

Michael CURSE Kurth (1978) wordt beschouwd als een pionier van de Duitse rapmuziek. Hij is ook boeddhist, opgeleid als systemisch coach, leraar Tibetaanse yoga en produceert de nummer 1-podcast *Meditation, Coaching & Life*. Curse is een veelgevraagd spreker over de onderwerpen meditatie, zelfbewustzijn en innerlijk evenwicht. Zijn eerste boek *Imagine Waking Up* (2018) werd een bestseller.

**MICHAEL 199
CURSE VRAGEN
KURTH AAN
JEZELF**

PAPER LIFE

Oorspronkelijke titel: *199 Fragen an dich selbst*
Vertaling: Sandra van Oudenaarden en Sylvia Wevers
Omslagontwerp en opmaak: Pinta Grafische Vormgeving

ISBN 978 90 00 38550 8
NUR 450

Copyright © 2022 by Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg
© 2022 Michael Curse Kurth
© 2023 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2023

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl
www.spectrumboeken.nl
 paperlife.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUD

Intro 12

Voor elk sterk antwoord staat een sterke vraag 13
Hoe je dit boek voor jezelf gebruikt 17

Workshop: Jij en dit boek 20

Workshop: Wat wil je werkelijk? 22

Drie antwoordniveaus 33

‘Keulen, gaat het goed met jullie?’ 35

De drie niveaus 37

Hoe je jezelf onderzoekt 43

Je bent de ontdekker van je wereld 46

Workshop: Hoe gaat het echt met je? 47

Workshop: Zelfbewustwording 48

Is je probleem werkelijk een probleem? 57

Je intelligente strategieën 59

Een drastisch voorbeeld 62

De Faxman 63

Een nieuwe kijk op jezelf en de wereld 68

Workshop: Accepteren, loslaten en veranderen 70

Workshop: Oplossing van een probleem 74

De killervragen van kinderen, coaches & goeroes 83

Waarom, waarom, waarom 85

Repetitieve vragen 89

Misschien wel de beste coachingsvraag ter wereld 92

Workshop: Vind je sterke kanten 94

Workshop: Pitstop 100

De grootste rockband van Duitsland 105

Waarom we vaak niet hetzelfde bedoelen,

ook al zeggen we hetzelfde 107

Wat er achter onze doelen zit 108

Omstandigheden en gevoelens 109

Workshop: Beroep en roeping 111

Workshop: Geld 121

Relatie, liefde en eerlijke communicatie 133

Heb de moed om eerlijke vragen te stellen, ook aan jezelf 135

De drie radicale vragen als partneroefening 137

Gedeelde vragen 139

Workshop: Relaties en vriendschap 142

Workshop: Vergeven 162

Stap voor stap het doel tegemoet 173

De schaalwaarde bepalen 175

Wat Momo van Beppo leerde 177

Workshop: Je doelen 180

Workshop: Vrijheid 187

Outro 198

De vraag blijft de vraag maar het antwoord verandert 199

Dankwoord 205

Literatuur 207

Kaartensets 208

INTRO

VOOR ELK STERK ANTWOORD STAAT EEN STERKE VRAAG

‘We kunnen over alle antwoorden praten. Maar als er vooraf geen goede vragen waren, hadden we helemaal niets te bespreken!’ De man aan de andere kant van de tafel glimlachte toen hij deze zinnen zei en keek ondeugend rond. Hij nam ons allemaal een voor een kort op, soms met een lichte glimlach, soms met een kort knikje of met een opmerkelijke blik. Hij was waarschijnlijk pas halverwege de vijftig, maar voor ons kwam hij met zijn witte, volle baard, grijze wenkbrauwen en bril met groot montuur overeen met het beeld van een wijs en geleerd man. Ook de indringende manier waarop hij met ons sprak, alsof er achter elke zin een nieuw inzicht schuilging, versterkte deze indruk. We hadden het gevoel dat we naar iemand luisterden die in de komende maanden een blijvend stempel op ons zou drukken. Als ik me voorstelde hoe een van de beroemde Griekse filosofen, Plato of Socrates bijvoorbeeld, eruit zou hebben gezien, zou deze man het prototype zijn geweest.

