artikel wil ik, met respect voor Fassbind-Kechs model, een voorstel doen om een 'schat' toe te voegen aan de uiterste rechterzijde van haar model: je ***eigen*** voorouderschap. Hiermee breng ik enkele kerngedachten van de zevende generatie-leefwijze en *Resources on the Axis of Time* samen. In dit artikel laat ik zien dat we als mens/cliënt ons voorouderschap in zouden kunnen vullen, waarbij voorouderschap niet alleen via de bloedlijn loopt.

In ons persoonlijk leven denken we meestal niet verder dan onze dood, ons toekomstbeeld gaat vaak niet verder dan vijftien tot twintig jaar. In het openbare leven loopt lange termijnplanning van de publieke toekomst tot ongeveer drie decennia. (Krznaric, 2021).

In dit artikel wil ik een perspectief aanreiken dat kan leiden tot bewuste keuzes in het hier-en-nu, waarvan de waarde mogelijk pas veel later zichtbaar gaat worden, misschien pas ver na onze dood. In dit artikel ligt een uitnodiging om de reikwijdte van ons persoonlijk denken op te rekken tot over onze dood heen.

Je zou jezelf in het dagelijks leven de ethische vraag kunnen stellen: *"Wat is goed voor mijzelf, de ander en voor de komende zeven generaties?".*

Zingeven en voorouders

Ik gebruik het woord ***zingeven*** in plaats van zingeving. Ik vat *zingeven* eenvoudigweg op als: *een betekenisvol leven leiden*. Zingeven is een werkwoord, waarin je bewust en actief vorm en waarde geeft aan je dagelijks bestaan, in een terugkerend proces. Van kleine dagelijkse handelingen tot (stappen naar) grote idealen.

Voorouders worden vaak opgevat als generaties voor je, in de bloedlijn. Wij worden geboren uit ouders en voorouders. Onze voorouders hebben invloed op ons leven. Eric Berne, de grondlegger van TA, schrijft: *"It is common knowledge, even proverbial, how much grandparents, alive or dead, influence the lives of their grandchildren"* (1972).

Fassbind-Kechs *'Resources on the Axis of Time'* kun je zien als schatkamers in je eigen leven. De levens van jouw voorouders zijn een schat. Fassbind-Kech pleit ervoor te kijken naar de positieve kanten van jouw voorouders.

Wij worden geboren in een wereld die al is vormgegeven door oudere generaties. Mijn voorouders in mijn bloedlijn hebben veel van hun vaardigheden, kennis en wijsheden met me gedeeld en voorgeleefd. Hun moed, veerkracht en blijdschap geven me energie. Maar er zijn ook andere mensen die me inspireren, zoals bijvoorbeeld Nelson Mandela, Edith Eger en Clarissa Pinkola Estés. Ook zij hebben mij voorgeleefd.

Voorouders kunnen mijns inziens mensen in de bloedlijn zijn, maar ook daarbuiten. Ze kunnen levend zijn of het leven al hebben verlaten.

