

# SOFT SENSES – HARD RESET

Lichamelijke overgave in een overweldigende wereld

Een essay door Annemijn Rijk, februari 2026



Body of Art  
Annemijn Rijk

# SOFT SENSES – HARD RESET

## Lichamelijke overgave in een overweldigende wereld

Annemijn Rijk, februari 2026

*“Zo doorgaan met je leven kun je niet”*  
– Rainer Maria Rilke

De bliksem slaat in. De golf slaat om. De klok luidt. Sommige gebeurtenissen overkomen ons, aan de zon en-schaduwzijde van het leven: een gebroken hart, een gemiste kans, een geboren kind. Een plotseling verlies, uitzinnige verliefdheid, een onrechtvaardig besluit. Het leven is overweldigend en raakt ons onontkoombaar.

Ik beschouw mezelf doorgaans als een zondagskind. Maar na relatief rustige jaren sloeg bij mij het afgelopen jaar de bliksem maar liefst drie keer in: een diagnose, een ongeluk, een ontmoeting. Het sloeg me uit het veld en liet me voelen hoe flinterdun mijn grip op het leven eigenlijk is. Het enigszins geordende plaatje van de werkelijkheid wat ik tot dan toe had, klopte niet meer. Het leven overkwam me als een macht met krachten die groter en sterker waren dan ikzelf.

Ik ben een vurig iemand, ik wil altijd vooruit. Ik wil weten waar ik heen ga, een perspectief hebben, een doel, een horizon. Alsof het hebben van een richting gelijk staat aan het hebben van betekenis. Ik had helemaal geen tijd om lamgelegd te worden, laat staan enige ervaring in het aannemen van een ontvankelijke houding waarin het leven me kon raken. Lang dacht ik mijn eigen voorwaarden te kunnen bepalen, had ik mijn leven ingericht op controle. Maar de onontkoombare opgave van de overgave diende zich aan. In 2025 raakte mijn zenuwstelsel in shock, heb ik euforisch door het leven gewandeld en schreeuwend onder de douche gestaan. Bij gebrek aan een script, improviseerde ik mijn manier van omgaan met verwoesting en herstel. Ik voelde dat controle forceren een ijdel project zou zijn, maar ook dat alles passief ondergaan me angstig maakte. Ik zocht een middenweg, een manier die ruimte gaf aan verlies, zonder mezelf te verliezen. Ik bemerkte dat het me aan de juiste skills ontbrak. Hoe gaan we vandaag de dag om met dat waar we totaal geen grip op hebben? Hoe vinden we een houding tegenover dat wat ons overweldigd? Welke methoden zijn er in onze geïndustrialiseerde samenleving nog gebruikelijk en voorhanden, en zijn die toereikend? Om die vragen te beantwoorden is het denk ik zinvol om eerst te bekijken hoe we in onze moderne samenleving met crisis omgaan.

## De ziekte zit niet enkel in de samenleving, maar in de ideologie die voor deze samenleving heeft gezorgd.

Even uitzoomen: Leven als empathisch, queer, ongeduldig, zelfbewust, ambitieus, jaloers, onzeker, liefdevol (kortom, alles wat iemand mens maakt) persoon in deze moderne tijd, met zijn voelbare instabiliteit, constante stroom aan informatie, onvoorspelbare dreiging, verandering en acceleratie is geen sinecure. Voor je het weet ga je iedere dag kapot. Aan de beelden van smeltend ijs, de cijfers over misbruik, de verdronken dieren, de lachende miljardairs, de geschonden wapenstilstand, de uitgebrande megastallen, de eenzaamheid van je ouders. Niet alleen het leven zelf, ook de moderne samenleving an sich is overweldigend. Kijk om je heen. Kijk naar binnen. Je kent het.