Ik kan me deze situatie nu nog, bijna 25 jaar later, levendig voor de geest halen. Ik was gloednieuw op een Amerikaanse universiteit, opgewekt en vol gespannen verwachtingen, in een land dat op de een of andere manier nog vreemd voor me was, samen met honderden andere tieners die ik net leerde kennen. Intussen zijn veel van de

herinneringen aan die eerste dagen op de universiteit vervaagd en lopen ze een beetje willekeurig in elkaar over. Maar deze scène in het klaslokaal voor sociologie, met de tafels die in een vierkant waren geplaatst en de fascinerend uitziende man met de grijze baard, herinner ik me nog precies.

‘Goed!’ zei mijn nieuwe professor voor sociologie. ‘Nu we hebben opgehelderd dat vragen de basis van kennis zijn, volgt hier jullie allereerste huiswerkopdracht. In de komende dagen gaan jullie de stad in en brengen jullie, zonder het al te veel te plannen, een bezoek aan een van de veertien begraafplaatsen. Jullie nemen niets anders mee dan een pen en een notitieboekje. Jullie opdracht is: ga op zoek naar goede vragen.’ Er ging een zacht gefluister door het lokaal. ‘Ja, precies. Ik wil dat jullie naar vragen gaan zoeken. Niets meer en niets minder.’ Op dat moment kwam meteen de eerste vraag in mijn hoofd op: wat bedoelde hij daar in hemelsnaam mee? Een medestudent met kort bruin haar, die een paar plaatsen bij mij vandaan zat, sprak mijn stille gedachte luid uit: ‘Wat betekent dat? Hoe moet ik op een begraafplaats naar vragen gaan zoeken?’ ‘Nou ja,’ antwoordde onze professor met zijn volle, witte baard, en zijn blik was nog ondeugender dan daarvoor. ‘Dat zullen jullie toch echt zelf moeten uitvogelen, want dat is immers de huiswerkopdracht. Meer zeg ik er niet over. Jullie hebben een paar dagen de tijd. Ik ben benieuwd welke vragen jullie zullen ontdekken. Dat was het voor vandaag. Ik wens jullie verder nog een prettige dag. We zien elkaar weer bij de volgende les!’

Goed, dacht ik. Ik begrijp de opdracht nog niet echt, maar wat maakt het uit. Ik vind er wel iets op. Gelukkig heb ik begraafplaatsen altijd kalmerend en contemplatief gevonden. Voor mij hebben ze nooit iets negatiefs of lugubers uitgestraald. Een paar dagen later was ik dus niet bang om naar de kleine begraafplaats in een autoluwe zijstraat van de stad te gaan.

Een kleine sprong naar het hier en nu. Bij het schrijven heb ik erover nagedacht of het een goed idee is om een boek dat je vreugde

en vitaliteit moet schenken, met een verhaal te beginnen dat zich afspeelt op een begraafplaats. Toch heb ik hiervoor gekozen. Waarom? Omdat het voor mij absoluut een beslissend moment was, dat de basis legde voor dit boek. Deze ervaring heeft een innerlijke deur voor me geopend. En wat ik ook doe, of ik nu een podcast of workshop voorbereid of een nieuw nummer opneem, mijn motivatie is altijd om dingen die mij het diepst geraakt hebben, met anderen te delen. Dat is de reden waarom ik met dit verhaal begin, op het gevaar af dat het negatieve associaties bij je oproept. Misschien kun je toch een beetje nieuwsgierig blijven en samen met mij op zoek gaan naar de vragen waar mijn professor me destijds om verzocht had. Op deze kleine excursie ontdek je misschien ook de eerste toegang tot je eigen vragen... Wie weet? Laten we dus terugkeren naar het verleden.

