

Allard van Gent

# Coronapark Berlijn

# Coronapark Berlijn

Uitgegeven door Brave New Books

Copyright© februari 2025 Elias Ardent

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

ISBN: 9789465201061

## Coronapark Berlijn

### 1.

Gabriele liep in een witte broek en op blote voeten over de gladde, eikenhouten vloer en genoot van de enorme ruimte tussen het balkon van de voorkamer en het balkon van de slaapkamer aan de achterzijde van de woning. Het hoge plafond maakte de kamer optisch nog groter. Deze broek droeg ze thuis in New York ook als ze binnenbleef en ontspannen een boek wilde lezen of televisiekijken. Tijdens de kerstdagen zat ze hier nog gezellig met haar moeder in de voorkamer. Op Nieuwjaardag vloog ze terug naar New York. Een maand later belde haar moeders beste vriendin en huisgenote om te zeggen dat haar moeder 's nachts in haar slaap was overleden. Een potige dame van de hulporganisatie *Diakonie Wilmersdorf* regelde alle praktische zaken. Het huis moest worden verkocht en Gabriele vloog terug naar Berlijn om alle administratieve formaliteiten rondom de erfenis en de verkoop van het huis te regelen.

Op de dag dat de Duitse bondskanselier het volk opriep thuis te blijven en contacten te vermijden, kocht Gabriele een groot pak toiletpapier, niet wetende dat dit product korte tijd later niet meer verkrijgbaar zou zijn. Wat een geluk, dacht ze bij het zien van de winkelschappen die later op de dag in het Duitse journaal opdoken. De gevolgen van de pandemie namen ernstige vormen aan. Net als de meeste andere mensen in het land was ze hier niet op voorbereid. Hoe kon je ook rekening houden met een crisis die vergelijkingen opriep met de Spaanse griep van ruim 100 jaar eerder? Haar werk als erfgename zat erop en ze wilde de maanden april en mei terug zijn in New York, omdat haar agenda als bewustzijnscoach uitpilde. Eind maart stond ze echter voor een voldongen feit: een vlucht naar de Big Apple was onmogelijk.

Via e-mails stelde ze haar cliënten op de hoogte van de situatie. Gelukkig kwam John, een client van het eerste uur, met een oplossing. Hij wist hoe je Zoom bediende, het met de dag populair wordende computerprogramma voor videconferenties en online-vergaderingen. “Ik stuur je een uitnodiging voor Zoom en dan kunnen we testen”, mailde hij. Gabriele moest glimlachen. Zoals altijd kwam er een oplossing uit het niets, iets wat ze haar cliënten vaak meegaf als problemen in hun levenssituaties om een

oplossing verlegen zaten. Ze besloot iedere zaterdag vanuit Berlijn haar cliënten, vrienden en kennissen aan de andere kant van de oceaan via Zoom een hart onder de riem te steken in de vorm van een begeleide meditatie. John zorgde voor de verbinding. Ze was blij dat ze nu online weer bekende gezichten zag en met haar cliënten kon praten. De eerste digitale meditatie ging gepaard met gehoest, rinkelende telefoons, blaffende honden en het geluid van een deurbel, omdat nog niet duidelijk was dat de deelnemers hun microfoon uit moesten zetten om alleen Gabriele aan het woord te laten. Het was een van de kinderziektes die John snel het hoofd bood. Maanden later bleek dat deelnemers aan digitale vergaderingen wereldwijd tegen deze beginnersproblemen opliepen, tot groot vermaak op de sociale media, waar de bloopers graag werden gepost.

Bij de eerste meditatie begroette Gabriele de deelnemers met een kalme glimlach en een rustige stem. "Fijn dat jullie er zijn," zei ze terwijl haar ogen de camera vonden. "Ik wil jullie vragen om je microfoons op mute te zetten tijdens de meditatie. We nemen de sessie op, en het kan storend zijn als er andere geluiden te horen zijn. Het is fijn als iedereen in stilte kan luisteren." Ze wachtte even terwijl de deelnemers hun microfoons uitschakelden. De meesten schakelden ook hun camera uit, hoewel ze dat niet hoefden. Voor haar bleef alleen haar eigen gezicht zichtbaar op het scherm. Ze sloot haar ogen en haalde diep adem. "De adem is het belangrijkste in ons leven," begon ze met een rustige, warme stem. Ze zat in de voorkamer aan een grote, ronde beukenhouten tafel die op de lijst met te verkopen meubels stond. Vooralsnog kon ze in het ouderlijk huis blijven zolang ze wilde. "En we weten dat dit virus het op de adem heeft gemunt. Daarom is het ademen nu belangrijker dan ooit." Ze leunde iets naar voren, haar ellebogen rustten op de tafelrand. "Onze overlevingsadem... die is in dit huidige tijdperk niet genoeg. Bewust ademen," vervolgde ze en legde haar hand op haar borst, "dat kan gevoelens omhoog brengen waar je niet op zit te wachten. Een beklemming, misschien zelfs weerstand. Maar juist dat laat zien waar we ons tegen verzetten: tegen het leven, tegen verandering, tegen voelen, tegen verantwoordelijkheid nemen."

