

# **De honger naar spiritualiteit**

*Een inhoudsanalyse naar spiritualiteit en zingeving in de tijdschriften  
Margriet, Psychologie Magazine & Happinez*

Student: Rosita van Tongeren (3216640)  
Algemene Sociale Wetenschappen  
Docent: Christien Brinkgreve  
Datum: 2 juli 2010

## **Inhoud**

<b>1. Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>2. Probleemstelling</b>	<b>4</b>
2.1 Doelstelling	4
2.2 Vraagstelling	5
<b>3. Theoretisch kader</b>	<b>6</b>
3.1 Inleiding	6
3.2 Ontwikkelingen in de samenleving	7
3.2.1 De jaren '60 en '70	7
3.2.2 Belangrijke processen	8
3.2.3 'Subjective turn'	10
3.3 De opkomst van de nieuwe spiritualiteit	12
3.3.1 Terugkeer of transformatie?	12
3.3.2 New Age	14
3.3.3 Lingua franca	15
3.3.4 Autoriteit en instituties	16
3.3.5 Wie zijn de 'spirituelen'?	17
3.4 De zoektocht naar het Zelf	18
3.4.1 De zoektocht naar het Zelf en authenticiteit	18
3.4.2 Belang van Zelfkennis	20
3.5 Conclusie	21
<b>4. Methoden</b>	<b>23</b>
4.1 Onderzoekseenheden	23
4.2 Toegang tot onderzoekseenheden	24
4.3 Onderzoeksinstrument	24
4.4 Dataverzameling	25
4.5 Betrouwbaarheid en validiteit	25
<b>5. Resultaten</b>	<b>27</b>
5.1 Lezerspubliek	26
5.2 Niveau I: Analyse van de ontwikkelingen in de tijd	29
5.2.1 Margriet	29
5.2.2 Psychologie Magazine	31
5.2.3 Happinez	34
5.3 Niveau II: Vergelijking tussen de tijdschriften	36
5.3.1 Drie noemers: Het alternatieve, Wellness en het spirituele	36
5.3.2 Thema's	37
<b>6. Conclusie</b>	<b>39</b>
6.1 Veranderingen in de tijd: thema's en begrippen	39
6.2 Koppeling met veranderingsprocessen	40
6.3 Drie verschijningsvormen	41
<b>7. Discussie</b>	<b>43</b>
<b>Literatuur</b>	

## 1. Inleiding

Spiritualiteit is een onderwerp waar tegenwoordig steeds meer aandacht voor is. 2003 is het jaar dat voor het eerst het tijdschrift Happinez werd uitgegeven; het eerste mindstyle magazine van Nederland. Happinez had de grootste oplagegroei ten opzichte van 2007. In 2009 had Happinez een totaal betaalde, gerichte oplage van 160.219 (Het Oplage Instituut, 2010). Deze cijfers laten zien dat er markt was en is voor een tijdschrift als Happinez, het is zelfs de grootste glossy van Nederland. Inez van Oord, oprichter en hoofdredacteur zegt in een interview met NRC (2008) dat authenticiteit het geheim van het succes is. Van Oord laat weten dat ‘de honger naar spiritualiteit’ veel groter was dan zij had verwacht. Blijkbaar bestaat er bij mensen een behoefte om over zingeving en spiritualiteit te lezen. In verschillende vormen van media is deze aandacht voor spiritualiteit en zingeving terug te vinden. Op televisie worden deze onderwerpen steeds vaker besproken en er is al een groot aantal boeken over dit onderwerp verschenen. Voorbeelden hiervan zijn de boeken van Eckhart Tolle met titels als *De Kracht van het Nu* en *De Stilte Spreekt* en de bestseller *The Secret* van Rhonda Byrne.

De interesse voor spiritualiteit is nu ook zichtbaar in een groot aantal tijdschriften dat zich hier meer bezig houdt. Er bestaat in veel tijdschriften steeds meer aandacht voor spirituele thema's. Deze studie kijkt hoe spiritualiteit in tijdschriften terugkomt. Hierbij richt zij zich op de tijdschriften Happinez, Psychologie Magazine en Margriet. De drie tijdschriften hebben een verschillend uitgangspunt en dat maakt het interessant om ze in het onderzoek te betrekken. Het vertrekpunt van dit onderzoek is het thema ‘Zelfkennis & Identiteit’. Inzicht in het Zelf en het volgen van dat Zelf vormt een belangrijk uitgangspunt binnen spiritualiteit. Door onderzoek te doen naar spiritualiteit in tijdschriften wordt het thema op deze manier ingevuld.

## 2. Probleemstelling

### 2.1 Doelstelling

Er zijn veel studies die zich op spiritualiteit richten. Hierbij wordt er onder andere gekeken naar hoe de opkomst van spiritualiteit verklaard kan worden. Wanneer er over spiritualiteit en zingeving gesproken wordt, wordt dit al snel gekoppeld aan secularisering. Vaak wordt er gepoogd om de ‘spirituelen’ te typeren door bijvoorbeeld te kijken naar belangrijke thema’s waar mensen zich mee bezig houden. Op dit moment bestaat er echter weinig kennis over hoe dit vertaald wordt naar tijdschriften. Aan de manier waarop er over spiritualiteit wordt gesproken wordt weinig aandacht besteed. Er wordt niet stilgestaan bij welke thema’s in de bladen worden besproken, welke termen worden gebruikt en waar spiritualiteit in voorziet. Wanneer er een tekort is aan kennis over een bepaald verschijnsel is er sprake van een kennisprobleem (’t Hart, Boeije & Hox, 2005). Het doel van mijn bachelorthesis is dan ook om de kennis over de manier waarop er in tijdschriften over spiritualiteit wordt gesproken te vergroten. Dit maakt het een explorerend, fundamenteel wetenschappelijk onderzoek. Deze studie is wetenschappelijk relevant doordat het de kennis over dit onderwerp wil vergroten om zo wat toe te kunnen voegen aan de wetenschap. Op deze manier kan er inzicht verkregen worden in wat er in de maatschappij leeft wat betreft zingeving: welke onderwerpen houden mensen bezig en waarom? Een ander interessant punt is het feit dat ieder tijdschrift een andere doelgroep heeft. Er kan gekeken worden naar de thema’s en termen die er bij de verschillende doelgroepen gebruikt worden.

### 2.2 Vraagstelling

In deze studie staat spiritualiteit in tijdschriften centraal. Er is er voor gekozen om drie verschillende tijdschriften op drie verschillende momenten in de tijd in het onderzoek te betrekken. De hoofdvraag van dit onderzoek is:

*Op welke manier behandelen de tijdschriften Happinez, Psychologie Magazine en Margriet het thema spiritualiteit in de jaargangen 1990, 2003 en 2008?*

Daarnaast zijn er enkele deelvragen geformuleerd om de hoofdvraag te ondersteunen. Met behulp van de volgende deelvragen zal gepoogd worden deze hoofdvraag te beantwoorden:

- Is er een toename zichtbaar in de mate waarin er in de bladen over spiritualiteit wordt gesproken?
- Wat zijn de verschillen en overeenkomsten tussen de verschillende tijdschriften in de manier waarop zij het thema spiritualiteit behandelen?
- Welke thema's worden het meest in de tijdschriften besproken?
- Welke begrippen worden in de tijdschriften gebruikt?
- Waar hebben mensen volgens de tijdschriften behoefte aan?
- Waar zou spiritualiteit volgens de tijdschriften in voorzien?

De drie tijdschriften en jaargangen zoals deze in de hoofdvraag zijn geformuleerd worden in de methoden sectie verder toegelicht. Hierbij wordt de keuze voor Margriet, Psychologie Magazine en Happinez onderbouwt.

Zoals in de vraagstelling zichtbaar is richt dit onderzoek zich op het begrip 'spiritualiteit'. Er is bewust gekozen om vooraf geen vaste operationalisering van dit begrip te geven. Aan het begin van de studie werd spiritualiteit gebruikt in de breedste zin van het woord en gedurende het onderzoeksproces zou er geprobeerd worden om meer grip te krijgen op dit begrip.

In dit onderzoek wordt er gebruik gemaakt van verschillende perspectieven uit de sociale wetenschappen. De opkomst van spiritualiteit zoals deze in het maatschappelijke speelveld zichtbaar is kan gezien worden vanuit de sociologie. Daarnaast kan het onderwerp ook vanuit de psychologie gezien worden omdat spiritualiteit vormgeeft aan gedragingen. Op deze manier is er sprake van een ASW-invalshoek.

### **3. Theoretisch kader**

#### *3.1 Inleiding*

Er is een groeiende aandacht voor spiritualiteit zichtbaar. Het is een thema dat in boeken, reclames en tijdschriften steeds meer aan bod komt. In deze literatuurstudie wordt er bij deze ontwikkeling stilgestaan. Het is haast onmogelijk om deze ontwikkeling volledig te verklaren en dat zal ook niet het doel zijn van deze literatuurstudie. Deze literatuurstudie heeft voor ogen om de aandacht voor spiritualiteit in historisch-sociologische kader te plaatsen. Daarom zal er om te beginnen gekeken worden naar de belangrijkste maatschappelijke ontwikkelingen die de afgelopen decennia zichtbaar waren in het maatschappelijke speelveld. In verschillende wetenschappelijke studies komen begrippen als ont-traditionalisering, individualisering en anti-institutionalisme naar voren. Deze zullen in deze analyse besproken worden. Door dit kader kan de manier waarop mensen met spiritualiteit bezig zijn beter begrepen worden.

In wetenschappelijke studies wordt de nieuwe spiritualiteit vaak gekoppeld aan religie. Daarom legt het tweede hoofdstuk de nadruk op de ontwikkeling van religie en godsdienstigheid in de samenleving. Hoe wordt religie en religiositeit tegenwoordig vormgegeven en hoe verhoudt dit zich tot spiritualiteit? Het feit dat er in tijden van secularisering steeds meer aandacht is voor spiritualiteit is namelijk een interessant gegeven. Bij de koppeling naar spiritualiteit wordt er aandacht besteed aan New Age. Dit is een beweging waar mensen vaak aan denken wanneer er over spiritualiteit wordt gesproken. Daarom mag het niet in deze literatuurstudie ontbreken.

Zowel in de analyse van de maatschappelijke ontwikkelingen als het deel over de rol van religie is de groeiende aandacht voor de ontwikkeling van het Zelf zichtbaar. New Age en de nieuwe spiritualiteit kenmerken zich door deze grote aandacht voor het Zelf. In deze literatuurstudie zal er bij deze zoektocht naar het Zelf stil worden gestaan. Er wordt dieper ingegaan op het feit dat mensen steeds meer op zoek zijn naar zichzelf en op de rol die zelfkennis hierbij speelt. Waar komt deze zoektocht vandaan en hoe verhoudt deze zich tot de onderwerpen die in andere delen van de literatuurstudie aan bod zijn gekomen? Het doel van deze literatuurstudie is om op deze manier een beeld te krijgen van de groeiende aandacht voor spiritualiteit en zingeving.

### *3.2 Ontwikkelingen in de samenleving*

Om een verschijnsel goed te kunnen begrijpen is het belangrijk om te kijken in welke historische en sociologische context deze zich ontwikkeld heeft. Op deze manier ontstaat er een kader waarin het fenomeen geplaatst kan worden. In dit deel van de literatuurstudie zal er gekeken worden naar belangrijke ontwikkelingen die de afgelopen decennia in het maatschappelijke speelveld zichtbaar waren. Belangrijke begrippen die hierbij besproken worden zijn individualisering, ont-traditionalisering en anti-institutionalisme. Het doel van dit hoofdstuk is om te kijken wat voor een invloed deze maatschappelijke ontwikkelingen op de opkomst van spiritualiteit hebben gehad. Op deze manier kan de opkomst van de nieuwe spiritualiteit verduidelijkt worden.

#### *3.2.1 De jaren '60 en '70*

In de jaren zestig waren er een aantal ingrijpende veranderingen, daarom vormt dit het beginpunt van de analyse. De veranderingen hadden te maken met ontzuiling en de culturele revolutie waar toen sprake van was. In deze periode vonden er snelle en rigoureuze veranderingen plaats in opvattingen, waarden, normen en levenswijzen. Tegelijkertijd was er een uitbouw van de verzorgingsstaat zichtbaar. Hierdoor konden steeds meer mensen onbezorgd en onbekommerd van de welvaart genieten. Deze culturele veranderingen vonden plaats in een context van economische groei, individuele welvaart en toename in opleidingsniveau en sociale zekerheid. Daarnaast werd zelfontplooiing een vanzelfsprekende norm en individuele vrijheid werd een centrale waarde. Hierdoor was er een toename in permissiviteit zichtbaar. Traditionele waarden en normen kwamen ter discussie en het geloof dat instituties bijdragen aan de moraliteit werd ter discussie gesteld. Mensen waren steeds minder verbonden aan sociale instituties zoals de Kerk of een bepaalde zuil (Felling, 2004). In de jaren zeventig kwam “Nederland in rustiger sociaal-cultureel vaarwater” (Felling, 2004, p.4) . Dit had onder andere te maken met het feit dat er sprake was van een langere economische recessie waardoor het besef ontstond dat welvaart en sociale zekerheid niet vanzelfsprekend waren. In deze periode moest er een manier gevonden worden om met de crisis van de welvaarts- en de verzorgingstaat op te lossen. Daarnaast moest er gekeken worden hoe de sociaal-culturele vernieuwingen een plek konden krijgen. Deze sociaal-culturele veranderingen vormen een belangrijk aspect van modernisering. Modernisering kan gezien worden als een complex van onderling samenhangende structurele en culturele veranderingen. Hierbij gaat het om lange termijn veranderingen in de economie, in de sociale en politieke structuur en in de cultuur van een samenleving (Felling, 2004).