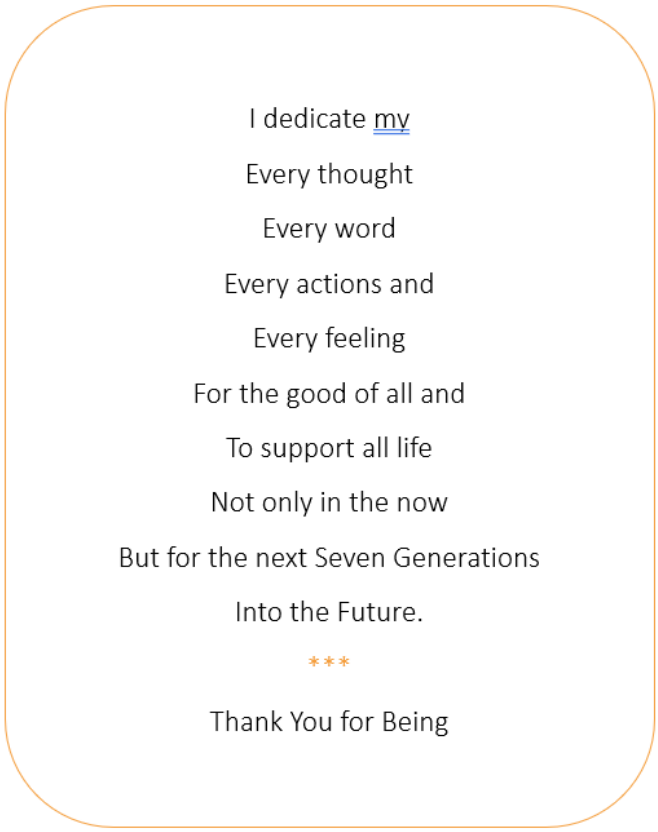
‘Over de dood heen’ denken

Fassbind-Kech heeft in haar model de voorouders (‘*Ancestors’*) in het verleden geplaatst (uiterst links) en haar model reikt in de toekomst tot ‘*Beyond death’* (uiterst rechts). Geloven in hemel en hel, reïncarnatie of helemaal niets na de dood, kunnen invloed hebben op hoe je jouw leven betekenis geeft en inricht. Haar model biedt krachtbronnen waar je uit kunt putten voor je eigen leven en ***tot*** de dood. De tijdspanne is van geboorte tot dood.

Als we ons eigen vooroudersschap toevoegen aan de rechterkant, verruimen we onze reikwijdte in denken. Van een overtuiging wat er na jouw eigen dood is of niet is, tot een visie over jouw impact **over** je dood heen, voor de komende zeven generaties.

Seven Generations

Bob en Lee Nitsch lieten me kennis maken met de leefwijzen van en visie over hoe inheemse Noord-Amerikaanse volkeren van oudsher duurzaam leven en samenleven (figuur 2): er ging een wereld voor me open en deze visie heeft mijn leven op vele manieren verrijkt.



Figuur 2. Seven Generations. Bob & Lee Nitsch of the Wolf Clan Teaching Lodge of the Seneca Indian Historical Society (persoonlijke communicatie, 1-3 mei 2010).

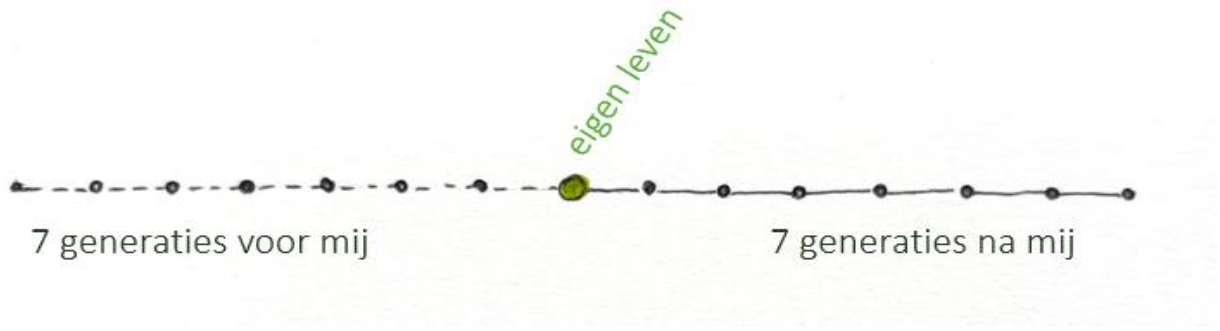
Ik kan met geen mogelijkheid recht doen aan de diepgang en wijsheden van hun leven en lessen, van hun volk en van hun voorouders. In dat besef en met diep respect voor dat wat ze me geleerd en gebracht hebben, wil ik enkele kerngedachten uitlichten. Ik doe dat in mijn eigen woorden.

Een kerngedachte van zevende generatie-leefwijze is dat we de aarde *lenen* van onze kinderen en kleinkinderen. Het is geen bezit. Wat je leent, geef je in zo goed mogelijke staat door.

Een tweede kerngedachte is dat alles met alles verbonden is. Alle leven bestaat dankzij alle andere levens: van mensen, planten en dieren. Wij voeden ons letterlijk met ander leven en worden geboren in een wereld die is vormgegeven door levens voor ons. Alle levende wezens zijn daarom gelijkwaardig en verbonden. Ieder leven telt. In TA zeggen we: elk mens heeft waarde en waardigheid. Binnen de zevende generatie-leefwijze hebben *álle* levende wezens waarde en waardigheid en gaat onze primaire verantwoordelijkheid als voorouder over zorg en welzijn voor alle levende wezens.