Om je heen kijken in deze wereld is een verlammeende en desoriënterende ervaring geworden. De ziekte zit niet enkel in de samenleving, maar in de ideologie die voor deze samenleving heeft gezorgd. Lang leefden we in het Westen met het idee dat het leven maakbaar is. Wie hard genoeg werkt en zijn ‘verstand’ gebruikt, kan de wereld (en ook andere volken en continenten) naar zijn hand zetten. De wereld begrijpen en grijpen- ze liggen in elkaars verlengde. De natuur

werd agricultuur, de maatschappij konden we managen, ons eigen 'levensplan' uitvoeren. *The American Dream*, de strategie van de beheersing. Maar die controlezucht vereist dat je anderen het zwijgen oplegt en tot een object maakt: je omgeving, de natuur, andere mensen, ze mogen niks terugzeggen. Die strategie lijkt zich nu tegen ons te keren. Van extreme weersomstandigheden tot uitgeholde publieke voorzieningen en een groeiend gevoel van bestaansonzekerheid: het beeld van de mens als rationele regisseur van een maakbare wereld staat op losse schroeven. We zijn onszelf en daarmee de hoop op een toekomst verloren. De *cultural and ecological collapse* diende zich eerst sluimerend en symptomatisch, maar inmiddels ook zichtbaar en voelbaar, aan.

Toch lijkt een alternatieve manier om ons te verhouden tot de wereld om ons heen, in ieder geval in de bredere, zichtbare samenleving, vooralsnog te ontbreken. Want als reactie op deze ongrijpbare maar cultureel voelbare identiteitscrisis lijkt de wereld alleen maar verder te verharderen en te vervreemden. We stabiliseren door te accelereren, technologie biedt efficiëntie zonder betekenis en onze dagelijkse realiteit krijgt een desoriënterend karakter: kinderen performen hun persoonlijkheid voor camera's, deepfakes ondermijnen ons vertrouwen in wat echt is, AI-drones worden gericht in ziekenhuizen tot ontploffing gebracht. We weten het allemaal. En tegelijkertijd leren we als moderne mensen vooral dat: om grip te hebben en ertoe te doen als mens moeten we versnellen, controleren, ondernemen en domineren. Onze manier van omgaan met crisis, is er een van de beheersdrift.

## Life will get you.

Bovenstaande is geen bijster originele analyse. Sociologen, filosofen en ook kunstenaars reflecteren al decennia op de gevaren van een geïndustrialiseerde wereld waarin geen ruimte meer lijkt te zijn voor de betekenis van ons bestaan. Veel van hen heb ik het afgelopen jaar geraadpleegd, op zoek naar wijze raad. Welke skills zijn we verloren en moeten we weer ontwikkelen, als niet alleen het leven zelf, maar ook de wereld waarin we leven overweldigend is? *Life will get you*. We blijven mensen. En als het leven je niet te pakken krijgt, dan wel de samenleving die ons iedere dag confronteert met dreiging. Haal je noodpakket maar vast in huis.

Als ik een ding heb geleerd het afgelopen jaar, dan is het wel dat als je geconfronteerd wordt met iets dat velen malen groter is dan jij, de neiging om de boel te willen controleren en je ertegen te verzetten vaak meer pijn creëert dan dat het soelaas biedt. Terwijl de geïndustrialiseerde wereld waarin we nu leven juist wel deze menselijke reflex naar beheersing, die ons de illusie van controle geeft, stimuleert. Ik denk dat het tijd is dat we die aangeleerde reflex leren doorbreken. Onszelf laten zien dat het anders kan. En hóe prachtig dat kan zijn.

Wat gebeurt er als de manier waarop we onder spanning reageren eens radicaal anders is dan hoe we het altijd hebben gedaan? Wat als we niet harder vechten, maar zachter worden? Wat als we de extreme druk van de dreigende biosfeer om ons heen eens voelen, in plaats van dat we verwoede pogingen blijven doen eraan te ontsnappen, het te verstoppen, te doven, op te lossen, onwaar te verklaren, of proberen het te slim af te zijn? Wat als controle ons niet redt, maar ons belemmert te voelen wat we eigenlijk al weten?