### *3.2.2 Belangrijke processen*

Individualisering vormt een belangrijk onderdeel van culturele modernisering. Deze individualisering kenmerkt zich door de nadruk op de waardigheid van het individu, zelfontplooiing, autonomie en het recht op een privéleven. Felling (2004) heeft aan de hand van een aantal sociaal-culturele processen onderzocht in welke mate er een continu proces van individualisering zichtbaar was in de afgelopen kwart eeuw. Hierbij richtte hij zich op waardenoriëntaties, politieke voorkeur en religiositeit. Bij waardenoriëntaties gaat het om wat voor mensen belangrijk is om na te streven. Deze oriëntaties hebben invloed op het denken en handelen van mensen en maken deel uit van een cultuur. Daarnaast vormen ze geen afspiegeling van het individu, maar van de collectieve opvattingen die er in de samenleving zijn. Een kenmerk van waardenoriëntaties is continuïteit en stabiliteit, het is iets wat relatief traag verandert. Daarnaast is er ook een onderlinge samenhang in waardenoriëntaties te ontdekken. Ze staan nooit geheel los van elkaar, maar kunnen samen clusteren tot een waardenpatroon. Tot slot is er ook een hiërarchische ordening in de waardenoriëntaties te ontdekken. De ene waarde kan als belangrijker beschouwd worden dan de ander (Felling, 2004). Felling stelt dat er in waardenoriëntaties afgelopen jaren vooral een verschuiving heeft plaatsgevonden en dat hier een proces van individualisering zichtbaar in is. De nadruk is steeds meer komen te liggen op de basiswaarde vrijheid wat tot uitdrukking komt in een sterke toename van vooral hedonisme en economisme. Bij hedonisme gaat om het belang dat men hecht aan het genieten van het leven en de vrijheid om te doen en laten wat men zelf wil. Economisme verwijst naar in hoeverre men belang hecht aan bijvoorbeeld een goede carrière en financieel-maatschappelijke zekerheid. Deze twee zaken zijn toegenomen. Daarnaast is het familialisme, het belang dat men hecht aan huwelijk, gezin en kinderen, afgezwakt en is het streven naar politieke en economische gelijkheid afgenomen.

Een ontwikkeling waar in wetenschappelijke studies veel over gesproken wordt is het proces van ont-traditionalisering of de-traditionalisering. Hierbij gaat het om de verzwakking van het houvast dat mensen ooit aan tradities hadden. Men accepteert niet meer vanzelfsprekend het gezag van voorgegeven waarheden (van Harskamp, 2000). Aupers, Dickman en van der Tak (2003) stellen echter dat tradities niet in zijn geheel verdwijnen. Mensen zien het nog steeds als belangrijke inspiratiebron, maar zij nemen er uit wat voor hen bruikbaar is (Aupers, Dickman, van der Tak, 2003). Hierin is zichtbaar dat de mate waarin mensen selectief en kritisch zijn is toegenomen. Een traditie is bepalend voor de manier waarop mensen zichzelf definiëren. Mensen denken en handelen volgens traditionele patronen waarbij ze zich laten



leiden door een van hogere hand opgelegde lotsbestemming (Felling, 2004). Hierdoor spelen tradities een belangrijke rol bij het karakteriseren van het leven van veel verschillende groepen. Mensen weten 'wat hoort' en wat zij gewend zijn om te doen. Dit zorgt voor duidelijkheid en houvast. Daarnaast weet je wie er bij jouw groep hoort, maar je weet ook wie hier niet toe behoort, het zorgt voor zowel in- als uitsluiting. Op deze manier bestaat er in een traditionele samenleving een bepaalde vorm van zekerheid doordat iedereen is opgenomen in sociale groepen die onderworpen zijn aan sociale controle.

Daarnaast is het ook iets wat individuen met elkaar verbindt. Dit is misschien wel een van de meest belangrijke functies van een traditie. Het verbinden van mensen gaat het eenvoudigst wanneer mensen als 'vanzelf' in deze traditie leven, maar hier is een verandering zichtbaar. Mensen staan steeds kritischer tegenover de voorgegeven waarheden.

Een ander kenmerk van een traditie is dat er zich altijd een ritueel en repetitief element in bevindt. Dit is bijvoorbeeld zichtbaar in een Kerk, maar ook bij het vieren van een verjaardag. Een traditie kenmerkt zich vaak door vaste formules. De invloed die er van een traditie uit kan gaan heeft te maken met het gezag dat een individu als vanzelfsprekend aan de traditie verbindt. "Dat gezag van een traditie is voor het individu het referentiepunt voor de manier waarop een persoon in de werkelijkheid staat, haar benoemt en betekenissen geeft" (van Harskamp, 2000, p.56). In veel studies wordt gesteld dat er tegenwoordig sprake is van een post-traditionele samenleving. Mensen zijn steeds minder ingedeeld in sociale groepen en hierdoor is er ook minder sprake van een vorm van sociale controle. Hierdoor is er meer ruimte om vrij te handelen naar eigen inzichten.

Zoals hierboven al duidelijker werd zijn tradities kenmerkend voor bepaalde gemeenschappen en is hierbij ook een bepaalde vorm van autoriteit en gezag zichtbaar. Deze ont-traditionalisering kan gekoppeld worden aan anti-institutionalisme. Het gezag van instituties had voorheen een belangrijke invloed op de manier waarop mensen vormgaven aan hun leven. In een traditionele samenleving worden overkoepelende, externe autoriteiten beschouwd als instanties die in zekere zin 'heilig zijn'. Hierdoor worden er geen vragen gesteld over hoe zaken in elkaar steken en daarnaast is er weinig ruimte voor individuele autonomie. Dit heeft zich ontwikkeld tot een situatie waarbij mensen zich steeds minder aantrekken van deze instituties. De Kerk is in steeds mindere mate bepalend voor de manier waarop iemand zijn leven inricht. Dit anti-institutionalisme is iets wat bij New Age en de nieuwe spiritualiteit sterk naar voren komt. In deze hoofdstukken zal hier verder op in worden gegaan.

### 3.2.3 'Subjective turn'

Paul Heelas (2005) signaleert ook de ontwikkeling van een traditionele naar een post-traditionele samenleving. Hij noemt dit, in navolging van de filosoof Charles Taylor, de 'subjective turn'. Hierbij is er een ontwikkeling zichtbaar van een 'leven-als' ('life-as') naar een 'persoonlijk leven' ('subjective life'). Ondanks dat hij gebruik maakt van andere begrippen gaat het min of meer over het proces van ont-traditionalisering. In een 'leven-als' leefden mensen op een manier waarbij bepaalde rollen en verplichtingen van buitenaf werden bepaald. Deze invloeden waren bepalend voor de manier waarop mensen leefden. In de tijd dat religie nog een grote rol speelde in de samenleving was er bij de meeste mensen sprake van een 'life-as'. De Kerk nam een belangrijke plek in het leven van burgers in en bepaalde wat wel of niet gepast was. Deze vorm van autoriteit is vaak zichtbaar wanneer mensen in een hechte gemeenschap leven, maar ook bij bepaalde vormen van religie is dit terug te vinden. Daarom koppelt Heelas religie aan de 'life-as'. Kortom, in die tijd stonden mensen meer stil bij wat er van er van hen verwacht werd (bijvoorbeeld een gehoorzame dochter of zorgzame moeder zijn) dan bij wat zij zelf daadwerkelijk wilden.

Volgens Heelas (2005) is er steeds minder sprake van deze 'leven-als' en een 'persoonlijk leven' is hier voor in de plaats gekomen. Door deze 'subjective turn' zijn mensen steeds meer gaan kijken naar wat zij zélf willen en schudden verwachtingen van buitenaf van zich af. Dit wordt een 'persoonlijk leven' genoemd. Hierbij draait het veel meer om emoties, bewustzijn en gevoel. Het individu is hierbij het referentiekader, het subject. Mensen kijken meer naar wat bij hen past en waar zij zichzelf goed bij voelen in plaats van dat ze zich laten leiden door van bovenaf opgelegde bevelen. Dit 'persoonlijk leven' zou meer ruimte bieden voor spiritualiteit. Mensen tolereren niet meer wat hen van bovenaf wordt opgedragen. Ze willen steeds meer zélf bepalen wat goed voor hen is, waar zij achter staan en wat ze willen geloven (Heelas, 2005).

In de omschrijving van Paul Heelas (2005) lijkt het alsof er in het 'persoonlijk leven' geen enkele invloed van buitenaf is. Het is kenmerkend voor de tijd waar we nu in leven dat mensen bezig zijn met hun persoonlijke ontwikkeling en zingeving. In eerste instantie lijkt dit iets waarbij we volledig los staan van anderen. Dit is echter niet het geval. De manier waarop iemand zichzelf definieert of keuzes maakt wordt altijd beïnvloedt door de omgeving en de personen die hier deel van uit maken. Een mens staat niet volledig los van anderen. Het kan een trend zijn dat iedereen vanuit zichzelf kiest, maar als zoiets de norm is dan is het ook maar de vraag hoe vrij mensen zijn om níet vanuit zichzelf te kiezen. Er bestaat een bepaalde vorm van sociale wenselijkheid. Mensen zijn met het ontwikkelen van zichzelf bezig, wat iets

kan zijn dat afgesloten is van de buitenwereld, maar aan de andere kant wordt er wel van buiten aangegeven hoe je dat dan zou kunnen doen. Van buiten worden vragen geponeerd waar je je bezig mee zou moeten houden: ben je wel gelukkig?, ben jij je ideale Zelf? Dat is een punt waar de tijdschriften mogelijk op inspringen. Iedereen is vrij om te kiezen, maar waarom kiest iedereen hetzelfde? Dat is een interessante vraag om bij stil te staan. Dit verschijnsel wordt besproken in het boek *Kiezen voor de kudde, lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid* van Jan Willem Duyvendak (2004). Zoals in dit hoofdstuk al naar voren kwam zouden mensen door processen van individualisering en ont-traditionalisering in toenemende mate onafhankelijk en vrij in het leven staan en zich hier ook naar gedragen. Volgens Duyvendak is dit idee een mythe. Volgens hem vertonen Nederlanders zoveel gelijkvormig gedrag dat er sprake is van modern kuddegedrag (Duyvendak, 2004). Groepen hebben altijd een belangrijke invloed gehad op de keuzes die mensen maken, en mensen willen nog steeds graag bij groepen horen. Hierdoor staat het individu nooit volledig los van anderen. Mark Elchardus stelt in zijn bijdrage aan het boek dat individuen steeds meer keuzes mogen of moeten maken. De manier waarop mensen kiezen wordt sterk bepaald door uitgebreide socialisatie en beïnvloeding. Deze geven vorm aan de factoren die de keuzes bepalen. Onder andere scholing levert hier een belangrijke bijdrage aan, maar ook de massamedia nemen hier een steeds grotere rol in. De media hebben de afgelopen 50 jaar aanzienlijk in invloed gewonnen (Duyvendak, 2004). Er is een sociale controle mechanisme die er van media uitgaat die een steeds grotere invloed heeft op wat mensen kiezen. Elchardus (2004) heeft het hier over de media in het algemeen, maar in deze lijn door redenerend zouden tijdschriften ook deel uit van dit controle mechanisme.

Door processen van individualisering, ont-traditionalisering en anti-institutionalisme hebben mensen steeds meer ruimte om te handelen vanuit zichzelf. De vraag is of dit handelen vanuit het Zelf ook terug te zien is bij religie en de nieuwe spiritualiteit. Hebben mensen hierbij ook steeds meer ruimte om het naar eigen inzicht vorm te geven? Hier zal in het volgende hoofdstuk aandacht aan besteed worden.

### *3.3 De opkomst van de nieuwe spiritualiteit*

In wetenschappelijke studies wordt spiritualiteit vaak gekoppeld aan religie. Nu we hebben gekeken naar de belangrijkste ontwikkelingen en processen in het maatschappelijke speelveld kan er gekeken of dit religie en spiritualiteit heeft beïnvloedt. Daarom wordt er in dit hoofdstuk gekeken naar de rol die religie in neemt in de samenleving en in wat voor een vorm dit zich manifesteert. Vervolgens wordt er ook gekeken naar de kenmerken van New Age. New Age heeft een belangrijke invloed gehad op de ontwikkeling van spiritualiteit, daarom kan het niet in deze literatuurstudie ontbreken.

#### *3.3.1 Terugkeer of transformatie?*

Anton van Harskamp signaleert in zijn boek *Het nieuwe religieuze verlangen* (2000) dat ondanks een proces van secularisering er een steeds grotere aandacht is voor nieuwe religiositeit. Nieuwe religiositeit kan in dit geval vergeleken worden met het begrip spiritualiteit zoals deze in dit onderzoek gebruikt wordt omdat van Harskamp (2000) niet uit gaat van het de traditionele vorm van religie zoals we het kennen. Ook in het WRR rapport *Geloven in het publieke domein* (Donk e.a., 2006) wordt gesteld dat het lijkt alsof religie aan het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw met een terugkeer bezig is. Zowel het WRR rapport (2006) als van Harskamp (2000) spreken hier hun verwondering over uit: “de dominante these was dat het geloven zou uitdoven in het volle licht van de moderniteit” (Donk e.a., 2006, p.14). Het aantal leden bij kerkgenootschappen neemt af, maar dit cijfer lijkt zich ook te stabiliseren. Uit onderzoek van het WRR (2006) blijkt dat bij de jongere generatie de gevoeligheid voor religieuze opvattingen toeneemt. Wat opvalt bij deze ‘terugkeer van religie’ is dat het niet om een vorm van religie gaat zoals we die gewend zijn. Het zijn niet de instituties en tradities die opleven. Doordat religiositeit steeds minder verbonden is aan instituties en tradities is het lastiger om de omvang van deze ontwikkeling weer te geven. Lange tijd werd religiositeit in kaart gebracht door de kerksociologie. Hierbij werd er uitgegaan van zichtbare en institutionele aspecten. Voorbeelden hiervan zijn kerkbezoek of kerklidmaatschap. De nieuwe religiositeit is een stuk lastiger te beschrijven omdat mensen zich steeds minder aan de instituties verbinden en dat maakt het ook ingewikkeld om in te schatten hoe groot het deel van de bevolking is dat hier mee bezig is.

Sommige wetenschappers spreken van een terugkeer van religie en anderen hebben het over een transformatie van religie. In het WRR rapport (Donk e.a., 2006) wordt Alan Wolfe aangehaald die stelt dat het te eenvoudig is om van een ‘come back’ van religie uit te gaan. Als er sprake zou zijn van een ‘come back’ dan is dit in ieder geval in een andere

verschijningsvorm. Het WRR rapport (2006) laat zien waarom ‘terugkeer van religie’ een problematisch begrip is. Wanneer het namelijk op deze manier geformuleerd wordt lijkt het alsof er een tijd was waarin er geen vorm van religie was en dat religie nu steeds meer zichtbaar is. Dit blijkt niet het geval te zijn. Religie toont zich op een andere manier, het verschijningsbeeld van religie is sterk veranderd. Bij de nieuwe religiositeit is het opvallend dat er geen dwang van bovenaf is maar dat mensen zelf de vrijheid hebben om te kiezen. Zoals gezegd manifesteert de nieuwe religiositeit zich niet in vaste instituties of organisaties zoals dit bij de meeste religies het geval is. Ook horen hier geen vaste gedragspatronen bij. Mensen zien zichzelf niet als atheïst maar kiezen ook niet voor een vaste religieuze traditie. Iedereen is vrij om de nieuwe religiositeit in te vullen zoals hij wil (van Harskamp, 2000). Wanneer de groeiende aandacht voor religiositeit geformuleerd wordt als een ‘vernieuwing van religie’ wordt er op een andere manier naar de samenleving gekeken. Hierdoor wordt zichtbaar dat religie nooit weggeweest is.