Een derde kerngedachte is dat je dagelijks handelen en dagelijkse keuzes zeven generaties lang impact hebben. Krznaric (2021) geeft aan dat in zevende generatie-besluitvorming vooruitgedacht wordt over ongeveer 200 jaar.

Wij worden beïnvloed door zeven generaties vóór ons. *Óns* handelen en *ónze* dagelijkse keuzes hebben impact op zeven generaties ná ons. Ons eigen leven is daarmee ingebed in 14 andere generaties. In figuur 3 geef ik daar mijn beeld bij.



Figuur 3. Een leven ingebed tussen veertien andere generaties.

Verantwoordelijkheid

Tussen veertien andere generaties leven brengt verantwoordelijkheid met zich mee. Ik ben schatplichtig aan degenen die voor mij kwamen en ben verantwoordelijk voor wat ik overdraag aan degenen die na mij komen.

Om een concreet voorbeeld te geven: als ik goed zorg voor de aarde, dieren, planten, lucht en water, dan voed ik mijn kinderen met gezond eten en drinken. Onderhoud ik respectvolle en liefdevolle relaties met anderen, dan is dát het voorbeeld dat ik geef.

Het is cyclisch leven waarin alles naar je terugkeert (Kimmerer, 2020). Jouw aandacht en bijdrage stroomt naar je terug in gezonde voeding en liefdevolle relaties. Het is een verrijkend, verdiepend en verbindend proces.

Met het oog op levens na ons ligt er steeds een ethische afweging in het spanningsveld tussen bevredigen op korte termijn en duurzaam lange termijn denken. En precies hier ligt een kans. Je kunt bewust nadenken over je *eigen* rol als voorouder: jouw voorouderschap. Ik noem het “leven vanuit je grote hart”.

Voorouderschap

Over jouw eigen voorouderschap nadenken is denken over de dood heen. Je bent dan weliswaar dood, maar de *impact* van jouw levenskeuzes gaat verder. Je kunt voorouderschap gebruiken als belangrijke zingever in je eigen leven. Fassbind-Kech (2013) plaatst voorouders als krachtbron in het verleden. Bij deze nodig ik je uit de impact van jezelf als voorouder in de toekomst te plaatsen.

Dan is voorouderschap iets dat je jezelf toeeigent, bewust vormgeeft en waar je verantwoordelijkheid voor neemt in je dagelijks leven.

Het besef dat jouw leven impact heeft op de levens na jou kan je laten nadenken over wie je bent, wat je voorleeft, wat je overdraagt en hoe je de wereld achterlaat voor generaties na jou. Het verbindt jouw pad over de dood heen met de levens van toekomstige generaties. Jouw bestaan *is* belangrijk, het *is* al verbonden, je *hebt* al een plek.

Voorouderschap als kans

De vraag ‘*Hoe wil je later herinnerd worden?’* is zinvol, omdat het richting kan geven aan je keuzes. Je kunt het ook zo lezen: hoe wil je dat anderen je *her-inneren* als je doodgaat? Hoe wil je dat mensen je na jouw dood opnieuw en op een andere manier gaan vasthouden? Deze vragen kunnen leiden tot heel bewuste levenskeuzes. Op deze manier versterkt het jouw autonomie.

In *'herinnerd worden'* schuilt ook de mogelijkheid dat je iets buiten jezelf legt: namelijk hoe je in de ogen van een ander geweest wil zijn. Dan geef je als het ware je eigen betekenisgeving uit handen.

De vraag *'Hoe geef ik mijn voorouderschap vorm?'* is een andere beweging. Het een besluit, commitment én actie in het hier-en-nu. Jouw betekenisgeving blijft zo in eigen handen.

