

# Gewetensvorming in opvoeding en on

*Moraal leer je door oefenen*



Voetbalgeweld, concentratiegebrek, schooluitval, gebrek aan onderling respect bij jongeren: opnieuw staat de moraal ter discussie. Volgens de nieuwste inzichten in het functioneren van onze hersenen zijn kennis en regels onvoldoende. 'De vrije wil discussie' laat zien dat we met ons denken ons gedrag niet kunnen sturen. Maar dat betekent niet dat we er niet meer verantwoordelijk voor zijn. De essentie van gedragsverandering is oefenen, oefenen en oefenen.

De komende jaren is 'de vrije wil' examenonderwerp van het vak filosofie op middelbare scholen. Populaire wetenschappers als Dick Swaab, Victor Lamme en Jan Verplaatse beweren dat de vrije wil niet bestaat. Is dit een onschuldig academisch standpunt waarover onze jongeren vrijblijvend kunnen filosoferen?

In november was Daniel Dennett in Nederland. Hij verwoordde een standpunt dat eerder dit jaar ook al besproken werd door de Amsterdamse hoogleraar Ridderinkhof: "als je gelooft dat 'de vrije wil' niet bestaat, gedraag je je minder sociaal". Als onze jongeren dus het standpunt overnemen dat 'de vrije wil' niet bestaat, is dat zeker niet bevorderlijk voor het morele besef. En dat terwijl moraal steeds hoger op de politieke en maatschappelijke agenda komt. Slecht gedrag is de grootste zorg van de Nederlandse bevolking. Volgens de laatste kwartaalberichten van het Sociaal en Cultureel Planbureau staat de toenemende verruwing boven aan de lijst van dingen

waar mensen zich zorgen over maken: de manier waarop we samenleven is het meest genoemde nationale probleem. Veel Nederlanders zijn bezorgd over het gebrek aan tolerantie en respect.

## Oefenen

Traditioneel werd de morele opvoeding vooral vanuit de verschillende religies gedaan. Met de secularisering van onze maatschappij zijn we deze morele scholing voor een belangrijk deel kwijtgeraakt. Moeten we dan terug naar de religies? Dat is niet noodzakelijk. De filosoof Peter Sloterdijk deed een onderzoek naar 2500 jaar religie. Hij stelt dat als je dit tot op de bodem onderzoekt, je uitsluitend antropotechnische procedures vindt, ofwel oefeningen. Sloterdijk beschrijft de ethische mens als 'een mens in training'.

Hoe staat dat in relatie tot het onderzoek naar 'de vrije wil'? Intussen is duidelijk geworden dat in dat onderzoek een

# hoort derwijs



onderscheid moet worden gemaakt tussen 'de vrije wil' op korte termijn en op langere termijn. We kunnen met onze gedachten ons gedrag op korte termijn niet direct beïnvloeden. Er bestaat echter ook een 'vrije wil' op langere termijn. Dat betekent dat je vanuit reflectie op je gedrag je een voorstelling kunt maken hoe je je anders wilt gedragen: een intentie. En vanuit die intentie kun je vervolgens gaan oefenen. Onderzoek laat zien dat onze hersenen plastisch zijn, en door oefening langzaam maar zeker kunnen wijzigen. Dan ontstaat moreel gedrag dat past bij de geofende intentie. De beroemde neurowetenschapper Antonio Damasio vat dit proces als volgt samen: "Moreel gedrag bestaat uit een reeks vaardigheden, verworven door langdurige en herhaalde oefening op basis van bewust geformuleerde principes en redenen, wat vervolgens 'een tweede natuur' in het cognitief onbewuste is geworden."

## Mindfulness

Alle grote culturele en religieuze tradities hadden morele oefenprogramma's in hun opleiding, maar in onze Westerse kennisfabrieken zijn deze grotendeels verdwenen. De inzichten in gewetensvorming door oefening zijn nog nauwelijks doorgedrongen in opvoeding en scholing. Het intussen wetenschappelijk onderbouwde mindfulness is daarop een uitzondering. Ik heb zelf meegewerkt aan een minor van Hogeschool INHolland in Haarlem, waarin studenten een programma in mindfulness aangeboden kregen. Interessant was dat ze al na enkele maanden aangaven dat sociaal gedrag en concentratie sterk verbeterd waren.