In het WRR rapport (2006) wordt Luckmann aangehaald die beweert dat er in de samenleving talloze vormen van ‘het heilige’ of het sacrale voor komen. Het heilige in de samenleving is geconcentreerd rond rationaliteit en het autonome individu. Volgens hem doet het begrip secularisatie geen recht aan de blijvende maatschappelijke betekenis van de religie als zingeving. ‘Geloof’ moet als een breder begrip opgevat worden. Wanneer we dat doen is het maar de vraag of er een neergang zichtbaar is. Er is sprake van een privatisering van religie (Donk e.a., 2006). Dit betekent dat het vormgeven van het geloof niet meer in handen ligt van instituties maar dat individuen hier steeds meer zelf over kunnen beslissen. Mensen kunnen religieus zijn zonder dat er een band met een bepaalde Kerk of religieuze leerstelling is. Door deze privatisering van religie maakt godsdienst steeds minder deel uit van de openbaarheid van het maatschappelijke leven. “Het beperkt zich steeds meer tot het bewustzijn van individuen, die in private sfeer hun eigen gesubjectieerde religie construeren in een maatschappelijke context van levensbeschouwelijk pluralisme” (Hijmans & Hilhorst, 1990). Luckmann introduceert de term ‘invisible religion’, dit omdat religie maatschappelijk en institutioneel steeds moeilijker waarneembaar is. Luckman ziet religie als een antropologische categorie met zingeving als functie. Mensen maken gebruik van zingevingssystemen om het dagelijkse functionele handelen te overstijgen “om hiermee identiteit en continuïteit tot stand te brengen” (Hijmans en Hilhorst, 1990). Bij deze ‘invisible religion’ wordt aan de individuele autonomie een sacrale status verleent. Zelf-expressie en zelfverwerkelijking zijn hierbij belangrijke waarden.

Felling (2004) heeft onderzocht in hoeverre er een proces van individualisering zichtbaar was bij religiositeit. Een groot deel van zijn resultaten kwam overeen met wat hierboven is weergegeven. Zo stelt hij dat de kerkelijke betrokkenheid is afgenomen, de bindingskracht van kerkelijke instituties neemt af en er is een horizontalisering van het geloof zichtbaar. Opvallend is dat hij stelt dat geloof buiten de kerk nauwelijks voorkomt, terwijl ongeloof binnen de kerken en onder kerkleden sterk is toegenomen (Felling, 2004). Hierbij is zichtbaar dat Felling geloof als een te nauw begrip neemt. Wanneer hij het heeft over ‘geloof’ gaat hij waarschijnlijk uit van het Christendom of de Islam waarbij enigszins een afname zichtbaar is. In andere wetenschappelijke studies daarentegen wordt gesteld dat er nog zeker sprake is van geloof, maar dat dit op een andere manier gebeurt dan het traditionele geloof zoals we het gewend zijn. In zijn onderzoek legt hij religiositeit langs een meetlat van de-institutionalisme, de-traditionalisering, privatisering, fragmentering en heterogenisering. In zijn analyse benoemt hij alle punten maar hij staat niet stil bij heterogenisering. Door heterogenisering worden mensen in de gelegenheid gesteld om hun eigen pakket van sociaal-culturele opvattingen vorm te geven. Het is vreemd dat in het onderzoek van Felling (2004) dit niet toegelicht wordt omdat je je kan voorstellen dat juist bij het vormgeven van religie er sprake is van heterogenisering. Religiositeit manifesteert zich op veel verschillende manieren. Dat is ook vaak de kritiek die er op de nieuwe religiositeit wordt geleverd: iedereen gelooft maar wat raak.

### *3.3.2 New Age*

Deze heterogeniteit is ook terug te zien bij New Age. New Age is een paraplubegrip waar allerlei verschillende spirituele activiteiten onder vallen. Deze activiteiten variëren van kristallen en communes tot workshops en literatuur. Daarnaast vormen ideeën over het belang van authenticiteit en trouw zijn aan het Zelf kenmerkende uitgangspunten (Aupers, Houtman, van der Tak, 2003). New Age heeft een erg heterogeen karakter en dat is iets waar in wetenschappelijke studies vaak commentaar op wordt gegeven. New Age bestaat uit verschillende stijlen en tradities en mensen zijn vrij om de manier waarop zij met spiritualiteit bezig zijn zelf vorm te geven. Aupers en Houtman (2006) stellen dat New Age daarom ook wel een ‘do-it-yourself-religion’ wordt genoemd. Mensen kunnen zelf kiezen uit het ‘New Age aanbod’ wat bij hen past.

### 3.3.3 *Lingua franca*

Volgens Paul Heelas (1996) is het, ondanks de heterogeniteit, toch mogelijk om New Age te karakteriseren. De verschillende praktijken kunnen verbonden worden door de ‘lingua franca’. Hierbij gaat het om de conditie van de mens en hoe deze conditie veranderd zou kunnen worden. De ‘lingua franca’ bestaat uit drie basiselementen. Als eerste staat het stil bij de vraag waarom het huidige leven niet is wat het zou moeten zijn. Het doel is om mensen bewust te maken waarom hun leven niet deugd. Volgens New Age functioneren we niet goed omdat we geïndoctrineerd zijn door instituties. De gevestigde orde maakt het moeilijk om je authentieke zelf te zijn. Ten tweede wil het laten zien hoe het is om naar perfectie te streven. De ‘lingua franca’ stelt dat perfectie alleen bereikt kan worden wanneer aan het gesocialiseerde Zelf voorbij kan worden gegaan. Het moet voorbij gaan aan het ego of het intellect want op die manier komt men in contact met de ware natuur. Dit vormt de basis om authentiek te kunnen zijn. Als derde element wil het betekenis geven voor het bereiken van verlossing. Hetgeen wat in het innerlijk ligt komt naar boven en kan ervaren worden wanneer de barrière van het ego (‘mode of traditions’) is opgeheven en aan autoriteit verliest. Het rationele karakter van het ego staat het bereiken van de ware Zelf in de weg. Wanneer de barrière van het ego verbroken wordt kan op die manier het Zelf op een optimale manier ervaren worden. Op die manier kan het Zelf bevrijd worden (Heelas, 1996).

In de ‘lingua franca’ is zichtbaar dat New Age om het Zelf draait en dat het er naar streeft om het optimale uit het Zelf te halen. Daarom wordt hier ook wel gesproken van ‘self-spirituality’. Deze vorm van spiritualiteit gaat er vanuit dat het Zelf sacraal is. Het is belangrijk om naar de ‘innerlijke stem’ te luisteren. Wanneer mensen de innerlijke spiritualiteit vinden vormt dit de sleutel tot verandering. “The binding doctrine in the spiritual milieu is the belief that in the deeper layers of the self, one finds a true, authentic, and sacred kernel, ‘unpolluted’ by culture, history or society, which informs evaluation of what is good, true and meaningful. Such evaluation, it is held, cannot be made by relying on external authorities or experts, but only by listening to one’s ‘inner voice’” (Aupers & Houtman, 2006, p. 204). Er bestaat binnen New Age geen hiërarchie in de manier waarop mensen dit doel willen bereiken. Sommigen hebben de voorkeur om in stilte retraite te gaan en een ander heeft een grotere voorkeur om in de boeken te duiken. Het een wordt niet als ‘beter’ beschouwd dan het ander doordat alle religieuze tradities dezelfde waarde hebben. De keuzes die men maakt hebben allemaal hetzelfde doel, en gaan uit van dezelfde goddelijke bron. Deze religieuze tradities kunnen naast elkaar bestaan.

### *3.3.4 Autoriteit en instituties*

In het voorgaande gedeelte werd al duidelijk dat mensen steeds minder waarden hechten aan tradities en instituties. Dit is ook iets wat bij New Age zichtbaar is. Een kenmerk van New Age is namelijk dat het geen vaste leefregels kent die mensen na moeten leven om hun doel te bereiken. Strijards en Schreuder (1990) hebben onderzoek gedaan naar de gedachtewereld van New Agers. Hieruit bleek dat mensen zich niet aan regels wilden binden en dat kiezen voor vrijheid een belangrijk goed is. Vrijheid is wat dat betreft de belangrijkste leefregel (Strijards & Schreuder, 1990). Verder kent New Age geen vorm van autoriteit zoals dat bij religie het geval is. Er zijn geen vaste instituties die richting geven aan hoe mensen zouden moeten leven. Het is gestoeld op persoonlijke vrijheid en de vrijheid om hier zelf keuzes in te maken. Alleen dan kan het Zelf zich op een goede manier ontplooien. Heelas (1996) stelt dat het individu zelf de autoriteit is. Op waarheden die van buitenaf komen kan niet vertrouwd worden. Een persoon is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar geluk (Heelas, 1996). Aupers, Houtman en van der Tak (2003) stellen dat doordat de nadruk ligt op het zoeken naar spiritualiteit in de diepere lagen van het Zelf, het instituut kerk en het geloof worden afgewezen. Volgens New Agers zijn kerken te dogmatisch en te autoritair waardoor er geen plaats meer blijft voor het individuele ervaringsaspect. De kerkelijke leerstellingen, rituelen en leefregels zijn in strijd met zelfontplooiing en de zoektocht naar het authentieke Zelf. New Agers verzetten zich niet tegen de inhoudelijke ideeën van traditionele godsdiensten maar meer tegen de institutionele druk die hier van uit gaat die onvoldoende ruimte over laat voor spiritualiteit.

Strijards en Schreuder (1990) stellen dat er binnen New Age geen sprake is van gemeentevorming. Dit roept vragen op omdat er New Age centra bestaan waar mensen in samen komen om een spirituele cursus te volgen. Daar zijn ook organisatoren en managers die de cursussen regelen. Wat dat betreft zou je kunnen stellen dat er binnen zo'n centra een bepaalde gemeenschap ontstaat. Daarnaast worden de cursussen geleid door een persoon die de deelnemers als autoriteit kunnen beschouwen. Op deze manier kan er getwijfeld worden aan de mate waarin er geen sprake is van autoriteit en instituties. Strijards en Schreuder (1990) beantwoorden dit door te stellen dat er geen sprake is van gemeentevorming in de gebruikelijke zin van het woord. Er vindt hoogstens losse groepsvorming plaats rond bepaalde activiteiten. De participanten zijn gericht op figuren die voor hen een inspiratie zijn of die iets aan hen geven, waardoor autoriteit een wat andere vorm heeft dan bij religie. Het gaat om een leiderschap dat meer charismatisch is, het steunt op persoonlijke begaafdheden (Strijards & Schreuder, 1990).



### 3.3.5 *Wie zijn de 'spirituelen'?*

In het voorgaande gedeelte is er een beeld geschetst van waar New Agers mee bezig zijn en wat voor hen belangrijk is. Daarnaast is er ook stil gestaan bij hoe deze mensen naar autoriteit en instituties kijken. De groep New Agers is niet representatief voor alle mensen die met spiritualiteit of zingeving bezig zijn. De mensen die met spiritualiteit bezig zijn verschillen sterk van elkaar en het is lastig om deze te typeren. In het WRR rapport is er onderzoek gedaan naar zingeving en hoe dit verschilt per levensbeschouwelijke groepering. Hierbij werd er onderscheid gemaakt tussen niet-religieus en niet-humanistische, niet-religieus en gematigd humanistisch, niet-religieus en humanistisch, ongebonden spirituelen, christenen en overige gebonden religieuzen (Donk et al., 2006). Op het eerste gezicht zou je kunnen stellen dat de ongebonden spirituelen de belangrijkste groep in deze thesis vormt. Echter zouden de gematigd humanistisch en humanistische groepering hier ook tot kunnen behoren. De niet-religieuzen zijn namelijk in drie groepen ingedeeld aan de hand van de humanistische schaal. Op deze schaal staan echter ook punten die voor de mensen die met spiritualiteit bezig zijn belangrijk zouden kunnen zijn. Voorbeelden van punten zijn waarachtigheid, onafhankelijkheid, zelfrespect en kiezen van eigen doelen. Hierdoor zijn er overeenkomsten in waarden zichtbaar tussen de verschillende groepen.

De thema's waar mensen zich mee bezig houden zijn ook terug te vinden in het gedachtegoed van de New Age beweging. Het belangrijkste verschil tussen de humanisten en ongebonden spirituelen is dat de eerste groep zich als niet-spiritueel ziet en de andere groep wel. Dit is natuurlijk een belangrijk punt om de groepen op de onderscheiden, maar doordat er een overeenstemming zichtbaar is in belangrijke waarden is het lastig om dit onderscheid zwart-wit te zien. Mensen die in hun bedrijf een spirituele cursus volgen zien zich misschien niet als spiritueel terwijl ze zich wel bezig houden met bijvoorbeeld het ontplooiën van zichzelf. De vraag hierbij is in hoeverre zo iemand spiritueel is en zich vervolgens als zodanig beschouwd.

In dit hoofdstuk werd duidelijk dat er een transformatie in religie zichtbaar is. Wanneer er over een terugkeer van religie wordt gesproken lijkt het alsof er een periode was waarin er geen vorm van religie was. Dit is niet het geval. Religie is iets wat altijd aanwezig is geweest al is het tegenwoordig in een andere vorm terug te vinden. Religiositeit is tegenwoordig steeds minder verbonden aan instituties en tradities. Steeds meer mensen kijken naar wat zij bruikbaar vinden en naar wat bij hen past. Dit is ook terug te zien bij de New Age stroming. Mensen geven zelf vorm aan hun religiositeit om zo hun ware Zelf tot ontwikkeling te laten

komen. Het Zelf is hierbij sacraal en niet iets wat buiten dit Zelf staat. Ondanks de diversiteit in de groep van mensen die met spiritualiteit bezig zijn is er een belangrijke overeenkomst zichtbaar. Bij zowel de ongebonden spirituelen als de humanisten is handelen vanuit het Zelf erg belangrijk. Het Zelf staat centraal. Mensen willen op zoek naar hun ware Zelf en hier alles uit halen wat er in zit. In het volgende hoofdstuk wordt er gekeken naar waarom mensen op zoek zijn naar zichzelf.