Ik betrad de begraafplaats door een oude, zwartgelakte ijzeren poort. Het was zomer en half augustus. De bomen waren weelderig groen en ze bewogen zachtjes in de wind, waardoor een rustgevend geritsel de laatste geluiden van de stad deed verdwijnen. Ik liep over de kunstmatig aangelegde paden en over het gras ertussen. De lucht was aangenaam warm en de zon stond al wat lager. Ik genoot van de rust op die plek toen mijn gedachten me terugbrachten naar de eigenlijke reden van mijn excursie. Oké, ik zoek hier naar vragen. Vragen? Waar moest ik die hier vinden? Mijn blik dwaalde over de ruisende bladeren van de bomen en viel op de verschillende grafstenen en gedenkplaten die links en rechts van de smalle paden lagen. Op de grafmonumenten las ik de namen van voor mij onbekende mensen en daaronder hun gegevens, Bijbelcitatens en woorden van afscheid en waardering. Alleen vragen vond ik in eerste instantie niet. Ik liep een paar minuten verder. Ik las andere namen en gegevens. Maar nog steeds vond ik geen vragen. Na een tijdje viel me op dat er op verscheidene grafstenen datums waren gegraveerd die erg op elkaar leken. De geboortedatums waren allemaal verschillend maar bij de sterfdatums herhaalden bepaalde jaartallen en maanden zich steeds weer. Ik liep een paar stappen verder, las

meer gedenkplaten en inscripties en mijn indruk werd bevestigd. Het leek erop dat er bepaalde jaren en maanden waren waarop er meer mensen overleden waren dan op andere momenten. Waar lag dat aan? Was daar een eenvoudige verklaring voor? Was een andere begraafplaats op dat moment gesloten en waren er in die periode meer mensen hier begraven? Was er iets in de stad gebeurd dat geleid had tot een stijging van sterfgevallen? Hadden deze mensen iets met elkaar gemeen?

Ik stakte. Daar waren ze: mijn eerste vragen. Onze professor had niet gezegd dat we op iets bepaalds moesten letten of dat we moesten uitkijken naar patronen die zich herhaalden. Ook had hij ons niets verteld over de geschiedenis van de stad en had ons vrijgelaten in welke begraafplaats we wilden bezoeken. Hij had niets specifiek van ons verwacht. Hij had er alleen voor gezorgd dat we met open ogen op deze plekken liepen en we daardoor indrukken konden opdoen en dingen konden tegenkomen die vragen in ons zouden opwekken. Welke vragen zouden mijn medestudenten gevonden hebben?

De volgende dag kwamen we weer in het klaslokaal bij elkaar en deelden we onze observaties en vragen. ‘Heel goed, heel goed!’ was het commentaar van onze professor op onze verhalen. Al heel snel bleek dat ik niet de enige was die vragen had over de geconcentreerde sterfdata en de verklaring daarvan. Veel klasgenoten waren op iets dergelijks gestuit. ‘Weten jullie, vele jaren geleden heerste er hier in de stad een ernstige ziektegolf die tragisch genoeg talrijke levens eiste. Bovendien hebben jullie vast en zeker op bepaalde begraafplaatsen familiegraven ontdekt en kunnen zien welke families zich welke soort kostbare platen en versieringselementen konden veroorloven. Daaruit kun je afleiden wie de welgestelde en wie de minder goed gesitueerde families in de geschiedenis van de stad waren. Enkelen van jullie hebben zelfs de grafstenen zelf als kunstwerk waargenomen en vragen gesteld over het tijdperk, de stijl en de materialen, iets waar ik niet op zou zijn gekomen. We kunnen al jullie vragen grondig onderzoeken en er dieper op ingaan om antwoorden te vinden.

Maar dat was niet de reden voor dit uitstapje. Nee, het moest laten zien dat vragen de beste sleutel zijn tot nieuwsgierigheid en dus tot kennis. Er is geen enkel goed antwoord als het antwoord niet wordt voorafgegaan door een goede vraag.’

HOE JE DIT BOEK VOOR JEZELF GEBRUIKT

Op de volgende bladzijdes vind je 199 vragen. Sommige vragen zijn heel direct. Andere vragen nodigen je in je gedachten uit tot een kleine expeditie of een klein experiment. Maar ze zijn allemaal met een duidelijk doel geformuleerd en verzameld. Ze zijn bedoeld om je te helpen jezelf beter te leren kennen. Ze zullen je helpen je innerlijke en uiterlijke wereld duidelijker te zien. Wat wil je werkelijk in het leven? Zijn je beslissingen tot nu toe in overeenstemming met je dieperliggende wensen? Waarom wel of waarom niet? Kun je je handelingen uit het verleden nu in een nieuw licht bekijken? Wat verandert er daardoor in je leven?