Wat betekent dit nu voor de morele opvoeding? Omdat we op korte termijn met onze gedachten ons gedrag niet kunnen beïnvloeden, heeft het stellen van regels op zich heel weinig effect. Ook iemand straffen heeft weinig effect. Moraal dient geoefend te worden. Maar we zijn het geloof en de vaardigheden kwijtgeraakt. Het terugbrengen van morele oefening in onze opvoeding en opleidingen is het antwoord op geweld, gebrek aan concentratie en schooluitval.

Wat we nodig hebben zijn wetenschappelijk onderbouwde oefenprogramma's, die gebaseerd zijn op de nieuwste inzichten in de werking van onze hersenen en op oefeningen zoals mindfulness. En vervolgens op scholen en trainingenvelden tijd vrijmaken om te oefenen. De kosten in geld en tijd winnen we zonder twijfel terug: minder kosten die veroorzaakt worden door slecht gedrag en betere leer- en sportresultaten door een hoger concentratievermogen.

Als we 'de vrije wil' examenonderwerp maken, zullen we jongeren niet alleen denkwerk moeten aanbieden, maar ook oefeningen. Pas dan kunnen ze een goede morele afweging maken.

## Oefening

Visualiseer hoe boosheid in je opkomt. Betrek al je zintuigen hierbij, voel het lijfelijk. Stel je voor hoe je overgaat tot boos gedrag zoals schreeuwen of slaan. Stop ... Draai het filmpje als het ware terug en visualiseer het gedrag dat op dat moment je voorkeur heeft. Oefen dit zeer regelmatig.

**Jan den Boer** is projectmanager, trainer, filosoof en publicist. Hij publiceerde recent het boek *Schakel door naar je hart*.

*Het trainen van de vrije wil.*

Dit boek winnen?

Wij mogen vijf exemplaren weggeven.

Kijk op [www.educare.nl](http://www.educare.nl).



# Dit artikel kreeg je van Educare!

Educare is een tijdschrift over opvoeden en onderwijzen vanuit verbondenheid. Het wordt uitgegeven door Stichting Universele Opvoeding en verschijnt 5x per jaar. Ieder nummer bevat een uitneembaar katern met praktische oefeningen en informatie die je thuis en/of in de klas kunt uitvoeren.

Wanneer je op de hoogte wilt blijven van nieuws over opvoeding en onderwijs in verbondenheid, dan kun je je inschrijven op onze digitale nieuwsbrief. We sturen je dan ook bericht wanneer de nieuwe Educare (het tijdschrift) uitkomt. We gebruiken de nieuwsbrief tevens voor nieuws wat niet in het tijdschrift gedrukt kon worden en om je op de hoogte te houden van ontwikkelingen op onze websites.

Schrijf je nu in op de nieuwsbrief en ontvang direct 6 Educare katernen (pdf):



1. Leren met Hart Focus
2. Schatgraven in jezelf
3. Verrassend tekenen
4. Opgroeien in verbondenheid
5. Leren kun je leren
6. De rol van spiegelneuronen

Je vindt het inschrijfformulier op onze homepage op [www.educare.nl](http://www.educare.nl)

Op onze website kun je ook een abonnement afsluiten op het tijdschrift zelf of ter kennismaking een proefnummer aanvragen.

## De websites van Stichting Universele Opvoeding:

- [www.educare.nl](http://www.educare.nl) – alles over het tijdschrift Educare
- [www.opvoedingsboek.nl](http://www.opvoedingsboek.nl) – wekelijks een boekbespreking...
- [www.opgroeieninverbondenheid.nl](http://www.opgroeieninverbondenheid.nl) – wekelijks een praktische tip...
- [opvoedingenonderwijs.ning.com](http://opvoedingenonderwijs.ning.com) – digitale ontmoetingsplaats voor leden

*Copyrights van alle teksten en foto's in deze pdf berusten bij Stichting Universele Opvoeding en de respectievelijke auteurs en fotografen. Je mag er niets uit kopiëren zonder hier vooraf toestemming voor te vragen. Je mag wél deze pdf in zijn geheel doorgeven aan vrienden en/of collega's van wie je denkt dat ze belangstelling hebben voor de inhoud ervan.*

St. Universele Opvoeding – Hendrik Marsmanweg 16 – 4103 WS Culemborg – [redactie@educare.nl](mailto:redactie@educare.nl)