### *3.4 De zoektocht naar het Zelf*

Tot nu toe is er in deze literatuurstudie vooral stilgestaan bij maatschappelijke processen, de transformatie van religie en is de New Age stroming beschreven. Door deze beschrijvingen kan de opkomst van de nieuwe spiritualiteit in een sociologisch kader geplaatst worden. Er is een verschuiving zichtbaar waarbij de nadruk steeds meer op het Zelf is komen te liggen. Dit is zichtbaar in het proces van individualisering, maar ook door het wegvallen van tradities en instituties is er steeds meer ruimte om vanuit het Zelf te kiezen. Zelfkennis en de zoektocht naar het Zelf zijn belangrijke thema's die in spirituele literatuur en tijdschriften zijn terug te vinden. Er is een duidelijke opkomst te signaleren in tijdschriften die spirituele thema's behandelen. Het doel van dit hoofdstuk is om een antwoord te geven op de vraag waarom mensen op zoek zijn naar zichzelf.

#### *3.4.1 Zoektocht naar het Zelf en authenticiteit*

Het wordt steeds normaler dat mensen willen doen waar ze goed in zijn en wat bij hen past. Het leven staat steeds meer in het teken van het ontwikkelen van het Zelf. Mensen maken zich los van wat er van buiten aan hen opgedragen wordt. Het onderzoek van Aupers, Dickman en van der Tak (2003) laat zien dat mensen instituties steeds meer als belemmerend ervaren. Instituties zoals de Kerk staan de zoektocht naar het Zelf in de weg. Mensen moeten niet de vooraf aangegeven waarheden zo maar aannemen, maar hier zelf kritisch naar kijken (Aupers, Dickman, van der Tak, 2003). Authenticiteit is hierbij een steeds belangrijkere waarde. "Authenticiteit verwijst naar de complexe samenhang van de begrippen oorspronkelijkheid of originaliteit, echtheid en eigen(lijk)heid (Dohmen, 2007). Het gaat om het handelen vanuit een bepaalde oorsprong. Je moet niet handelen zoals andere mensen, maar op een manier die uniek is voor jou. Authenticiteit gaat om trouw zijn aan jezelf en oprechtheid. Daardoor heeft het ook te maken met persoonlijke identiteit en met de vraag wat een persoon maakt tot de persoon die hij is. Aupers, Houtman en van der Tak (2003) laten in hun artikel zien dat het in de achttiende eeuw al belangrijk was om in contact te staan met je authentieke Zelf om zo een

bevredigend en betekenisvol leven te kunnen lijden. Rousseau was een belangrijk persoon die achter het ideaal van authenticiteit stond. Hij vond dat mensen weer moesten leren om naar zichzelf te luisteren, de innerlijke stem (Dohmen, 2007). Dit wordt de authenticiteitsethiek genoemd. Deze gaat er van uit dat er van een modern mens verwacht mag worden dat zij trouw zijn aan zichzelf en het is de bedoeling dat mensen dit tot ontplooiing brengen en hier uiting aan geven. Aupers, Houtman en van der Tak (2003) stellen dat het ideaal van een authentiek Zelf niet is verdwenen. Het lijkt tegenwoordig vooral een vanzelfsprekendheid om een authentiek Zelf tot ontplooiing en expressie te brengen. Authenticiteit is niet alleen een waarde die voor een persoon zelf belangrijk is, maar het is ook iets wat van een ander verwacht wordt. In een tijd waarin er zoveel 'fake' is en de grenzen tussen werkelijk en fictie steeds meer vervagen neemt het verlangen naar echtheid toe. Het is belangrijk om jezelf te zijn. De claim is dat er een soort kern is die je, als je maar lang genoeg zoekt, bij je ware Zelf brengt (Brinkgreve, 2009). Dit zijn onderwerpen die vaak terug te vinden zijn in reclameslogans, literatuur en tijdschriften.

Christien Brinkgreve (2009) stelt dat de zoektocht naar het Zelf in de ene periode sterker speelt dan in een andere. Vaak heeft dit te maken met veranderingen die in de maatschappij zichtbaar zijn. Als voorbeelden noemt zij historische en geografische veranderingen. Wanneer mensen bijvoorbeeld verhuizen naar een nieuwe omgeving dan kunnen zij verschillen ervaren met wat zij zelf gewend zijn om te doen. De vanzelfsprekendheden uit de oude situatie zijn helemaal niet meer zo vanzelfsprekend in de nieuwe situatie. Door dit soort veranderingen nemen mensen hun eigen leven eens goed onder de loep. Mensen stellen zichzelf vragen als: wie ben ik?, waar draait het om in mijn leven?, hoe hoor ik te leven?, en wat past bij mij? (Brinkgreve, 2009). Daarnaast stelt zij dat het verschil tussen openbaar en privé steeds poreuzer is geworden. De kloof die mensen ervaren tussen 'het juk van buiten' en 'het gevoel van binnen' ligt ten grondslag aan menig zoektocht naar het Zelf. Mensen zijn vervreemd geraakt van hun ware Zelf. Ze willen de kern weer bereiken en vinden het belangrijk om hier mee in contact te komen, dit zorgt voor een goed en heilzaam leven. Mensen zijn opzoek naar de authentieke kern die zoek is geraakt in het publieke leven. Dit is een element dat ook al in het hoofdstuk over de New Age beweging zichtbaar was. Mensen zijn geïndoctrineerd door instituties waardoor het moeilijker is om tot het ware Zelf door te dringen.

### *3.4.2 Belang van zelfkennis*

Deze zoektocht naar het Zelf gaat gepaard met het toenemende belang van zelfkennis. Zelfkennis is belangrijk om je een weg te kunnen banen in de veelheid van mogelijkheden waar mensen tegenwoordig uit kunnen kiezen. Zelfkennis is nodig om talenten tot uitdrukking te laten komen. Het is belangrijk om te weten wat je wel en niet kan om het optimale uit jezelf te halen. Zelfkennis is gericht op de persoonlijke ontwikkeling. Daarnaast is het er op gericht om een betere toerusting te creëren in een overzichtelijke samenleving met veel kansen en mogelijkheden. Mensen hebben een grotere vrijheid gekregen in de inrichting van hun leven. Dit houdt verband met het proces van ont-traditionalisering. Tegenwoordig is er een klimaat waarin er tijd en ruimte is voor ontwikkeling van de wil of voor een reflexieve houding over het Zelf. Mensen van vroeger hadden meer beperkingen in hun bestaan, het was meer gericht op overleven. Mensen gingen veel meer uit van taken en plichten. Er is een duidelijk generatieverschil in omstandigheden, ervaringen maar ook in opvattingen (Brinkgreve, 2009). Dit is ook een duidelijk aspect dat Paul Heelas (2005) beschrijft en dat al eerder aan bod is gekomen. De dwang van buiten is verminderd en hierdoor wordt er een sterk beroep gedaan op de dwang van binnen. De dwang van buiten wordt verinnerlijkt waardoor er een sterk beroep gedaan wordt op zelfsturing en zelfbepaling wat om zelfkennis vraagt. De verzwakking van autoriteit en het verlies van richtinggevende idealen maakt mensen meer op zichzelf aangewezen (Brinkgreve, 2009). “Minder richting van buiten geeft een grotere gerichtheid op binnen, op zichzelf en op het Zelf” (Brinkgreve, 2009, p.29)

Het belang van zelfkennis is ook steeds belangrijker geworden omdat het uiten van emotie en gevoel een steeds grotere plek innemen in onze samenleving. Christien Brinkgreve zegt in haar Kohnstammlezing (maart 2010) dat gemoraliseer steeds meer plaats heeft gemaakt voor gepsihologiseer. Hierbij merkt zij op dat er in deze psychologisering ook een gevoelsmoraal zichtbaar is. Het uiten van emotie en gevoel is steeds normaler geworden en het opkroppen of wegstoppen van gevoel is verkeerd. Voor de manier waarop je emoties uit is wel bepaald inzicht nodig. Zelfkennis en zelfinzicht zijn hierbij belangrijk. Tijdschriften en andere media kunnen als leerplaats dienen om het Zelf en de zoektocht hiernaar vorm te geven. De media spelen een belangrijke rol bij het vormgeven van emotie en gevoel en hiervoor is zelfkennis vereist.

Dit zijn een aantal punten die het inzichtelijker maken waarom mensen op zoek zijn naar zichzelf. We zien dat zelfontplooiing een belangrijke doel is en dat er gehandeld moet worden op een manier die uniek is voor de persoon zelf. Authenticiteit is een steeds belangrijkere

waarde geworden. Rousseau gaf al aan dat het belangrijk is om naar de ‘innerlijke stem’ te luisteren, later is dat iets geworden dat bij New Age ook een belangrijk goed was en tegenwoordig is het iets wat steeds normaler is om na te streven. “Je moet weer naar jezelf leren luisteren” is dan ook een veel gehoord advies wanneer mensen even niet weten wat ze met zichzelf aan moeten. Het lijkt alsof het vinden van de ware Zelf een belangrijk doel is om als een gelukkig mens te kunnen leven.

### *3.5 Conclusie*

In deze literatuurstudie is er gekeken naar belangrijke processen die er de afgelopen decennia zichtbaar waren in de samenleving. De belangrijkste processen die hierbij te onderscheiden waren zijn individualisering, ont-traditionalisering en anti-institutionalisme. Deze maatschappelijke processen zijn zichtbaar in de manier waarop religiositeit tegenwoordig wordt vorm gegeven. Door de afname van de rol van tradities hebben mensen steeds meer ruimte om het leven in te richten zoals zij dat zelf willen. Natuurlijk zijn er nog steeds invloeden van buitenaf, maar deze manifesteren zich op een andere manier dan bijvoorbeeld de invloed van de kerk. Door deze afname is er voor mensen meer ruimte om te kiezen wat bij hen past. Dit zorgt voor een grote diversiteit in de manier waarop mensen met religiositeit bezig zijn en hoe zij deze invullen. In het gedeelte waar New Age werd besproken kwam dit al duidelijk naar voren. Ondanks dit heterogene karakter is het mogelijk om New Age te karakteriseren. Mensen hebben hetzelfde doel voor ogen: in contact komen met hun ware Zelf dat zoek is geraakt door de invloeden van buitenaf. New Age kan gezien worden als de ‘moeder van de spiritualiteit’, maar de vraag is hoe representatief deze groep is voor alle mensen die met spiritualiteit bezig zijn. Er zijn genoeg mensen die met vergelijkbare thema’s als New Age bezig zijn, maar zichzelf niet als spiritueel beschouwen. Betekent dit dat de waarden en thema’s waar het bij spiritualiteit om gaat gemeengoed zijn geworden? En betekent daarnaast dat het zweverige imago van spiritualiteit steeds meer op de achtergrond raakt waardoor de thema’s steeds toegankelijker worden voor een grotere groep mensen?

In het onderzoek van Felling (2004) kwam naar voren dat de nadruk steeds meer is komen te liggen op de basiswaarde vrijheid. Dit zou zich uiten in hedonisme en economisme. Bij hedonisme gaat het om het belang dat men hecht aan het genieten van het leven en de vrijheid van het handelen. Bij economisme gaat het om het belang dat men bijvoorbeeld hecht aan een goede baan. Deze resultaten laten zien dat mensen bezig zijn met het beste uit zichzelf halen wat er in zit. Naar mijn idee houdt de zoektocht naar het Zelf en zingeving hiermee verband. Mensen willen hun ware Zelf bereiken om zo optimaal te kunnen functioneren. Op

deze manier kan er genoten worden van het leven en van alles wat hier bij hoort. Dit is een waarde die ook bij New Age wordt nagestreefd.

In deze literatuurstudie is duidelijker geworden welke waarden belangrijk zijn voor mensen die met spiritualiteit bezig zijn. Het bleek dat de basiswaarden niet alleen belangrijk is voor ongebonden spirituelen maar ook voor mensen die zichzelf als humanist of gematigd humanist zien. Het zijn waarden waar veel mensen zich in kunnen vinden. Je zou kunnen zeggen dat dit ook iets is waar de markt op in probeert te springen. Het groot aantal tijdschriften dat spirituele thema's behandelt is hier een voorbeeld van. Helaas zijn er nauwelijks wetenschappelijke studies te vinden die deze opkomst van spiritualiteit in tijdschriften of andere media onderzoeken. Hierdoor is het lastig om een verklaring voor deze opkomst te geven. Wellicht is dit een interessant uitgangspunt voor een vervolgonderzoek. We hebben nu een globaal beeld van de thema's waar spirituelen zich mee bezig houden, maar de vraag is nu hoe deze waarden terugkomen in de verschillende tijdschriften die deel uit maken van de inhoudsanalyse. Hierbij gaat het vooral om de manier waarop er over deze onderwerpen worden gesproken. Welke begrippen worden in de tijdschriften gebruikt?, en waar zou spiritualiteit volgens de tijdschriften in voorzien? Dit is een selectie van een aantal vragen die in de inhoudsanalyse aan bod zullen komen. Op deze manier wordt er inzicht verschaft in hoe er in *Happinez*, *Psychologie Magazine* en *Margriet* over spiritualiteit wordt gesproken.

## 4. Methode

Het doel van dit onderzoek is om een beeld te krijgen van de manier waarop verschillende tijdschriften het onderwerp spiritualiteit behandelen. Dit onderzoek kijkt naar drie verschillende jaargangen om te onderzoeken of er een ontwikkeling zichtbaar is in de manier waarop tijdschriften het onderwerp spiritualiteit in de loop der tijd behandelen. In deze studie wordt aandacht besteed aan de thema's die in de tijdschriften worden behandeld en waar spiritualiteit bij mensen in zou voorzien.