Hoe makkelijk of moeilijk deze vragen ook voor je mogen zijn als je ze voor het eerst leest, dit boek zal je met raad en daad bijstaan en inspiratie bieden. En soms zal het je ook uitdagen.

Je kunt het daarom als je persoonlijke dagboek gebruiken tijdens de reis naar jezelf. Wat zul je vinden? Wat verrast je? Wat vind je moeilijk om op te schrijven? Schrijf de antwoorden voor jezelf op. Gebruik de ruimte in dit boek en maak het eigen. Als je wilt, streep je je antwoorden weer door. Formuleer ze opnieuw. Of streep ze juist niet door en vergelijk welke vragen je op verschillende momenten verschillend hebt beantwoord. Je zult zien dat daaruit weer nieuwe verhelderende vragen ontstaan.

Na elke vraag is er voldoende ruimte om meteen op die bladzijde

WORKSHOP: JIJ EN DIT BOEK

De dingen zijn niet alleen 'zoals ze zijn', maar altijd zoals je ze waarneemt en interpreteert. Wees je daarom steeds bewust van de verwachtingen, voorkeuren en aversie die je zelf in een situatie meebrengt. Waarom laten we niet meteen met jou en dit boek beginnen?

2. Waarom heb je dit boek gekocht?

Noem drie redenen.

3. Blader naar de inhoudsopgave. Welke titel of welk specifiek gebied spreekt je het meeste aan? Waarom?

4. Als een van de onderwerpen in dit boek moest komen te vervallen: welk mag dat dan van jou zijn? Waarom juist dat onderwerp?

WORKSHOP: WAT WIL JE WERKELIJK?

De vraag wat werkelijk belangrijk is in het leven is snel gesteld en toch heel moeilijk te beantwoorden. Er zijn zo veel, misschien zelfs tegenstrijdige, dingen die belangrijk zijn. Waar moet je dus beginnen? Hoe rangschik je alles? In deze workshop leer je al enkele van de benaderingen kennen die je zullen helpen om met de complexiteit van dergelijke vragen om te gaan en ze tegelijkertijd te ontrafelen.

Mijn suggestie: sluit even je ogen en haal drie keer diep, heel diep adem. Voel hoe je borstkas uitzet en weer samentrekt. Adem zo diep als je kunt. Open dan je ogen en beantwoord de eerste vraag van de workshop.

5. Als je vanavond zou sterven, zou je je leven dan ten volle geleefd hebben?

6. Waarom wel of waarom niet? Wees zo eerlijk mogelijk.

7. Als je aan je beste vriend of vriendin zou vragen of jij je leven tot nu toe ten volle hebt geleefd, wat zouden zij dan antwoorden? Iets anders dan jij? Waarom wel? Waarom niet?

8. Als je het antwoord van je beste vriend of vriendin leest en daarna één ding in je leven zou kunnen veranderen of juist nog intensiever zou kunnen ontplooiën, wat zou dat dan zijn? Waarom juist dat?

9. **Stel dat dit ding er niet meer zou zijn of juist veel intensiever beschikbaar zou zijn: wat zou er dan anders zijn in je leven?** Hoe zou je je dan voelen? Beschrijf dit zo precies mogelijk.

10. **Wie zou er behalve jijzelf nog meer merken dat er iets blijvend is veranderd en waar zou diegene dat precies aan herkennen?**

11.

11. **Als je het gevoel hebt dat een beslissing of nieuwe levensweg voor jou belangrijk en juist is, ben je dan bereid om de mensen van wie je houdt teleur te stellen om die beslissing te nemen of dat pad te kiezen?** Waarom wel of waarom niet? Volgens welk criterium neem je deze beslissing?

12. **Welke prijs betaal je om geaccepteerd te worden?**