Volgens mij is het tijd voor een harde reset. Terug naar de fabrieksinstellingen. Hoe geven we ons over aan het grotere? En wat gebeurt er daarna?



## De oppervlakte van onze sensitiviteit moet worden vergroot.

Je volledig overgeven aan het krachtenveld van de wereld en enkel passief ondergaan wat je overkomt, maakt angstig. Alles willen controleren en micro-managen lijkt geen duurzaam alternatief. Bij beiden strategieën ligt bovendien het gevaar van nihilisme op de loer, en reist de vraag welke betekenis ons leven nog heeft als we slechts een speelbal van of heerser over het lot zijn. Wat zijn de alternatieven? Socioloog Hartmut Rosa muntte de term ‘resonantie’: een gelaagde, *wederkerige* afstemming met dat wat ons omringt. Rosa beschrijft het als: “*een relatievorm met de wereld waarin subject en wereld elkaar wederzijds raken en tegelijk transformeren.*” Een relatie dus waarin subject en de wereld antwoordend tegenover elkaar staan. Het mooie aan resonantie vind ik dat een dergelijke relatie alleen tot stand komt als je de wereld geen zin hoeft te geven, zoals we zo lang hebben gedaan in het Westen, maar als je de ervaring opdoet dat de wereld zinvol is. Alleen dan kan de wereld tot je spreken.

Ik zie resonantie als een oefening in het herijken van onze menselijkheid, een methodiek die ons eraan herinnert dat wij niet de oppermacht, maar ‘onderdeel van’ zijn, hier op aarde. Zo komt de wereld zelf ook weer op adem. Resonantie vereist echter niet alleen kunnen luisteren, maar ook het bieden van tegenkracht. We moeten wel zelf wat willen en kunnen. We moeten staan voor wie we zijn, en voldoende ‘gesloten’ zijn als we weerklank willen geven aan de wereld, een klankbord kunnen vormen.

Resonante ervaringen geven ons leven betekenis: een diepe verbintenis voelen met iemand waarin alles vanzelf gaat, helemaal opgaan in de muziek, je één voelen met de natuur, surfen op een golf. Voor even vallen we samen met de wereld om ons heen, zitten we op dezelfde ‘golflengte’. Het plaatst ons als mensen in perspectief, zonder dat het verlamt. Het is intiem, kwetsbaar en voor mij een vorm van schoonheid. Het biedt troost en hoop. Het laat me zien dat onze menselijk ervaring genoeg is, dat we het als mensen waard zijn om op te vertrouwen, het laat het leven om meer draaien dan alleen wijzelf. Daarmee is het ook een afstemmingsethiek. Om te leren bewegen en resoneren in een krachtenveld, moet je omgevingsgevoelig worden. De oppervlakte van onze sensitiviteit moet worden vergroot. Als kunstenaar breek hier graag een lans voor de zintuigen. Niet door ze te overstimuleren, maar juist door lagen weg te halen; scherper zien, nauwkeuriger luisteren, aandachtiger voelen. Het leert ons leven.

## De belangrijkste vraag is of we ervoor open staan om te veranderen na wat ons is overkomen.

Hoe zit het met crisis? Kunnen we resoneren als het leven ons op een negatieve manier overvalt? In mijn eigen ervaring zijn sommige gebeurtenissen zo overdonderend dat het niet uitmaakt hoe inventief of gevoelig je bent; soms zijn we gewoon machteloos, niet in staat om iets tot trilling te brengen. Mijn creatief talent hielp bij het zoeken naar een nieuwe verhouding tot dat wat me overkwam, maar het voelde soms ook geforceerd. Wat echt bij me landde was het advies van ethicus Frits de Lange. Hij schrijft dat in dergelijke overweldigende situaties, de belangrijkste vraag is of we ervoor open staan om te veranderen na wat ons is overkomen. “*De gebeurtenis zelf is immers onontkoombaar, zij vraagt erom zo in je leven te worden geïntegreerd dat er een nieuw evenwicht tussen jou en je veranderende omgeving ontstaat. Je kunt zo niet verder, alsof er niets gebeurd is.*” Leren resoneren vereist dus ook een bepaalde dapperheid. Je moet durven veranderen, bereid zijn iemand te worden die je nog niet was. En dat proces gaat vooraf aan het tot stand brengen van wederkerige, betekenisvolle relaties.