### 4.1 Onderzoekseenheden

In dit onderzoek is er voor gekozen om een drietal tijdschriften te analyseren: *Happinez*, *Psychologie Magazine* en *Margriet*. *Happinez* werd in 2003 voor het eerst uitgegeven en is het eerste mindstyle magazine dat Nederland kent. Het blad kenmerkt zich door het feit dat spirituele thema's hier vaak aan bod komen. In 2003 had het blad een startoplage van 80.000 (Nieuwe Uitgeversbond, 2008), maar in 2008 had het een oplage die gegroeid was naar 161.572 (Het Oplage Instituut, 2010). Blijkbaar bestaat er een groeiende interesse om te lezen over spiritualiteit en zingeving. Om meer te weten te komen over de onderwerpen en manier waarop deze onderwerpen behandeld worden is het tijdschrift *Happinez* opgenomen in het onderzoek. *Psychologie Magazine* is een blad dat al langer bestaat. Sinds 1982 wordt het blad uitgegeven. Voorheen heette het blad de *Psychologie* en was een populair wetenschappelijk tijdschrift voor een select publiek. Rond 1995 veranderde het tijdschrift van naam en heette het *Psychologie Magazine* waardoor het zich ontwikkelde tot een publieksblad over psychologie (Weekbladpers, n.d.). Hierdoor is de doelgroep verbreed, maar deze verschilt van een blad als *Margriet*. *Margriet* is het oudste blad dat in het onderzoek betrokken wordt. De eerste *Margriet* werd in 1938 uitgegeven en vrouwen tussen de 30 en 55 jaar vormen de doelgroep van het blad. Het tijdschrift beschrijft onderwerpen waar de meeste vrouwen zich mee bezig houden. Het blad is gericht op een breed maatschappelijk midden (Brinkgreve & Korzec, 1978). De mate waarin thema's over spiritualiteit en zingeving worden besproken laat zien in hoeverre dit soort onderwerp onder de 'gewone mens' leeft. Daarom maakt *Margriet* ook deel uit van deze inhoudsanalyse.

Zoals eerder aangegeven zijn er drie jaargangen in deze studie opgenomen. In eerste instantie was er voor gekozen om 2003 als beginpunt te nemen en vervolgens ook de jaargangen 2005 en 2008. 2003 leek een logisch beginpunt omdat in dit jaar was dat *Happinez* voor het eerst werd uitgegeven. Het bleek echter lastig om een goede ontwikkeling te kunnen

schetsen in een betrekkelijk kort tijdsbestek van vijf jaar. Daarom is uiteindelijk besloten om 1990 als beginpunt te nemen en vervolgens de jaargangen 2003 en 2008 te analyseren. Doordat de studie op deze manier een periode van 18 jaar beslaat kunnen de veranderingen in de tijd groter worden, wat het onderzoek interessanter maakt.

#### *4.2 Toegang tot de onderzoekseenheden*

Na de verschillende tijdschriften die in dit onderzoek opgenomen zijn gecontacteerd te hebben bleek dat alleen Margriet over een officieel archief beschikte waar de verschillende jaargangen in te zien waren. Dit was mogelijk in de Koninklijke Bibliotheek (KB) in Den Haag. Later bleek echter dat de KB ook de jaargangen van Psychologie Magazine en Happinez tot haar beschikking had. Op deze manier was het mogelijk om toegang te krijgen tot de verschillende bladen om ze voor deze studie te kunnen analyseren. Helaas was niet van ieder tijdschrift het archief niet volledig. Hierdoor was de analyse afhankelijk van de nummers die de Koninklijke Bibliotheek tot haar beschikking had. Hierdoor was het niet mogelijk om van Happinez de nummer zeven en acht van 2008 te bekijken. Ook van Margriet was niet alles compleet. Doordat ik de nummers van Margriet steekproefsgewijs heb geselecteerd vormt dit echter nauwelijks een probleem. Margriet is, in tegenstelling tot de andere tijdschriften in deze studie, een weekblad. Wanneer alle nummers bekeken zouden worden zou dit té arbeidsintensief zijn. Daarom is er voor gekozen om Margriet door middel van een aselechte steekproef te analyseren. Ieder jaargang was over een aantal banden verdeeld. In iedere band zaten ongeveer twaalf nummers. Hieruit heb ik steeds de helft van de nummers bekeken omdat op deze manier de geselecteerde nummers gelijkmatig over een jaar verdeeld zouden zijn.

#### *4.3 Onderzoeksinstrument*

Het onderwerp spiritualiteit in tijdschriften vormt de basis van dit onderzoek. Hierbij wordt er onder andere stil gestaan bij de thema's die in de tijdschriften behandeld worden, maar ook bij waar spiritualiteit bij mensen in zou voorzien en hoe dit in de bladen naar voren komt. Voor het analyseren van documenten, in dit geval tijdschriften, is een inhoudsanalyse het meest geschikt. Bij een inhoudsanalyse is het gebruikelijk om vooraf een categorisatie te maken om vervolgens na te gaan hoe vaak deze verschillende categorieën terug komen in de tekst. Omdat het doel van dit onderzoek was om meer inzicht te krijgen in de betekenis van de verschillende thema's en onderwerpen is er voor gekozen om met een open vizier de tijdschriften te onderzoeken.



#### 4.4 Dataverzameling en –analyse

Voordat met de verzameling van de data begonnen werd is er bewust voor gekozen om geen concrete definitie van het begrip spiritualiteit vast te stellen. Door deze werkwijze vormt het spiritualiteit een *sensitizing concept*. Het begrip is niet concreet uitgewerkt maar vormt een attenderend, gevoelig makend, of richtinggevend begrip. Het vormt de bril of lens waarmee in deze studie naar de verschillende bladen is gekeken. Het is de bedoeling dat een *sensitizing concept*, in het begin een ruime en algemene omschrijving heeft en in de loop van het onderzoek concreter wordt (Boeije, 2005). Door met de bladen aan de gang te gaan zou meer duidelijkheid ontstaan over wat wel en wat niet onder spiritualiteit te scharen valt.

Bij ieder nummer werd gekeken in hoeverre de verschillende thema's van de artikelen onder het kopje spiritualiteit te scharen was. De literatuurstudie had er aan bijgedragen om de verschillende thema's te onderscheiden. Echter vormde spiritualiteit nog steeds een breed begrip. Hierdoor liepen de onderwerpen die met spiritualiteit verband hielden per tijdschriften zeer uiteen. Zo waren dit onder andere alternatieve geneeswijzen, gebalanceerd omgaan met de natuur, bewust leven, tot jezelf komen, emoties laten zien etc. Al deze onderwerpen werden per nummer en jaargang genoteerd zodat er een overzicht zou ontstaan.

Om een goede analyse te kunnen doen was het van belang om een overzicht te krijgen van de thema's die besproken werden in de verschillende tijdschriften en jaargangen. Hiervoor is gebruik gemaakt van het programma MAXQDA. Dit is een programma dat helpt bij het coderen van de gegevens. Op deze manier was het ook eenvoudiger om uitspraken te doen over de frequentie waarin een bepaald onderwerp besproken werd.

#### 4.5 Betrouwbaarheid en validiteit

Een belangrijke vraag die een onderzoeker zich moet stellen is in hoeverre het onderzoek betrouwbaar en valide is. Volgens Boeije (2005) gaat het bij betrouwbaarheid om de beïnvloeding van de waarnemingen door toevallige of onsystematische fouten. Als er sprake is van een betrouwbaar onderzoek dan zal, wanneer de waarnemingen herhaald worden, de uitkomst hetzelfde zijn. In deze studie werd er gebruik gemaakt van een inhoudsanalyse. Deze werkwijze heeft een flexibele aard. Voordeel hiervan is dat je als onderzoeker direct kan beslissen wat wel of niet relevant is. Het nadeel hiervan is dat het geen gestandaardiseerd karakter van onderzoeksmethoden heeft. Dit vormt een belangrijke basis voor betrouwbaarheid. Om de betrouwbaarheid van een onderzoek als deze te waarborgen is het van belang om bij een flexibele dataverzameling goed aan te geven welke stappen zijn gezet tijdens de studie (Boeije, 2005). Op deze manier ontstaat er inzicht in hoe de onderzoeker

gedurende het onderzoek te werk is gegaan.

Naast betrouwbaarheid is validiteit ook van belang in wetenschappelijk onderzoek. Hierbij gaat het er om of de onderzoeker door middel van zijn onderzoek meet wat hij daadwerkelijk te weten wil komen. Hierbij kan het gaan om de validiteit van zowel de onderzoeksstrategie als het gehele onderzoek. De validiteit van de onderzoeksstrategie richt zich op de vraag of de onderzoeksmethoden bij de soort vraagstelling past (Boeije, 2005). Het doel van deze studie is om tot kennis te komen door verschillende tijdschriften te analyseren. Voor de analyse van documenten is een inhoudsanalyse het meest geschikt. "Dit is een techniek om uitspraken te doen over de betekenis van informatie- en communicatieboodschappen op basis van objectieve en systematische analyse" ('t Hart, Boeije & Hox, 2005, p. 298). Bij de validiteit van het onderzoek gaat het om de geldigheid van de conclusies die de onderzoeker heeft gemaakt aan de hand van de gevonden resultaten. Om de validiteit van het gehele onderzoek te waarborgen is het van belang om te laten zien welke stappen gezet zijn in de analyse van de data. Daarnaast moet door middel van een heldere onderbouwing aangegeven worden op wat voor een manier de onderzoek tot zijn uitspraken is gekomen.

Een opmerking bij deze studie is in hoeverre het mogelijk is om bevindingen te generaliseren naar andere tijdschriften in deze tijdsperiode. De bladen Margriet, Psychologie Magazine en Happinez vormen een selectie van de Nederlandse tijdschriften die er bestaan. Hierdoor zou het te makkelijk zijn om te zeggen dat deze bladen representatief zijn voor hoe spiritualiteit over het algemeen in tijdschriften wordt behandeld. De resultaten die deze studie laat zien op wat voor een manier Margriet, Psychologie Magazine en Happinez het thema spiritualiteit behandelen. Het streven is dat het resultaat hier een representatieve afspiegeling van vormt.

## 5. Resultaten

In deze studie werd een drietal tijdschriften op drie verschillende momenten in de tijd onderzocht. Daarom is er voor gekozen om de tijdschriften op twee niveaus te analyseren. Ten eerste is dit een vergelijking in de tijd. Hierbij zal onder andere gekeken worden of er een verandering zichtbaar is in de mate waarin spiritualiteit en zingeving naar voren komen in de tijdschriften. Is dit toegenomen in de loop der jaren en zijn er ook verschillen te zien in de manier waarop spiritualiteit behandeld wordt? Ten tweede wordt er ook een vergelijking tussen de drie tijdschriften gemaakt. Hierbij wordt er gekeken naar de belangrijkste verschillen en overeenkomsten tussen de bladen. Voordat er wordt overgegaan op deze twee niveaus zal er eerst een korte typering van het lezerspubliek van de tijdschriften gemaakt worden.

### *5.1 Het lezerspubliek*

Margriet, Psychologie Magazine en Happinez zijn drie bladen die met hun doelgroep van elkaar verschillen. Doordat een tijdschrift zich richt op een bepaalde doelgroep, is deze groep in grote mate bepalend voor de onderwerpen die in het tijdschrift gepubliceerd worden. Om een breder perspectief aan de analyse van de tijdschriften Margriet, Psychologie Magazine en Happinez te geven, is het interessant om kort een beeld te schetsen van de doelgroep waar de verschillende tijdschriften zich op richten.

Margriet is een blad dat zich richt op vrouwen tussen de dertig en vijfenvijftig jaar met een gezin. Hierdoor bespreekt het tijdschrift, al vanaf het begin van haar bestaan, onderwerpen waar voornamelijk vrouwen zich mee bezig houden zoals moederschap, relaties, interieur, tuinieren, kleding en gezondheid. Dit is terug te zien in artikelen met titels als “Het vakantie-recepten-nagenieten-boek”, “Dé tien relatie-oppeppers”, “Föhngeheimen” en “De weer naar school truien top 10”. De onderwerpen die in Margriet besproken worden zijn regelmatig aan het gezinsleven gerelateerd. Margriet richt zich op een brede groep vrouwen die graag over diverse onderwerpen wil lezen. Dit is ook terug te zien in de verscheidenheid aan onderwerpen die in het blad terug te zien zijn. Hier moet bij vermeldt worden dat de artikelen vaak gekenmerkt worden door een luchtig karakter.

Psychologie Magazine heeft zich, zoals al eerder aangegeven, ontwikkeld van een vakblad over de psychologie naar een populair wetenschappelijk tijdschrift voor een breder publiek. In 1990, toen het blad nog ‘Psychologie’ heette, was de relatie met de wetenschap nog duidelijk zichtbaar. Er verschenen artikelen over het leven van Freud en Pavlov en

daarnaast werden onderzoeken of psychische aandoeningen op wetenschappelijke wijze beschreven. Dit zorgde er voor dat het tijdschrift zich vooral richtte op mensen die met psychologie bezig waren. Psychologie Magazine richt zich nu op een bredere doelgroep. Tegenwoordig is het, naar eigen zeggen, vooral een tijdschrift voor voornamelijk hoog opgeleide, zelfbewuste, intelligente vrouwen in de leeftijd van 20 tot 50 jaar (Weekbladpers, n.d.). Ieder blad heeft de pijlers relatie en persoonlijkheid, gezondheid en therapie, brein en emoties, werk en loopbaan en tot slotte ontwikkeling. De artikelen die verder in Psychologie Magazine verschijnen houden hiermee verband. Psychologie Magazine richt zich op de intellectuele vrouw die wat verdieping zoekt in het lezen van een tijdschrift. Op deze manier verschilt de doelgroep van Psychologie Magazine van de lezeressen van Margriet.

Happinez wordt het allereerste ‘mindstyle magazine’ van Nederland genoemd. Het is een blad dat gericht is op mensen die geïnteresseerd zijn in zingeving en verdieping. Het wil op toegankelijke wijze mensen in contact brengen met wijsheid, psychologie en spiritualiteit (Weekbladpers, n.d.). Dit is hoe zij zichzelf omschrijven en dit komt aardig overeen met wat de praktijk laat zien. Net als Psychologie Magazine wil Happinez haar lezers wat meer diepgang bieden in de artikelen. Happinez legt hierbij de nadruk vooral op spiritualiteit en zingeving. Het verschil tussen Margriet en Happinez is hierdoor duidelijk zichtbaar. Het lezerspubliek is, net als bij Psychologie Magazine, meer select dan bij Margriet. Psychologie Magazine heeft haar oorsprong in de psychologie, waardoor Happinez en Psychologie Magazine zich van elkaar onderscheiden. Verder wil Happinez voor mensen graag een soort inspiratiebron zijn. Dit is zichtbaar in artikelen waarin persoonlijke verhalen, bijzondere reizen of wijsheid centraal staat.

