


Dit artikel komt uit Inspiratie Magazine, blad voor katholieken onderweg in het geloof. Kijk ook op www.inspiratiemagazine.nl voor een gratis kennismakingsabonnement.

Marriage Course levert nieuwe brandstof voor relaties

**Omdat je niet trouwt
om later te scheiden**



Een goed huwelijk is niet iets vanzelfsprekends. Zeker niet in een tijd waarin een derde van alle huwelijken uitloopt op een scheiding. Het is dus belangrijk te investeren in een huwelijk en eraan te blijven werken. Een mogelijkheid je relatie te versterken, is het volgen van de Marriage Course. Mayke en Carlo Beenakker deden dat. Inmiddels organiseren ze al jarenlang zelf de cursus.

Mayke en Carlo Beenakker

Foto: Jos van Leeuwen



Nog niet zo lang geleden was het heel normaal om een leven lang met dezelfde partner door te brengen. Tegenwoordig, enkele decennia en een seksuele revolutie later, loopt een groot deel van de huwelijken stuk en is het 'gewoon' om meerdere serieuze en langdurige relaties te hebben. 'Het kon niet langer, het was op', wordt dan vaak aan het einde gezegd, en men gaat verder met het leven met negatieve gevolgen voor iedereen: zichzelf, de (ex-)partner, de kinderen, de sociale omgeving.

Vroeger was misschien niet alles beter, maar de huidige situatie zegt wel iets over de veranderde invulling van het huwelijk. 'Het is niet meer vanzelfsprekend bij elkaar te blijven', legt Carlo Beenakker uit. 'Je moet er tijd en energie in steken, en dat is moeilijk want er zijn vandaag de dag ontzettend veel dingen die je tijd en aandacht vragen.' Vaak komt er een moment waarop het huwelijk minder prioriteit krijgt, bijvoorbeeld na de geboorte van kinderen. 'Wat je merkt bij veel stellen, is dat ze zichzelf

ook realiseren dat hun huwelijk een lagere prioriteit heeft', gaat hij verder. Volgens Beenakker zijn veel stellen dan ontevreden: dit was niet wat ze zich hadden voorgesteld toen ze trouwden. De Marriage Course kan gereedschap en inzicht leveren om te werken aan de relatie. 'Het is een manier je huwelijk nieuwe brandstof te geven', glimlacht hij. 'Een soort APK-keuring dus.'

Als je niet met enige regelmaat tijd en energie in je relatie stopt, houd je het niet een leven lang met iemand vol. En dat is juist wel het uitgangspunt van deze cursus: een exclusieve relatie voor het leven. 'Dat is natuurlijk ook het uitgangspunt van de Kerk', vertelt Carlo. 'Maar er zijn veel mensen die niet bij een Kerk horen en op die manier over het huwelijk denken.' Daarom is iedereen van harte welkom, tenzij je allergisch bent voor het christelijk gedachtegoed uiteraard.

'Iedereen weet dat je moet werken aan een relatie', meent Carlo. Zijn vrouw vult hem aan: 'Maar we merken dat mensen een drempel over moeten voor ze aan de cursus mee willen doen. Ze associëren het vaak met een slecht lopend huwelijk, terwijl dat onterecht is.' De Marriage Course is geen relatie-therapie. 'Als je echt in een huwelijks crisis zit, heb je professionele hulp nodig. Daar is deze cursus niet voor bedoeld. Dit is bedoeld voor mensen die hun relatie bijvoorbeeld een 7,5 geven, maar willen kijken of er een 8,5 in zit. Bovendien, als je er geen tijd en energie in steekt gaat het – zoals met alles in het leven – in de loop der jaren achteruit en voor je het weet, is het cijfer een 6,0!'

Geschiedenis

De Marriage Course is enkele decennia geleden ontwikkeld door Nicky en Sila Lee, een christelijk echtpaar uit Londen. Zij wilden dat hun kerk op een eigentijdse, creatieve en open manier aandacht zou besteden aan het versterken van relaties. Inmiddels wordt de cursus overal ter wereld aangeboden door allerlei Kerken en christelijke instanties. In Nederland wordt de cursus gecoördineerd door Marriage Course Nederland, wat onderdeel is van Alpha Nederland. De Beenakkers werken samen met het Katholiek Alphacentrum, dat ook verwijst naar de Marriage Course.

Laurens en Barbara

Laurens en Barbara van Manen volgden in 2010 de Marriage Course. 'Via mijn schoonzus en zwager kregen we te horen hoe goed deze cursus was', vertelt Laurens. 'En later wees Mayke Beenakker ons er nogmaals op', vervolgt Barbara. 'We zaten in een verhuizing en onze relatie was niet top. We hadden het gevoel dat die wel een boost kon gebruiken.' Het echtpaar besloot de gok te wagen. 'Ik zag er erg tegenop', bekent Laurens. 'Je hebt geen idee waar je terecht zal komen en om nu een paar avonden over gevoelens en intieme dingen te praten met vreemden erbij...'. De eerste avond beviel echter zo goed, dat ze besloten de cursus af te maken. Het belangrijkste leerpunt voor Barbara en Laurens was communicatie. 'We spreken allebei verschillende liefdestalen', verduidelijkt Barbara. 'We spraken veel. De clou was niet de hoeveelheid, maar de kwaliteit van het praten. Door te proberen elkaars taal te spreken, leer je elkaar echt kennen.' Het stel raadt iedereen aan de cursus te volgen, ook mensen bij wie de relatie wel goed loopt. Het kan immers altijd beter.