Soms zullen we dus eerst zelf moeten transformeren, opnieuw herijken wie we zijn en ontdekken waar we voor staan voordat we in relatie tot de wereld, onze omgeving of anderen kunnen treden. Dat proces kan tijd kosten, en vereist dat we leren accepteren dat het leven soms a priori overweldigend is. Als we ons mee kunnen laten voeren en openstaan voor verandering, ontstaat ruimte voor een reset. Het liefst doorlopen we dat proces met zo min mogelijk collateral damage voor onszelf en onze omgeving. En iedereen met een beetje levenservaring weet- dat is geen gemakkelijke opgave. De acceptatie en overgave die daarvoor nodig is, is

namelijk weer een skill op zich die we tamelijk verleerd zijn in dit moderne leven. Toch zullen we moeten. Ik vond mijn inspiratie hiervoor in het fenomeen freediven, waarbij druk, overgave, wereld en lichaam samenkomen, het is een metafoor voor overgave én een prima training in resoneren. Ik neem jullie er graag in mee.

Freediven is een vorm van duiken waarbij men in één ademdeug tot grote diepte duikt en ook weer boven komt. Ervaren duikers beleven vanaf 30 meter onderwater een 'free fall'; de druk onderwater duwt hen dieper de oceaan in. *"It's like being swallowed by the ocean, becoming part of it"* zegt freediver Alessia Zecchini. Freediven oefent extreme druk uit op het lichaam: De longen krimpen tot de grote van een vuist, de hartslag daalt tot 10 slagen per minuut. Onderwater wordt het steeds donkerder. Desalniettemin verklaren veel freedivers dat ze optimaal geconcentreerd en intens gelukkig zijn tijdens hun duik. Het is van levensbelang voor deze duikers dat ze zich op grote diepte blijven ontspannen, zowel fysiek als mentaal. De oceaan zijn werk laten doen. Het gevaarlijkste wat je kan doen in je vrije val en onder de extreme druk van het water, is in paniek raken. Hier vind ik de inhoudelijke parallel met een overweldigende buitenwereld en het soms overweldigende karakter van het leven: freediven toont dat we ons onder druk ook over kunnen geven, ontvankelijk kunnen blijven, ons mee kunnen laten voeren door de krachten van de oceaan, groter dan wijzelf én dat we door bewust te ontspannen, autonoom kunnen blijven. We 'antwoorden' de overweldigende wereld zo als het ware. Dat levert een ervaring van het sublieme op, stelt ons in staat tot ongelooflijke prestaties, het is iets dat ons intens geluk kan laten voelen en het trekt het belang (en de efficiëntie) van onze beheersingsdrift nog maar eens in twijfel.