Concluderend zijn er duidelijke verschillen te duiden in de doelgroepen van Margriet, Psychologie Magazine en Happinez. Margriet schrijft voor een breed publiek terwijl dit bij Psychologie Magazine en Happinez een stuk meer select is. Ook is er een verschil zichtbaar in waar zij voor hun lezers in willen voorzien. Het is interessant om te kijken in hoeverre dit invloed heeft op de mate waarin het thema spiritualiteit in de verschillende bladen aan bod komt.

## 5.2 Niveau I: Analyse van ontwikkelingen in de tijd

De jaargangen 1990, 2003 en 2008 maakten deel uit van deze studie. Dit vormt in totaal een tijdsperiode van achttien jaar waar uitspraken over gedaan kunnen worden. In dit onderdeel van de bespreking zal per tijdschrift worden weergegeven in hoeverre zij in de loop der tijd onderhevig zijn geweest.

### 5.2.1 Margriet

In 1990 is er in Margriet een gering aantal artikelen te vinden die aan spiritualiteit of zingeving gerelateerd zijn. Het tijdschrift kenmerkt zich vooral door artikelen en onderwerpen die niet aan spiritualiteit gerelateerd zijn. De artikelen die in Margriet aan spiritualiteit raken richten zich vooral op alternatieve behandelmethoden die door het blad als lichtelijk zweverig worden ervaren. In het eerste nummer van Margriet in 1990 laat een journaliste zich bijvoorbeeld door verschillende alternatieve genezers behandelen. Zo gaat zij langs bij een persoon die tarotkaarten legt, een fonosofe, astrologe en een psychometrist. Zij laat in het artikel naar voren komen dat zij met enige twijfel tegenover de verschillende behandelmethoden staat en dat het erg onwennig is. Bij de bespreking van de behandeling bij een psychometrist komt het op de volgende manier naar voren:

*“Psychometrist: ik zie zoveel creatiefs in je, probeer eens te schilderen”*  
(Margriet, 1990).

De journaliste laat weten dat ze al jaren schildert en dat ze deze uitspraak erg komisch maar ook vreemd vond. Verder komen er ook andere alternatieve methoden aan bod zoals verschillende alternatieve voorbereidingen op een bevalling en reïncarnatietherapie. Daarnaast is er ook aandacht voor astrologie en paranormaliteit. Dit zijn ook thema's die lichtelijk aan spiritualiteit raken:

*“Een horoscoop bevat geen vaststaande waarheden, maar geeft een overzicht van iemands mogelijkheden en talenten. [...] Een horoscoop is een heel goed begin voor iemand die zichzelf beter wil leren kennen”* (Margriet, 2003).

De verschillende behandelmethoden worden besproken als iets totaal anders dan de behandelmethoden die we gewend zijn. In 2003 worden nog steeds deze alternatieve behandelmethoden besproken, maar daarnaast is er ook meer aandacht voor het leven na de

dood en contact hebben met overledenen. Ook is er in 2003 een beginnende aandacht voor het Zelf. Dit is zichtbaar in bij een persoonlijk verhaal van iemand die besloten heeft om het leven over een totaal andere koers te gooien:

*“Na 25 jaar in de verpleging heb ik het roer omgegooid. Ik wilde wel iets blijven doen waarmee ik wat zou kunnen betekenen voor anderen, maar vond ook dat het tijd werd voor mijn eigen, geestelijke groei” (Margriet, 2003).*

In dit citaat is zichtbaar dat er een behoefte bestaat om het leven te reflecteren en hier veranderingen in aan te brengen. Dit is ook zichtbaar in een artikel met de titel *“Een spirituele facelift”* waarbij het gaat om het veranderen van gewicht en hoe mensen dit kunnen doen door anders over zichzelf na te denken:

*“Wat zou je nú willen veranderen? Hoe maak je die switch in je denken? [...] Leer hoe je je waardering, zelfrespect en liefde voor jezelf krijgt” (Margriet, 2003).*

Een ander opvallend gegeven is dat in 2003 de rubriek *“Het spirituele rapport”* in Margriet verschijnt. Bekende Nederlanders vertellen aan de hand van tien vragen wat spiritualiteit voor hen betekent. Vragen als “wat is spiritualiteit volgens jou?”, “hebben God en spiritualiteit iets met elkaar te maken?”, “wat zijn spirituele elementen in je leven?”, “heb je iets met het bovennatuurlijke?” geven vorm aan deze rubriek. Wanneer mensen over spiritualiteit spreken komen begrippen als kern, het zelf, het goddelijke, bewust leven en inzicht sterk naar voren. Spiritualiteit wordt hierin gekoppeld aan religie en het bovennatuurlijke. Uiteindelijk haalt deze rubriek het einde van het jaar niet en is het in 2008 ook niet meer terug gekomen. Dit is een opvallend verschijnsel omdat je zou verwachten dat deze rubriek goed zou aansluiten bij de groeiende aandacht voor spiritualiteit en zingeving zoals deze op andere gebieden zichtbaar is.

Ondanks dat de rubriek *“Het spirituele rapport”* in 2008 in zijn geheel is verdwenen, is er in 2008 toename zichtbaar in het aantal onderwerpen dat aan spiritualiteit gekoppeld kan worden. De aandacht voor verandering van het Zelf en het leven is gebleven, maar inzicht in het Zelf komt steeds vaker naar voren. Hiernaast komt het onderwerp geluk vaker aan bod. Zo wordt er bijvoorbeeld een interview met ‘geluksprofessor’ Ruut Veenhoven gehouden. Hij spreekt over wat mensen gelukkig maakt en hoe mensen hier zelf aan kunnen bijdragen:

*“In de huidige maatschappij hangt het geluk volgens Veenhoven vooral af van hoe je omgaat met levensvragen en –problemen” (Margriet, 2008).*

In dit citaat komt de reflectie over het leven naar voren zoals we dat in een eerder citaat al zagen. Daarnaast wordt het boek *The Secret* van Rhonda Byrne kritisch besproken: een boek over het eigenhandig creëren van geluk en succes. Verder is er een verhaal te vinden over mensen die hun droom achterna zijn gegaan. Deze mensen zijn geëmigreerd en hebben zo hun geluk gevonden. Over het algeheel genomen is er een toename zichtbaar in het aantal spirituele onderwerpen dat in Margriet naar voren komt in de verschillende jaargangen. In 1990 raakte min of meer een percentage van 10 procent aan een spiritueel onderwerp en in 2008 is dit toegenomen naar ongeveer 38 procent. In 2008 voeren deze onderwerpen niet de boventoon.

### *5.2.2 Psychologie Magazine*

In jaargang 1990 is zichtbaar dat Psychologie Magazine nog echt een vakblad is. Er is vooral aandacht voor psychologisch onderzoek en er zijn artikelen te vinden over verschillende ‘grote’ psychologen zoals Pavlov en Piaget. In 1990 komen de onderwerp ‘geluk’ en ‘tijd voor jezelf’ naar voren, maar hier wordt vooral de wetenschappelijke kant ervan besproken. Zo is er een artikel waarin het fenomeen vrije tijd besproken en hoe de invulling hiervan in de loop van de tijd is veranderd:

*“Er is altijd een debat gaande over wat belangrijk en zinvol is en over wat nutteloos en zonde van je tijd is. [...]De keuze is grofweg die tussen aardse beslommeringen of bezinning op hogere geestelijke zaken. [...]De morele keuze is die tussen consumptie van tijdsbesteding naast het werk waaraan men zijn status en zelfbeeld ontleent, en zelfontplooiing door middel van zinvolle tijdsbesteding in het algemeen”*

(Psychologie, 1990)

De thema’s die in dit citaat naar voren komen zijn al wat meer gerelateerd aan thema’s die bij spiritualiteit passen. Zie bijvoorbeeld de begrip zelfontplooiing door zinvolle tijdsbesteding en bezinning op hogere geestelijke zaken. Echter blijft de verbinding met de wetenschap en de ontvullende werking hiervan zichtbaar. Concrete spirituele thema’s worden in 1990 in Psychologie Magazine nauwelijks besproken, minder nog dan bij Margriet. Net als bij Margriet is hier in 2003 een verandering in zichtbaar. Onderwerpen zoals genieten, geluk en bewust leven komen steeds meer aan bod. Dit is terug te zien in een artikel over sabbatical,

mindfulness en geluk. Opvallend is dat bij bijna al deze onderwerpen de psychologie achter deze onderwerpen wordt besproken. Zo is er een artikel over zelf verantwoordelijk zijn voor je geluk. Hierin worden de psychologische stappen besproken die je moet zetten om geluk te ervaren. Deze stappen hebben te maken met aandacht hebben voor het positieve en het negeren van negatieve gevoelens negeren. De psychologische ‘mindset’ bepaalt de mate van geluk. Daarnaast wordt bijvoorbeeld het onderwerp ‘intuïtie’ besproken. Het volgen van je gevoel of luisteren naar je innerlijke stem is iets wat bij New Age een belangrijk thema is. In Psychologie Magazine wordt het echter als een ongrijpbaar, psychologisch fenomeen gezien waar geprobeerd wordt een verklaring voor te vinden.

Een ander onderwerp dat aan bod komt is het verminderen van stress. Zo is er een artikel over het luisteren naar je hart waarin gesproken wordt over hartritmetraining. Dit is een methode die zou leiden tot minder stress en betere beslissingen. Door deze training zou het hart en het brein in hetzelfde ritme komen. De titel doet vermoeden dat het een spiritueel onderwerp is, maar uiteindelijk wordt het gekoppeld aan een wetenschappelijk, nuchter fenomeen. Daarnaast is er een artikel over aandachtstraining. Een aandachtig leven leidt tot een betere gezondheid en aandachtstraining zou hierbij kunnen helpen. Bij aandachtstraining leren mensen leven in het hier en nu, het liefst zonder oordeel.

*‘De essentie is dat ik bij mezelf blijf’* (Psychologie Magazine, 2003).

Verder is er ook een artikel dat een sabbatical op de volgende manier introduceert:

*“Wie hard werkt heeft nauwelijks tijd voor vragen over de zin van het bestaan. [...] Een pauze in het werkende leven biedt de kans om over jezelf na te denken, maar is tegelijkertijd een confrontatie met een van de oudste en interessantste menselijke behoeften”* (Psychologie Magazine, 2003).

In het artikel staan een aantal verhalen van mensen die een sabbatical hebben gehad en wat dat voor hen op heeft geleverd. Er lijkt een behoefte te bestaan om over het leven na te denken en vervolgens te kiezen voor datgene wat je daadwerkelijk zou willen. Deze behoefte kan echter niet vervuld worden in een leven vol hectiek en daarom zou een sabbatical hier de uitkomst voor bieden.

Bewust leven is een thema dat in 2008 op verschillende gebieden in Psychologie Magazine terugkomt. In verschillende artikelen komt naar voren dat het belangrijk is om af en toe even stil te staan bij waar je mee bezig bent en of dat wel is wat je wilt:



*“Leidt u het leven dat bij u past? Zit u op de goede weg? Voor welke sluimerende dromen en ambities zou u meer ruimte willen maken? Ontdek het met het levenskunstspel”*(Psychologie Magazine, 2008).

Ook wordt er uitleg gegeven over een cursus onthaasten, maar zo zijn er ook artikelen te vinden die over meditatie of mindfulness gaan. Bij het artikel over meditatie wordt er over de effecten in het brein gesproken en waardoor het effect zou hebben. Belangrijke begrippen die hierbij gebruikt worden zijn bewustzijn, hier en nu, mindfulness, inzicht in wat er in je leeft, gewaarwordingen. In het artikel over mindfulness gaat het over ‘het landen in het nu’.

Mensen leren zouden hierdoor beter tot zichzelf komen:

*“Als u deze oefeningen geregeld doet en u uw eigen reacties daarbij observeert, is de kans groot dat u tegen het einde van de vakantie weer een beetje bent terug geëvolueerd van human doing naar human being, zoals Jon Kabat-Zinne het zo mooi verwoordt. En dat is een ervaring die u, eenmaal terug in het dagelijks leven, zal helpen om daar ook wat makkelijk in het ‘nu’ te landen”*

(Psychologie Magazine, 2008).

Ook in een artikel over sensualiteit komt het ‘bewust leven’ naar voren. Wanneer mensen bewust genieten van hun zintuigen zou het lichaam weer in contact komen met de geest. Het beste van zo’n sensuele ervaring zou zijn dat het je ‘in het hier en nu’ brengt meent de Amerikaanse psychologe en auteur Stella Resnick. Daarnaast is er, net als in 1990, een artikel over tijd voor jezelf. In dit stuk gaat het alleen niet over de achtergrond, maar meer hoe je dit voor jezelf kunt creëren. Hier wordt ook gesteld dat de mentaliteit een belangrijke rol heeft in het ervaren van vrije tijd.

In dit jaargang wordt er vanuit gegaan dat mensen een hectisch leven leiden. Mensen zijn overal druk mee en hebben weinig tijd voor zichzelf. Er staan verschillende artikelen om mensen te helpen om weer in het nu te leven en zich bewust te zijn van de zaken waar ze mee bezig zijn en die zij belangrijk vinden. Het ‘leven in het nu’ is een begrip dat met regelmatig terugkomt.

Als er door middel van een percentage aangegeven zou moeten worden hoeveel van de onderwerpen in Psychologie Magazine aan spiritualiteit gekoppeld kunnen worden, dan zou dit in 1990 een geschat percentage van 8% zijn. In 2008 is dit echter toegenomen naar een geschat percentage van 62%

### 5.2.3 Happinez

In 2003 kwam de eerste jaargang van het allereerste ‘mindstyle magazine’ van Nederland uit: Happinez. Inez van Oord, oprichtster van Happinez, zegt in het voorwoord van het eerste blad dat Happinez:

*“een tijdschrift [is] voor mensen die met twee benen op aarde staan, die zich bewust zijn van een veranderende hectische samenleving en juist daarom zoeken naar wegen om rust te vinden – als startpunt voor een gelukkig en harmonieus leven. Mensen willen graag een nieuwe dimensie aan hun leven geven ”*

(Happinez, 2003).