Je eigen voorouderschap kun je zien als het voorleven van waardevolle schatten voor mensen die na jou komen. 'Een nalatenschap is niet iets wat wij *achterlaten*, maar iets wat wij gedurende ons leven *creëren*. Het is niets slechts een testamentaire schenking, maar een dagelijkse praktijk.' (Krznaric, 2021). Het is wat je bewust vormgeeft in je dagelijks leven.

Dat wat je in de rol van voorouder zou willen voorleven, maak je je eigen. Dat is de eerste winst.

De manier waarop je dit doet kan een schat zijn voor jouw kinderen, kleinkinderen, generaties van de toekomst. Dat is de tweede winst. Gedurende hun leven kunnen ze zich voeden met jouw leven, jouw aandacht, veerkracht, moed. Je kunt hun voorouder zijn aan de linkerkant van Fassbinds model.

Binnen het gedachtengoed van de zevende generatie-leefwijze rijst er een ethische vraag. *"Wat is goed voor mijzelf, de ander en voor de komende zeven generaties?".* Hierin zit de derde winst. Jouw dagelijkse keuzes kunnen verschil maken voor de leefbaarheid van onze samenleving en natuur in de toekomst.

Misschien rijst de gedachte: *'Ik ben maar in mijn eentje'* of *'Moet ik hier nu ook nog over nadenken?'.* Als je niet uit deze gedachtengang gaat, is *dát* de impact die je doorgeeft. Als je in mogelijkheden denkt kun je de kleine handelingen zien waarmee je al verschil kunt maken.

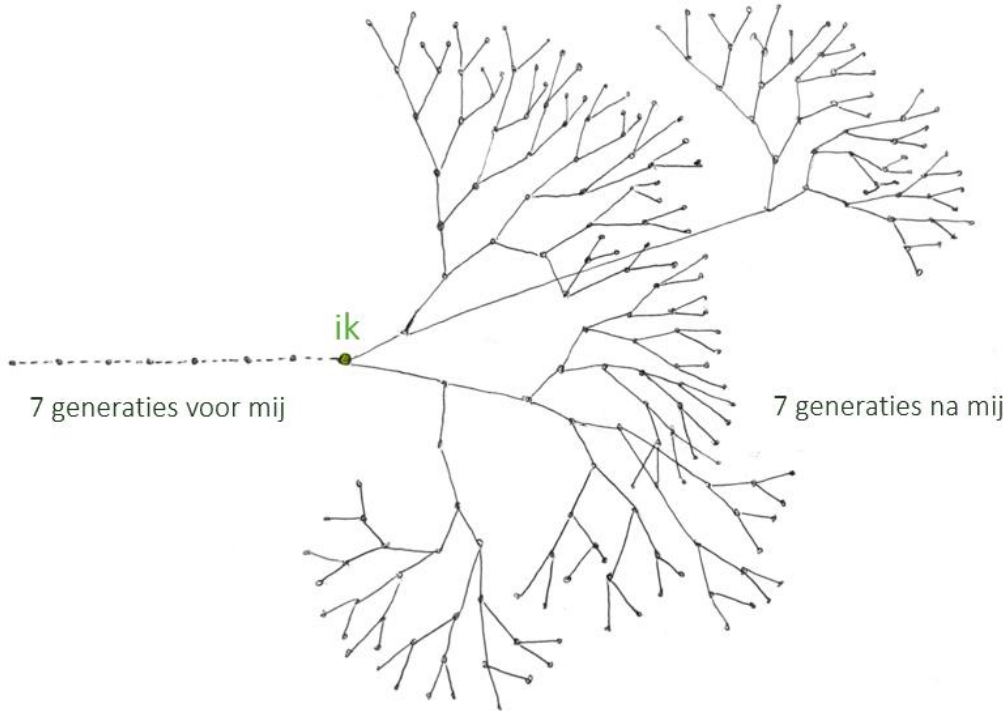
Een aantal denkers van deze tijd biedt ons hoopvolle perspectieven.

Krznaric (2021) noemt 'sociale besmetting'. Als je zelf een bewuste keuze maakt en dingen anders doet, nodigt dat andere mensen in jouw omgeving uit om na te denken over hun eigen keuzes en gedrag.