## Ik mediteerde me suf, geen ademhalingsoefening hielp.

Freediven toont ons zo iets counter-intuïtiefs, maar waardevols: Dat de wereld soms aan zet is, dat het lichaam kan leiden in overgave, en dat bewuste overgave óók een manier van antwoorden is. Maar dat alles is makkelijker gezegd dan gedaan. Gedurende mijn freedive training in de befaamde 'Blue Hole' in Egypte, ervoer ik hoe ongelooflijk lastig het is je te ontspannen onder druk. Ondanks (of mogelijk dankzij) mijn atletische achtergrond was ik er simpelweg niet toe in staat. *Quite a hit to the ego*. Om de druk van de oceaan je lichaam te laten samenpersen, moet je lichaam daar wel toe beschikbaar zijn; een zacht, ontspannen lichaam is noodzaak. Ik kon mijn lichaam wel controleren en aansturen, maar niet overgeven. Mijn diafragma, mijn middenrif was constant gespannen, keihard, en stond de oceaan niet toe om zijn werk te doen. Het kon mijn longen niet samenpersen. Toen het me na 6 dagen nog niet lukte en ik poging na poging bleef hangen rond het 20-meter limiet, begon ik me toch af te vragen wáár al die spanning in mijn lichaam dan vandaan kwam. Ik mediteerde me suf, geen ademhalingsoefening hielp. Het leek groter dan ik. De dagelijkse micro-agressies, constante dreiging, en chronische haast van de moderne samenleving leek, samen met het residu van de overweldigende ervaringen van het afgelopen jaar, zich in mijn vlees te hebben genesteld. Ik zat vast. Geen resonantie voor mij. De reset die we nodig hebben lijkt niet alleen mentaal, maar vooral ook fysiek en zintuiglijk noodzakelijk. Ik nam uiteindelijk de tijd om te vertragen, mijn lichaam te verzachten, en de harde reset te ondergaan. Ik ben er nog niet helemaal uit, *I am still becoming*, maar langzaam zie ik voor me een nieuwe horizon ontstaan, die ik met meer omgevingsgevoeligheid zal benaderen.

## Weg van de dagelijkse, herkenbare wereld een onbekende, horizonloze, blauwe omgeving in.

Ik ben zelden zo gelukkig geweest met mijn werk als choreograaf en filosoof als in de afgelopen maanden. Ik heb het privilege om, samen met mijn team, de ervaringen van de buitenwereld én mijn binnenwereld om te zetten in creatie, alchemie, resonantie. Het bracht me uiteindelijk tot het maken van Vertical Blue: Een immersieve dansvoorstelling over overgave en het zintuiglijk resetten van ons lichaam in een overweldigende wereld.



In Vertical Blue maak je als publiek een eigen freedive, weg van de dagelijkse, herkenbare wereld een onbekende, horizonloze, blauwe omgeving in. Dat klinkt spannend, en dat is het ook. Maar in dit proces hoef je eigenlijk niks te doen, je wordt namelijk meegenomen; door de performers, door de veranderende omgeving en het licht, het geluid, en vooral door de opgevoerde druk die de combinatie van deze elementen bewerkstelligt. *It's like being swallowed by the performance.*

Ik geloof erin dat als dat ons lukt, als we ons overgeven aan die grotere krachten, in de theaterzaal, maar ook in de oceaan, in de wachtkamer, op een begrafenis, op een date – kortom, in het leven in het algemeen, we keer op keer weer tot onze menselijkheid komen. Onze plek in de kosmos. Uitgelijnd, gerekalibreerd. En dat levert ons wat op. Ik ben ervan overtuigd dat als we daar zijn er inzichten en sensaties naar boven komen die het leven de moeite waard maken. Die ons de hoop geven waar we zo naar verlangen en ons bovendien helderheid geven in een onzekere, gepolariseerde wereld. Vanaf dáár kunnen we écht nieuwe, uitgelijnde stappen bepalen.

Misschien is de conclusie van dit essay eenvoudiger dan verwacht. Misschien ligt het duurzaam omgaan met crisis vandaag de dag niet in nóg meer denken, het schrijven van intellectuele essays of het behalen van sportieve duikprestaties, maar in het cultiveren van andere kwaliteiten, in mezelf en in mijn publiek.

Ontvankelijkheid.

Afstemming.

Kwetsbaarheid.

Liefde.

Daarvoor gaan we diep duiken en alles loslaten. Niet uit onverschilligheid, maar om onze handen, ogen en gedachten te openen voor dat wat niet vastgehouden of gecontroleerd kan worden. We stevenen af op een harde reset op de bodem van de oceaan. Om vervolgens gezamenlijk weer naar boven te komen, een alternatief antwoord op een overdonderende wereld te vormen.

*The act of surrender.*

*We better get ready.*