Dat was voor van Oord een drijfveer om een ‘mindstyle magazine’ te beginnen. Vanaf het begin af aan worden in het blad Happinez voornamelijk onderwerpen besproken die aan spiritualiteit en zingeving gerelateerd zijn. In Happinez worden spiritualiteit en zingeving in de breedste zin van het woord behandeld. Er is een erg breed scala dat aan onderwerpen dat aan spiritualiteit gerelateerd is. Onderwerpen als zoeken naar geluk, rust, bezinning, het zelf, energie, bezieling en wijsheid voeren in dit blad de boventoon. In ieder nummer wordt wel een reis of locatie beschreven die mensen rust en inspiratie kan bieden, waar mensen tot zichzelf kunnen komen en tot inzicht kunnen komen. Zo verblijft iemand een aantal maanden in een abdij om tot rust te komen en wordt er een reis naar de Andes in Peru besproken waarbij de persoon meer te weten kwam over de rituelen aldaar.

Ook worden er verhalen van mensen beschreven die hun hart achterna zijn gegaan en hebben gekeken naar wat hen nu daadwerkelijk gelukkig maakt. De aandacht voor bewust leven maakt hier onderdeel van uit en hierbij wordt de koppeling gemaakt naar wonen, werk en relaties. Een groot deel van deze thema’s zijn zichtbaar in de verschillende artikelen die over ‘tot jezelf komen’ gaan, of de artikelen die over het vinden van rust gaan. In het eerste nummer van 2003 staat een artikel over een Nederlandse vrouw die haar hectische leven in New York achter zich heeft gelaten en in Bali is gaan wonen. Hierdoor vindt ze dagelijkse inspiratie voor haar leven en werk.

*“Ik heb het asfalt verwisseld voor de reis naar binnen, die mij verder voert dan de planeet waarop we leven”* (Happinez, 2003).

Happinez is ook een blad dat aandacht heeft voor wijsheid en filosofie. Zo staat er een artikel over de spiritueel leraar Jiddu Krishnamurti en ook werd een interview met schrijver en

spiritueel leider Eckhart Tolle gepubliceerd over zijn laatste boek. Daarnaast is er in het blad aandacht voor boeddhisme en hindoeïsme. Vaak wordt de thematiek van verschillende goden en godinnen uit deze religies besproken om zo inspiratie te bieden. Ook wordt er vaak gesproken over chakra's, meditatie, yoga, kabbalah en astrologie. Hierin is zichtbaar dat Happinez zicht vooral laat inspireren door gebruiken uit het Oosten of andere niet-Westerse culturen.

In 2008 lijkt er nauwelijks iets veranderd te zijn in de thema's die in Happinez behandeld worden. Nog steeds worden de onderwerpen die hierboven zijn toegelicht in het blad besproken. De nadruk is wel iets meer komen te liggen op wijze sprekers of spiritueel leiders. Met grote regelmatig verschijnt er een interview met deze mensen of een artikel over hun gedachtegoed. Filosofie wordt steeds belangrijker.

Een ander opvallend gegeven is dat er een grotere nadruk is komen te liggen op het Zelf. Deze aandacht was in 2003 ook al zichtbaar, maar deze lijkt in 2008 toegenomen. Begrippen als kern, ziel, bewustzijn, hier en nu, en essentie zijn hierbij belangrijk. Zo is er een artikel over stilteretraites waar deze aandacht voor het Zelf in terug te vinden is:

*“Alleen in stilte kun je contact maken met diepere lagen in jezelf, je openen voor gedachten en gevoelens die in het alledaagse leven worden overstemd door drukte en onrust. [...] Pas als je loslaat, krijg je contact met je kern”* (Happinez, 2008).

Daarnaast verschijnt er in 2008 een artikel over een zangworkshop waar mensen kunnen leren om bevrijdend te zingen:

*“Bevrijd je stem, bevrijd je ziel. [...] Zingen is misschien wel de meest directe manier waarop we de schoonheid van onze ziel, van onszelf in de wereld kunnen brengen”* (Happinez, 2008)

In dit citaat komt duidelijk de aandacht voor het Zelf naar voren. Regelmatig hebben artikelen de boodschap om te leren om weer tot 'de kern' te komen en weer bewust te zijn van waar men mee bezig is. Reflectie over het leven is hier aan gerelateerd.

Een andere verandering ten opzichte van 2003 is de groeiende aandacht voor een vredige omgang met de natuur. Dit is in het kader van 'consuminderen' en leven met je hart. Daarnaast wordt er ook gesproken over hoe de natuur in medicijnen kan voorzien en hoe je op een natuurlijke manier gezonder kan worden.

Happinez is kortom een blad waar een grote diversiteit zichtbaar is in de onderwerpen

die aan spiritualiteit gerelateerd zijn. Deze diversiteit is in de loop der jaren nauwelijks veranderd. De nadruk is alleen meer komen te liggen op het Zelf en de natuur. Het percentage van onderwerpen dat met spiritualiteit te maken heeft blijft in mijn ogen stabiel. Dit percentage blijft in de loop der jaren op 90 steken.

In het bovenstaande gedeelte is gekeken in hoeverre Margriet, Psychologie Magazine en Hapinez aan veranderingen onderhevig zijn geweest. Er is gezien dat er in alle drie de bladen een toename in spirituele thema's zichtbaar is, maar dat deze toename per tijdschrift verschilt. Het volgende gedeelte zal verder in gaan op overeenkomsten en verschillen die er tussen de tijdschriften zichtbaar zijn.

### *5.3 Niveau II: Vergelijking tussen de tijdschriften*

Bijna ieder tijdschrift liet zien dat er in de loop der jaren een toegenomen aandacht voor het Zelf zichtbaar is. In de literatuurstudie werd duidelijk dat het Zelf een belangrijke plaats in neemt binnen de spiritualiteit. Daarom zou je kunnen concluderen dat de aandacht voor spirituele thema's in de loop der jaren in de tijdschriften is toegenomen. Deze toename verloopt per tijdschrift echter verschillend. In vergelijking met Psychologie Magazine en Hapinez komt de aandacht voor spirituele thema's en het Zelf in Margriet betrekkelijk laat op gang. De artikelen die in 1990 aan spiritualiteit gerelateerd zijn in Margriet hebben vooral betrekking op alternatieve behandelmethoden, maar er is echter nauwelijks aandacht voor het Zelf. Deze aandacht voor het Zelf is in Psychologie Magazine eerder zichtbaar en in de loop der tijd neemt dit sterk toe. De koppeling met de wetenschap blijft hier echter in zichtbaar. In Hapinez is er vanaf het begin af aan aandacht voor spiritualiteit in de breedste zin van het woord. Tussen 2003 en 2008 is hier nauwelijks verandering in zichtbaar. Het aantal onderwerpen dat aan spiritualiteit gerelateerd is blijft min of meer stabiel. Hierbij moet wel opgemerkt worden dat de aandacht voor het Zelf toe is genomen.

#### *5.3.1 Drie noemers: het alternatieve, wellness en het spirituele*

Er kan gesteld worden dat in alle drie de tijdschriften spirituele onderwerpen terug komen, maar dat spiritualiteit per blad op een andere manier besproken wordt. Spiritualiteit heeft zo per tijdschrift een andere verschijningsvorm. Ik heb er voor gekozen om deze drie vormen te vatten onder drie verschillende noemers. De spiritualiteit die in Margriet besproken wordt wil ik typeren als *het alternatieve*. In Margriet ligt de nadruk voor al op spiritualiteit als iets alternatiefs, iets apart. Dit is zichtbaar in feit dat spiritualiteit vooral gekoppeld wordt aan verschillende alternatieve behandelmethoden en dat de aandacht voor het Zelf betrekkelijk

laat op gang komt. Voor het tijdschrift Psychologie Magazine vond ik de noemer *wellness* het meest geschikt. Wellness moet hierbij opgevat worden als iets wat gerelateerd is aan levenskunst. In Psychologie Magazine gaat het namelijk vooral om het verbeteren van de kwaliteit van het leven en dit richt zich vooral op de gevoels- en emotiehuishouding. Het begrip *wellness* sloot hier het best op aan. Voor Happinez was het niet eenvoudig om een noemer te vinden voor de vorm van spiritualiteit zoals zij dat in hun blad behandelen. Dit komt doordat zij een groot scala aan spirituele thema's behandelen. Hierdoor is het lastig om een eenduidig begrip te vinden die alles omvat. Naar mijn idee dekt het begrip *het spirituele* de lading het beste omdat in dit begrip de diversiteit en breedte van spiritualiteit laat zien.

### 5.3.2 Thema's

Naast de verschillen in verschijningsvormen van spiritualiteit zijn er ook een aantal overeenkomsten tussen de verschillende tijdschriften te vinden. Als eerste is zichtbaar dat alle drie de tijdschriften er van uitgaan dat mensen een hectisch leven leiden. Mensen hebben het druk, rennen zichzelf voorbij en hebben nauwelijks tijd voor zichzelf. Daardoor zouden mensen de behoefte hebben om op een bepaald moment tot rust te komen en tijd aan zichzelf te besteden. Zowel in Margriet als in Psychologie Magazine komt deze toon pas in 2003 op gang. Bij Happinez is deze toon vanaf het begin aanwezig. De manier waarop tijdschriften dit behandelen verschilt echter, maar dat heeft ook te maken met de verschillende identiteit van de tijdschriften. Zo adviseert Margriet de lezer om zich een avondje op te sluiten in de badkamer en zichzelf eens lekker te verwennen met een heerlijk bad. Psychologie Magazine biedt eerder handreikingen om door psychologische stappen er voor te zorgen dat je een rustiger gevoel krijgt in je hoofd. Happinez zal daarentegen eerder een artikel over mindfulness of een stilteretraite publiceren om te laten zien wat dat mensen kan bieden.

Een andere opvallende overeenkomst is deze tussen Margriet en Happinez. Deze overeenkomst is vooral zichtbaar in overkoepelende thema's die zij behandelen. Beiden richten zich onder andere op wonen, werken en relaties. Zij doen dit echter op een totaal andere manier. Margriet geeft bijvoorbeeld leuke tips om het interieur van de woonkamer eens goed onderhanden te nemen, en publiceert vervolgens een artikel over de schotse ruit. De toon bij Happinez verschilt ondanks het overkoepelende thema. Zij geven hier eerder een spirituele lading aan. Zo verscheen in Happinez bijvoorbeeld een artikel over een kunstenaar die zijn woning volledig had omgebouwd tot een woudhut om zo beter de sferen van de natuur te kunnen ervaren. De woning, iets wat in Margriet totaal niet aan spiritualiteit wordt gekoppeld, krijgt in Happinez een spirituele lading.

Verder komt in alle drie de tijdschriften het onderwerp ‘geluk’ aan bod. Ze laten alle drie zien dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn eigen geluk. De psychologische kant ervan wordt hierin benadrukt. De toon van de tijdschriften verschilt echter. Margriet en Psychologie Magazine behandelen dit onderwerp op een nuchtere manier, maar Psychologie Magazine benadrukt hier meer de biologische kant van:

*Het eigenhandige geluk: Neiging tot droefheid sluimert in de genen. Mensen kunnen het geluk zelf creëren.* (Psychologie, 1990)

Happinez benadert dit meer op een spirituele manier:

*Volgens Maarten Berg hebben we voor 90 % invloed op onze innerlijke wereld. “Wied het onkruid uit je gedachten en laat het geluk bloeien”* (Happinez, 2003).

In vooral de laatste zin van dit citaat komt dat duidelijk naar voren.

Ondanks dat er soms overeenkomst zichtbaar is in de thema’s die de verschillende bladen behandelen, zien we dat de melodie of de toon van het blad duidelijk zijn eigen identiteit kent.

## 6. Conclusie

In deze studie stond de vraag centraal hoe de tijdschriften Margriet, Psychologie Magazine en Happinez in de jaargangen 1990, 2003 en 2008 spiritualiteit bespreken. Hierbij werd er gekeken naar de thema's en begrippen die in de verschillende tijdschriften aan bod kwamen. Daarnaast werd er onderzocht of er ook een toename zichtbaar was in de mate waarin er over spiritualiteit gesproken werd en of er verschil zichtbaar was in de manier waarop spiritualiteit in de tijdschriften aan bod kwam. Daarnaast werd de vraag gesteld waar spiritualiteit voor mensen in zou voorzien. Het doel van dit hoofdstuk is om antwoord te geven op deze vragen.

### *6.1 Verandering in de tijd: thema's en begrippen*

Door de jaren heen was er een toename zichtbaar in de mate waarin er in Margriet, Psychologie Magazine en Happinez over spiritualiteit gesproken wordt. Bij Margriet kwam deze groei betrekkelijk laat op gang in vergelijking met Psychologie Magazine en Happinez. In 1990 hadden de onderwerpen die in Margriet aan spiritualiteit gekoppeld kunnen worden vooral te maken met alternatieve behandelvormen die als zweverig of apart werden gezien. Daarnaast was ook aandacht voor thema's als astrologie en paranormaliteit. In 2003 neemt de aandacht voor spiritualiteit enigszins toe. De artikelen over alternatieve behandelvormen blijven bestaan, maar daarnaast wordt ook de rubriek *Het spirituele rapport* in het leven geroepen. Hierin vertellen bekende Nederlanders wat spiritualiteit voor hen betekent en in hoeverre zij spiritueel in het leven staan. Belangrijke begrippen hierbij zijn woorden zoals kern, het Zelf, goddelijke, bewust leven en inzicht. Opvallend is dat aan het einde van 2003 deze rubriek verdwijnt en daar in 2008 ook niets voor in de plaats is gekomen. Je zou verwachten dat in een maatschappij waar dit soort thema's steeds meer aanwezig zijn een rubriek als deze hier goed in zou passen. Ondanks dat de rubriek verdwijnt neemt de aandacht voor het Zelf in 2008 toe, maar deze onderwerpen voeren echter niet de boventoon. Belangrijke thema's hierbij zijn de verandering van het Zelf, inzicht en geluk. In deze thema's is zichtbaar dat er sprake is van reflectie over het leven.

