

## DOODGEWOON



Om maar met de deur in huis te vallen: Als man van 71 jaar met aanleg voor bronchitis behoor ik tot de risicogroep die letterlijk doodziek kan worden van het nieuwe coronavirus. Niemand heeft mij iets gevraagd, maar opeens ben ik omringd door een muur van beperkende maatregelen, waarmee getracht wordt om mij en andere oudjes voor dat virus te behoeden. Zoals premier Rutte telkens benadrukt: Stringente maatregelen zijn noodzakelijk om ouderen en zwakken in onze samenleving tegen dit virus, deze sluipmoordenaar, te beschermen; een sluipmoordenaar die tot nu toe minstens 4500 levens heeft geëist. Vreemd misschien, maar ik voel geen enkele dankbaarheid. Integendeel, ik voel beklemming, opstandigheid en onbegrip. Alles in me schreeuwt: Wat een waanzin! Laat het leven gewoon geleefd worden; laat de dood gewoon beleefd worden!

Ik ben gepensioneerd bioloog en, misschien mede daardoor, doordrongen van het feit dat mijn leven, evenals elk ander leven, eindig is. In de natuur is sterven alom en altijd aanwezig. Vanmorgen hoorde ik tijdens een boswandeling geroffel van een grote bonte specht. Ik liep naderbij en zag de prachtige vogel hameren op een dode tak, hoog in een eik. Opeens schoot een bruine schicht door de boomkruinen, gevolgd door een ijselijke kreet. De specht was geslagen door een sperwer. Hij schrok van mijn nabijheid en liet de specht vallen. Vlak voor mijn voeten plofte hij op de grond. Morsdood. Even voelde ik woede naar de roofvogel die 'mijn' specht van het leven beroofde. Daarna kwam berusting. Zo gaat dat in de natuur. Leven is eten en gegeten worden. Zo gaat dat ook met ons, mensen. We horen niet de doodskreten van kippen en varkens in het slachthuis, maar eten wel hun vlees. Ook als we groenten consumeren, doden we levende wezens. In Europa hebben roofdieren als doodsoorzaak voor mensen wel afgedaan, maar toch kan de dood ons overvallen, bijvoorbeeld als een automobilist op zijn mobieltje kijkt. Dan is de auto een sperwer en zijn wij een specht. Een pechvogel.

Op grond van mijn leeftijd sta ik als het ware al met één been in het graf. Geen idee hoeveel jaren ik nog voor me heb, maar het meeste zit er wel op. Is dat erg? Helemaal niet. Er is geen enkele reden om bang te zijn voor de dood. De filosoof Eckhart Tolle zegt terecht: 'Even the sun will die'. Dood gaan is doodgewoon. We hebben in ons leven maar twee zekerheden: geboorte en dood. Noch op het tijdstip, noch op de omstandigheden van deze gebeurtenissen kunnen we invloed uitoefenen. Tussen geboorte en dood ontrolt zich het leven als een avontuur, soms kort, soms lang. Omarmen van het leven met haar onzekerheden is levenskunst. Omarmen van de dood is levenskunst.

Terug naar ons aller coronavirus. De regering heeft weliswaar nog niet verklaard dat dood gaan vanaf heden verboden is, maar sterven aan corona is eigenlijk taboe. Een onaanvaardbare nederlaag voor de mensheid. Oorlogstaal overheerst bij beleidsmakers: We moeten het virus collectief bestrijden en overwinnen. En individueel op de intensive care. Het is vloeken in de kerk, maar ik vind het coronavirus wel een sympathieke eigenschap hebben, namelijk dat het vooral heel oude en heel zieke mensen treft. In de paddenstoelenkunde noemen we dat een zwakteparasiet. Paddenstoelen als de berkenzwam en de tonderzwam tasten oude, verzwakte bomen aan en geven die het laatste zetje. Ik zou het veel erger vinden als jonge mensen hard door corona werden getroffen, zoals de Spaanse griep deed een dikke eeuw geleden.

Begrijp me goed: Ik zit niet te wachten op een coronabesmetting en daarom ben ik terughoudend in mijn contacten. Net zoals eerder tijdens een 'normale' griepiepidemie. Het lijkt me geen lolletje om langzaam te stikken. Dat roept bij mij wel een vraag op: Wat is wél een prettige manier om dood te gaan: Een ouderwetse, bacteriële longontsteking (in Nederland 3225 doden per jaar)? Longkanker (10.362 doden in 2018)? Prostaatkanker (2894 doden)? Of toch maar liever een hart- of vaatziekte (37.769 doden)? ([www.Volksgezondheid.info](http://www.Volksgezondheid.info)). De belangrijkste doodsoorzaak in ons land is tegenwoordig dementie met in 2018 16.830 doden en 114.000 patiënten. Dementie heeft een gemiddelde ziekteduur van 8 jaar en leidt tot volkomen verlies van zelfstandig functioneren. Moet ik me daarop verheugen?

Gelukkig heb ik over tijdstip en oorzaak van mijn dood niets te zeggen. Het is het laatste hoofdstuk dat geschreven wordt in de roman van mijn leven. De regering ziet het coronavirus als volksvijand nummer één en mobiliseert het hele land om het te bestrijden. Merkwaardig. Is dementie niet de 'sluipmoordenaar' bij uitstek van ouderen? Zijn bacteriën die een fatale longontsteking veroorzaken geen moordenaars? Of is iedere vorm van sterven eigenlijk moord? Dat schept angst. We zijn collectief doodsbang voor de dood. Onnodig; elke nacht gaan we een beetje dood. Sterven is inslapen en niet meer wakker worden. De enige 'moordenaar' is het leven zelf. Iedereen gaat uiteindelijk dood aan het leven. Je kunt de dood ook aanvaarden en omarmen als natuurlijk eindpunt van het leven. Dat schept innerlijke vrede en vrijheid, ook voor nabestaanden. Dan kun je de dood verwelkomen als hij aan je deur klopt, nieuwsgierig naar wat daarachter ligt. Een nieuw avontuur?