Boer zoekt vrouw

De cursus is bewust laagdrempelig en voor iedereen toegankelijk. Geen cursus over de theologie van het huwelijk dus, maar over de vraag wat je nodig hebt om een leven lang gelukkig te worden en te blijven met één persoon. 'Dat zijn misschien helemaal geen bijzondere dingen', legt Mayke uit. 'Het

belangrijkste is bijvoorbeeld communiceren. Iedereen begrijpt dat je het zonder praten geen heel leven volhoudt.' Maar met elkaar praten over iets inhoudsvols is toch hartstikke moeilijk? 'Dat klopt', beaamt Carlo Beenakker. 'Kijk bijvoorbeeld naar 'Boer zoekt vrouw'. Wat is het probleem met die mannen? Niet dat ze er niet goed uitzien of geen goede baan hebben. Wat ze moeilijk vinden, is praten over gevoelens. En dat is precies waarom het zo moeilijk is een relatie in stand te houden. Dat moet je dus leren. Praten over gevoelens is belangrijk: over je eigen gevoelens én over de gevoelens van de ander.'

De cursus is volgens het stel een veilige manier om dat te oefenen. 'Wat voor veel mensen aantrekkelijk is aan deze cursus, is dat het privé is, met z'n tweetjes', geeft Mayke aan. 'Geen groeps cursus dus. Je bent wel met een groep, maar je zit apart. Er zijn geen groeps gesprekken en -evaluaties. Je hoeft met niemand iets te delen over je relatie. We zetten muziek op zodat je kunt praten zonder dat anderen je horen.' Volgens Carlo is het daardoor niet bedreigend. 'Het is je eigen partner! Mensen zijn natuurlijk bang voor wat ze eventueel los zullen maken, maar het is een veilige en beproefde setting. Daarbij hebben wij niet zelf de cursus verzonden. Hij wordt al tientallen jaren overal ter wereld gegeven en hij is ontwikkeld door heel deskundige mensen.' Het kost natuurlijk wel een hoop tijd, voor veel mensen toch een belangrijk punt. 'Ja, je moet er wel zeven avonden vrij voor maken. En zeven avonden praten over allerlei belangrijke onderwerpen is best eng en confronterend.' Anderzijds kun je het zien als een verdieping van je huwelijk en zeven avondjes uit, vult Mayke aan. 'Zo ervaren veel mensen het ook.'

Voor veel mensen klinken onderwerpen als communiceren, conflicten oplossen en goede seks wellicht als open deuren. Volgens Mayke en Carlo Beenakker is dat

Marriage Week

Deze editie van Inspiratie Magazine verschijnt in de Marriage Week, een initiatief van personen en organisaties uit de wereld van cultuur, Kerk, politiek, wetenschap en economie. Marriage Week Nederland is aangesloten bij Marriage Week International. Richard Kane, de Engelse oprichter: "Ik kan me nog herinneren dat ik met mijn vrouw in een bouwmarkt aan de kassa stond. De mensen gaven geld uit aan lampenkappen, behang, vloerkleden en ik dacht bij mezelf: is het niet interessant hoeveel tijd en geld we besteden om onze huizen en woningen in te richten? Maar hoe weinig tijd en geld besteden we aan het opbouwen van onze relatie? Terwijl dat huis er alleen maar is om onze relatie tot onderdak te zijn."

Sindsdien wordt in de week voorafgaand aan Valentijnsdag van 7 tot 14 februari nationaal en internationaal aandacht besteed aan duurzame liefdesrelaties. Kijk voor alle activiteiten, ook bij u in de buurt, op: www.marriageweek.nl
Postadres: Zwarteweg 10,
8181 PD Heerde,
telefoon 06 - 52.50.43.80;
E-mail:
marriageweeknederland@gmail.com



ook zo. 'Natuurlijk zijn het open deuren. Stel je voor dat het niet zo was, maar dat het een heel diepzinnige cursus zou zijn. Die zou niet voor iedereen weggelegd zijn. Dat is nu anders. Als je kunt lezen, of misschien zelfs dat niet eens, kun je hem volgen. Een geslaagd huwelijk, daar hoeft je niet voor gestudeerd te hebben. Die open deuren geven aan dat iedereen een goed huwelijk kan hebben, maar tegelijkertijd dat het hartstikke moeilijk is. Iedereen weet hoe het werkt, maar toch gaat het voortdurend mis.'

In het hele land worden de Marriage Courses gegeven. Vanaf maart geven Carlo en Mayke een cursus in Leiden. Ieder stel is welkom. 'De cursus is voor iedereen, maar wij geven hem wel vanuit onze christelijke, katholieke levensbeschouwing', vertelt Carlo. Er wordt bijvoorbeeld altijd samen gebeden en er is bijvoorbeeld een avond over vergeving waar we iets vertel-

len over het sacrament van boete en verzoening. Wij zijn er echt van overtuigd dat God een plaats heeft in het huwelijk en dat Hij kan helpen, dat is een krachtig iets.' Maar als je getrouwd bent en je huwelijk is een sacrament waardoor de Heer kan werken, heb je dan zo'n cursus nodig? Carlo antwoordt overtuigd: 'Het zou mooi zijn als het niet zo was, maar het is een schok als je je realiseert dat ook stellen die iedere zondag in de kerk zaten uit elkaar zijn gegaan. In een ideale wereld zou je naast de Kerk wellicht niets meer nodig hebben, maar als je om je heen kijkt, moet je constateren dat het helaas anders is.'

Door: Coert van Mourik

Voor meer informatie:
home.planet.nl/~beena014/MarriageCourse/MC.html
www.marriagecourse.nl/
www.rk-alpha Centrum.nl/