Solnit (2026) laat op een toegankelijke manier zien hoe hele grote veranderingsprocessen soms kansloos lijken, maar dat niet zijn. De processen zijn soms zó groot dat ze gewoonweg niet binnen ons referentiekader passen. We overzien daarom niet altijd het hele plaatje. Deze processen bestaan uit een veelheid van stappen door velen van ons. En iedere stap is een schakeltje in dit proces. Ook beslaan deze veranderingsprocessen soms decennia in tijd: ze geven richting, maar we weten niet altijd de eindvorm. Echter de processen vinden doorgang en iedere kleine bijdrage telt. Hieruit concludeer ik dat het uitmaakt hoe je kiest.

Ze schetsen een hoopvol beeld.

In de figuur (4) hieronder geef ik weer wat de impact zou kunnen zijn als je twee personen beïnvloedt en zij beïnvloeden weer twee personen. En dat over zeven generaties. Voorouderschap is een kans voor de toekomst.



Figuur 4. Impact van beïnvloeding.

Zingeven als voortdurend proces

Zingeven is een proces dat altijd doorgaat. De kracht ligt in het verbinden van zingeven op abstract niveau met jou als mens en vervolgens met je dagelijks handelen.

In het onderwijs liep ik als docent constant het lijntje tussen abstract denken (visie), mijzelf als persoon en de praktijk van het dagelijks lesgeven. In de praktijk doe je weer ervaringen op die iets nieuws van je vragen, nieuwe vaardigheden, andere inzichten. Je loopt het lijntje terug naar jezelf en vervolgens voeg je iets toe of verander je iets aan je abstracte visie. En weer terug. Dagelijks heen en weer lopen.

Zingeven gaat ook zo: je loopt steeds het lijntje van abstracte zingeving, via jezelf als persoon naar jouw leven van alledag, voorleven. En weer terug. Wat kom ik tegen in het leven van alledag, hoe kan ik daar mee om gaan als mens en wat betekent dat dan voor zingeven aan mijn bestaan en aan mijn vooroudерschap?

De vraag *"Wat zouden onze nazaten wensen dat wij beter voor hen gedaan hadden?"* (Stewart Brand, in Krznaric 2021) kan helpen om belangen te wegen en je eigen rol te bevragen.

"Hoe kan ik mijn talenten en kwaliteiten bijdragen?" is een brug van voorouderschap naar besluit en actie (zingeven).

"Wat is goed voor mijzelf, de ander en voor de komende zeven generaties?". Deze vraag helpt om in onze dagelijkse keuzes en handelen een ethische afweging te maken tussen korte termijn bevrediging enerzijds en de belangen van de generaties na ons anderzijds.

Conclusies

Zingeven door voorouderschap is een levensreis die uitreikt tot over de dood heen. Door jouw voorouderschap vorm te geven met de kwaliteit van de zevende generaties-leefwijze kun je een verschil maken voor vele levens die nog volgen. Het is een verdiepend, verrijkend en verbindend proces, voor jezelf en met impact voor zeven generaties in de toekomst.

> 'Een nalatenschap is niet iets wat wij *achterlaten*, maar iets wat wij gedurende ons leven *creëren*.'
>
> Krznaric (2021, pg. 79)

Bronnen

Berne, E. (1972). *What Do You Say After You Say Hello? The Psychology of Human Destiny.* London UK: Penguin Random House UK.

Fassbind-Kech, L. (2013). *Counselling as a Treasure Hunt.* Transactional Analysis Journal 43 (1), 24 – 37 (artikel). Sage.

Kimmerer, R.W. (2020). *Braiding Sweetgrass. Indigenous Wisdom, Scientific Knowledge, and the Teachings of Plants.* Milkweed Editions.

Krznaric, R. (2021). *De goede voorouder. Langetermijndenken voor een kortetermijnwereld.* Utrecht: Ten Have.

Solnit, R. (2026). *Het begin volgt op het einde. Over een veranderende wereld.* Nieuw Amsterdam.

Thunnissen, M. & Graaf, A. de (2013). *Leerboek Transactionele Analyse.* Utrecht: de Tijdstroom.

Contact:

nelian@beekprofessioneleontwikkeling.nl

www.beekprofessioneleontwikkeling.nl

Auteursrecht: Nelian Torenbeek 27 oktober 2026