Gabriele sprak als altijd zonder na te denken. Ze bereidde zich voor een begeleide meditatie nooit echt voor. Een onderwerp doemde op de dag

vanzelf op en ook de woorden kwamen uit het niets. De deelnemers luisterden ook altijd met gesloten ogen in de meditatiekamer nabij het Central Park. Nu zat iedereen thuis. “Dat we nu binnen moeten blijven, dat we nu belemmerd worden door de situatie die zich buiten ons afspeelt, dat zal nog een tijdje duren. Op z’n vroegst tot eind april, maar ik denk nog wel wat langer. Het gaat erom de rust te bewaren. Als je met ergernissen wordt geconfronteerd, projecteer die dan niet op andere mensen. Dat geldt voor alle situaties. Na de pandemie kunnen andere omstandigheden ons bedreigen. Denk aan oorlogen. Of aan politieke aardbevingen. Dus niet projecteren op anderen. Waarom niet? Omdat jezelf verantwoordelijk bent voor je eigen ergernis. Misschien ontdek je opeens dat je tot nu toe op een manier hebt geleefd die je niet wilde. Die ontdekking komt nu pas bovendrijven, omdat je nu meer rust en tijd hebt om je met jezelf bezig te houden. En zoals ik al zei, dat kan weerstanden oproepen. Het is goed mogelijk dat die worden veroorzaakt door het feit dat we nu zo gecontroleerd worden. We kunnen bepaalde dingen niet doen.

Maar ik kan jullie zeggen, er komt ook heel veel naar boven drijven uit de kindertijd. Want in die kindertijd bevonden we ons ook min of meer in een afhankelijke positie. Daarin bevinden we ons nu ook. We kunnen niet gewoon naar buiten gaan en feestvieren. We kunnen niet gewoon boodschappen doen. We kunnen niet gewoon spontaan een concert bezoeken. We worden op die beperkingen teruggeworpen en dat zal ons steeds meer aan die kindertijd herinneren. Misschien komt er woede omhoog, maar is dat een probleem? Woede is een vorm van energie. Misschien komt er verdriet bovendrijven. Ja, dat is oud verdriet. Kijk ernaar en neem het aan. Accepteer de situatie zoals die is. Dat betekent niet dat het een mooie situatie moet zijn. Dingen die nu worden getoond zijn vaak niet mooi. Maar het positieve nieuws is dat jullie daardoor meer in het leven terugkeren. Alle verborgen schatten waar je niks mee te maken wilde hebben, komen nu ook omhoog. Hierdoor wordt een deel van jullie levensenergie bevrijd. Daarom is het belangrijk om te ademen en met het bestaan verbonden te blijven, want anders kun je tegen al die waanzin buiten geen weerstand bieden. Er zijn steeds meer mensen die allerlei waanvoorstellingen en complottheorieën verkondigen en rondsturen.

Luister niet naar die onzin. Die informatie kan je nog onzekerder maken. Ga naar binnen. Daarmee bedoel ik naar je hart, dat is ook de plek van je ziel. Daar ben je onaantastbaar. Als in de buitenwereld de turbulentie toeneemt, dan is het nóg belangrijker in je hart te aan. Daar is geen turbulentie, daar kun je niet meegezogen worden.”

## 2.

Sarah kon niet wachten tot het morgen was, de eerste zondag van haar prille politiecarrière, de dag waarop ze in het park van haar jeugd zou patrouilleren. Ze woonde nog steeds dicht bij het Berlijnse Volkspark Schöneberg, op drie straten afstand van haar ouderlijk huis. Voor de volgende ochtend stond een ronde gepland met haar nieuwe collega Bram van Straten, een ervaren agent die al tien jaar bij de Berlijnse *Schutzpolizei* werkte, een tak van het politieapparaat die zich richtte op het handhaven van de openbare orde, te vergelijken met de Nederlandse surveillancedienst. Hij was de zoon van een Nederlandse bloemenhandelaar met meerdere zaken in Berlijn. Bram wilde niet in de voetsporen van zijn vader treden. Hij leefde zijn jeugdroom bij de politie. Zijn taak bestond vooral uit het aan de hand nemen van nieuwe collega's. In dit laatste weekend van juni 2020 verwachtte de politie veel parkbezoekers, omdat na een lang contactverbod de mensen morgen eindelijk weer op een bankje in het park mochten zitten of samen mochten komen, hoewel de afstandsregel van 1,5 meter van kracht bleef. “Knijpen jullie een oogje dicht als je mensen in een groepje ziet picknicken?”, vroeg Paul en gaf Sarah een knipoog. Ze zaten aan de ontbijttafel in de keuken die zich aan de achterkant van de woning bevond, met uitzicht op de binnenplaats met de verroeste fietsenrekken, de vuilcontainers en twee hoge kastanjabomen.

“Hangt ervan af”, antwoordde ze en schonk zichzelf nog een kop thee in.

“Hangt ervan af?”

“Ik bedoel, als ze op voldoende afstand van elkaar zitten, dan kunnen ze rustig picknicken. Als ze direct naast elkaar zitten, dan wijzen we ze op de afstandsregels. Dat doe ik niet graag vanwege de mogelijke reacties. Je weet toch nog hoe agressief de mensen reageerden toen het toiletpapier op was?”

“Hou op!”

Sarah lachte. Na de televisietoespraak van Angela Merkel midden maart hadden Bram en zij het extreem druk. Ze werden van de ene supermarkt naar de andere gestuurd, omdat klanten zich letterlijk op de laatste pakken toiletpapier stortten en elkaar te lijf gingen. De supermarkten schakelden