In Psychologie Magazine is het aantal artikelen dat aan spiritualiteit gerelateerd is aanzienlijk gestegen ten opzichte van 1990. In 1990 kwam spiritualiteit nauwelijks ter sprake en als het wel het geval was, dan was hierbij een duidelijke koppeling met de wetenschap zichtbaar. Zo verschenen er artikelen over geluk en tijd voor jezelf, thema's die aan spiritualiteit gerelateerd zijn, maar de koppeling met de wetenschap zorgt hier voor een ontzuenderend effect. In 2003 was er een toename zichtbaar in het aantal onderwerpen dat aan

spiritualiteit gerelateerd was. Hierbij stonden onderwerpen als geluk, bewust leven, genieten en veranderen van het Zelf centraal. Andere thema's zijn het volgen van je intuïtie en het verminderen van stress. De koppeling met wetenschap blijft ook in deze jaargang bestaan. Net als bij Margriet is reflecteren over het leven hier belangrijk. In 2008 groeit de toename in het aantal spirituele thema's verder. Belangrijke onderwerpen zijn bewust leven, onthaasten en tijd voor jezelf creëren. 'Leven in het nu' is een begrip dat hierbij steeds belangrijker wordt. In vergelijking met Margriet neemt de aandacht voor spiritualiteit in Psychologie Magazine sterk toe.

Happinez is een tijdschrift waarin spiritualiteit van begin af aan een belangrijke rol in speelt. Spirituele thema's voeren in dit blad de boventoon en dit blijft gedurende de tijd stabiel. Belangrijke thema's zijn geluk, rust, bezinning, het Zelf, energie, bezieling en wijsheid. Happinez publiceert veel artikelen die mensen inspiratie kunnen bieden. Onderwerpen als zingeving, filosofie, reizen en bewust leven staan hierbij centraal. In het tijdschrift is ook vaak aandacht voor chakra's, meditatie, yoga, kabbalah en astrologie. Hierin is zichtbaar dat Happinez zich laat inspireren door gebruiken uit het Oosten of andere niet-Westerse culturen. Hiermee onderscheidt zij zich van Margriet en Psychologie Magazine. Een overeenkomst tussen deze drie tijdschriften is dat ze het alle drie belangrijk vinden dat mensen reflecteren over het leven. Mensen moeten voor zichzelf nagaan of ze wel met de dingen bezig zijn waar ze gelukkig van worden.

## *6.2 Koppeling met veranderingsprocessen*

In alle drie de tijdschriften vormen geluk en genieten van het leven belangrijke thema's. Er wordt besproken hoe mensen er voor kunnen zorgen dat ze een gelukkig leven leiden of er worden handreikingen geboden zodat mensen meer kunnen genieten van het leven. Mensen zijn zelf verantwoordelijk voor het creëren van het geluk in hun eigen leven. Deze aandacht voor geluk is te plaatsen in de verandering van waardenoriëntaties zoals deze in het theoretisch kader werd beschreven. Hierin was een proces van individualisering zichtbaar. De nadruk is steeds meer komen te liggen op de basiswaarde vrijheid wat tot uitdrukking komt in een sterke toename van hedonisme. Hierbij gaat om het belang dat men hecht aan het genieten van het leven en de vrijheid om te doen en laten wat men zelf wil. De tijdschriften laten zien dat mensen zelf vorm kunnen en willen geven aan hun leven. De reflectie over het leven dat hieraan gerelateerd is in alle drie de tijdschriften terug te vinden. Mensen moeten zelf bepalen hoe ze hun leven invullen en zijn verantwoordelijk voor zichzelf. Tegenwoordig lijkt hier meer ruimte voor te bestaan. Dit is gerelateerd aan de processen van ont-traditionalisering en



anti-institutionalisme waardoor mensen steeds meer ruimte hebben gekregen om zelf vorm te geven aan het leven. In de ‘subjective turn’ zoals Heelas (2005) dit formuleert komt dit eveneens naar voren. Door deze ‘subjective turn’ zijn mensen steeds meer gaan kijken naar wat zij zélf willen en schudden verwachtingen van buitenaf van zich af. Hij noemt dit een ‘persoonlijk leven’ waarbij er meer ruimte is voor emoties, bewustzijn en gevoel. Mensen kijken meer naar wat bij hen past en waar zij zichzelf goed bij voelen. Dit lijkt een onderwerp te zijn waar zowel Margriet, Psychologie Magazine als Hapinez op inspringen. Het is onder andere terug te zien in artikelen over mensen die gestopt zijn met werken en vervolgens een nieuwe weg zijn ingeslagen.

Een ander thema is dat mensen moeten leren om naar zichzelf te luisteren en uit het leven te halen wat er in zit. Dat is iets wat zowel in Psychologie Magazine als Hapinez terug komt. Het Zelf vormt hierbij een belangrijk uitgangspunt. Het Zelf staat bij New Age centraal. Het streven naar verandering en verbeteren van het Zelf werd hierbij genoemd. Het is van belang om naar de ‘innerlijke stem’ te luisteren. Wanneer mensen deze innerlijke spiritualiteit vinden vormt dit de sleutel tot verandering. Dit luisteren naar de ‘innerlijke stem’ is verbonden met een bewuste manier van leven, waarbij mensen leven van moment tot moment. Mensen zouden tot een kern komen waardoor zij hun ware Zelf vinden. Deze opkomst van de zoektocht naar het Zelf in tijdschriften is te plaatsen bij het belang van zelfkennis en behoefte aan authenticiteit zoals deze in het theoretisch kader werd beschreven. Dit zijn thema’s die vooral in Psychologie Magazine en Hapinez terug te vinden zijn. Het verschil tussen de bladen is dat Psychologie Magazine zich hierbij een nuchter, psychologisch perspectief gebruikt terwijl Hapinez dit meer vanuit de Spiritualiteit doet.

### *6.3 Drie verschijningsvormen*

De drie bladen bespreken alle drie onderwerpen die aan spiritualiteit gerelateerd zijn. Zij doen dit echter alle drie op een andere manier. Daarom heb ik er voor gekozen om deze vormen van spiritualiteit door middel van drie noemers te typeren. Voor Margriet heb ik gekozen voor de noemer *het alternatieve*. Margriet ziet spiritualiteit als iets apart of alternatiefs. Dit is vooral zichtbaar in het feit dat, wanneer zij het over spiritualiteit heeft, zij zich vooral richt op alternatieve behandelmethoden. Daarnaast komt de aandacht voor het Zelf in Margriet betrekkelijk laat op gang. Voor Psychologie Magazine heb ik gekozen voor de noemer *wellness*, waarbij dit gezien moet worden als een vorm van levenskunst. Dit tijdschrift richt zich op de verbeteren van de kwaliteit van het leven en hierbij ligt de nadruk op het verbeteren van de gevoels- en emotiehuishouding. Psychologie Magazine behandelt

spiritualiteit op een nuchtere manier doordat de koppeling met de wetenschap blijft bestaan. Het is spiritualiteit bezien vanuit de psychologie. *Wellness* sloot hier als begrip het beste op aan. Voor het tijdschrift *Happinez* was het lastig om een noemer te formuleren omdat spiritualiteit in dit blad in de breedste zin van het woord wordt behandeld. Naar mijn idee werd de spiritualiteit van *Happinez* het best gevat onder de noemer *het spirituele*. Deze noemer dekt de lading het beste omdat in dit begrip de diversiteit en breedte van spiritualiteit laat zien.

Ondanks dat alle drie de tijdschriften spiritualiteit op een verschillende manier terug laten komen zijn er overeenkomsten zichtbaar waar spiritualiteit bij deze bladen in zou voorzien. Alle drie de bladen gaan er van uit dat mensen een hectisch leven leiden en dat mensen tot zichzelf willen komen. Mensen zouden behoefte hebben aan rust in alle chaos, ze voelen behoefte om terug te gaan naar de kern. Daarnaast wordt ook het belang van het reflecteren over het leven benadrukt. Mensen moeten stil staan bij waar ze mee bezig zijn en nagaan of dit daadwerkelijk is wat zij willen. Men moet doen wat bij hen past en waar zij zich goed bij voelt. Wanneer mensen er achter komen dat zij een leven leiden dat zij niet willen moeten zij hier veranderingen in aanbrengen. Dit zijn een aantal punten waar spiritualiteit volgens de bladen in zou voorzien.

De aandacht voor spiritualiteit lijkt in de loop der jaren kortom steeds meer toe te nemen. Dit is bij alle drie de doelgroepen zichtbaar. De groep mensen die geïnteresseerd is in spirituele thema's lijkt groter te worden. Het lijkt er op alsof de honger naar spiritualiteit algemeen verspreid is en dat dit niet iets is wat alleen de lezers van *Happinez* bezig houdt.

## 7. Discussie

In deze studie is er gekeken naar de manier waarop spiritualiteit besproken werd in de tijdschriften Margriet, Psychologie Magazine en Happinez. Dit werd onderzocht in de jaargangen 1990, 2003 en 2008. Hierin was zichtbaar dat er sprake was van een toename in de mate waarin er in de drie tijdschriften over spiritualiteit gesproken wordt. De aandacht voor het Zelf was hierbij belangrijk. De interesse voor deze onderwerpen en het feit dat dit in tijdschriften wordt besproken biedt een interessante basis om iets te zeggen over ontwikkelingen in het maatschappelijke speelveld. Dit onderzoek laat zien dat de aandacht voor spiritualiteit in de loop der jaren alleen maar toe neemt in de tijdschriften Margriet, Psychologie Magazine en Happinez. Aan de hand van deze studie is het echter lastig om iets te zeggen over hoe dit in andere tijdschriften terug komt. De resultaten van dit onderzoek kunnen alleen zeggen hoe spiritualiteit in Margriet, Psychologie Magazine en Happinez zichtbaar is. De vraag is ook hoe dit in andere mediavormen zichtbaar is. Dit onderzoek kan niet gegeneraliseerd worden naar deze andere mediavormen. Het lijkt er echter tegenwoordig wel op dat deze onderwerpen overduidelijk deel uit te maken van publieke onderwerpen. Opvallend is dat over deze ontwikkeling in andere vormen van media nauwelijks wetenschappelijke studies te vinden zijn. Dit is iets waar vervolgonderzoek zich op zou kunnen richten.

In dit onderzoek was zichtbaar dat in 2003 in alle drie de bladen spirituele thema's aan bod kwamen. Een beperking van dit onderzoek is dat het lastig is om aan te geven of 2003 het moment was dat er daadwerkelijk voor het eerst in Margriet en Psychologie Magazine over spiritualiteit werd gesproken. In de periode van 1990 tot 2008 kan dat al voor zijn gekomen vóór 2003, maar dat is iets waar deze studie geen inzicht in kan bieden. Het is interessant om te kijken of van deze aandacht voor spirituele thema's vóór de komst van Happinez ook al sprake was en dat Happinez op deze interesse is in gesprongen. Natuurlijk is er geen concreet punt aan te wijzen, maar wanneer er meer jaargangen in het onderzoek betrokken zouden zijn zou hier mogelijk een uitspraak over gedaan kunnen worden. In deze studie was het niet mogelijk om meer jaargangen te onderzoeken, maar voor vervolgonderzoek zou dit een interessante toevoeging zijn. Wanneer er een groter aantal jaargangen in het onderzoek betrokken zouden worden zou hier mogelijk een preciezere uitspraak over gedaan kunnen worden. Dit is iets waar vervolgonderzoek rekening mee zou kunnen houden.

Een andere vraag die interessant is voor vervolgonderzoek is of deze aandacht voor spiritualiteit alleen kenmerkend is voor Nederland, of dat dit een ontwikkeling is die in andere

westerse landen ook zichtbaar is. In Nederland hebben er processen van ont-traditionalisering en anti-institutionalisme plaats gevonden. Daarnaast is er een groeiende aandacht voor de Zoektocht naar het Zelf. Mensen hebben meer ruimte gekregen om zelf vorm te geven aan de manier waarop zij vorm willen geven aan hun leven. Zijn dit ontwikkeling waardoor er in Nederland draagvlak is voor onderwerpen die aan spiritualiteit gerelateerd zijn? Of is er sprake van een behoefte aan reflectie, geluk en genieten van het leven die naast Nederland ook in andere westerse landen bestaat? Gaat het om een honger naar spiritualiteit die algemeen verspreid is over westerse landen.

## Literatuur

- Aupers, S. & Houtman, D. (2006). Beyond the Spiritual Supermarket. The Social and Public Significance of New Age Spirituality'. *Journal of Contemporary Religion*, 21, 201-222.
- Aupers, S., Houtman, D., Tak, van der, I. (2003). Gewoon worden wie je bent: over authenticiteit en anti-institutionalisme. *Sociologische Gids*, 50, 203-223.
- Boeije, H. (2005). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: denken en doen*. Boom Onderwijs
- Brinkgreve, C. (2010). *Het belang van emotioneel kapitaal*. Kohnstammlezing 26 maart 2010. Universiteit van Amsterdam
- Brinkgreve, C. (2009). *De ogen van de ander: de sociale bronnen van zelfkennis*. Amsterdam/Antwerpen: Augustus
- Brinkgreve, C. & Korzec, M. (1978). *Margriet weet raad: gevoel, gedrag, moraal in Nederland 1938-1978*. Utrecht/Antwerpen: Het Spectrum
- Dohmen, J. (2007). *Tegen de onverschilligheid: pleidooi voor een moderne levenskunst*. Amsterdam: Ambo
- Duyvendak, J. W. & Hurenkamp, M. (2004). *Kiezen voor de kudde: lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid*. Uitgeverij Van Gennep
- Felling A.J.A. (2004). *Het proces van individualisering: een kwarteeuw sociaal-culturele ontwikkeling*. Katholieke Universiteit Nijmegen
- Happinez: het grootste mindstyle magazine (n.d.). Geraadpleegd op 3 april 2010, op: [http://www.happinez.nl/fileadmin/user\\_upload/afbeeldingen/Adverteren/Happinezblad\\_formule.pdf](http://www.happinez.nl/fileadmin/user_upload/afbeeldingen/Adverteren/Happinezblad_formule.pdf)
- Harskamp, A., van. (2000). *Het nieuwe religieuze verlangen*. Kampen: Kok.
- Hart, 't, H., Boeije, H., Hox, J. (2005). *Onderzoeksmethoden*. Boom Onderwijs
- Heelas, P. (1996). *The New Age Movement: The Celebration of the Self and the Sacralization of Modernity*. Oxford: Blackwell.
- Heelas, P. (2005). *The spiritual revolution: why religion is giving way to spirituality*. Oxford: Blackwell
- Hijmans, E. & Hilhorst, H. (1990). Hedendaagse vormen van zingeving: onzichtbare religie van de Nederlander. In: O. Schreuder & A. van Snippenburg, *Religie in de Nederlandse samenleving: de vergeten factor*. (pp. 137-164) Baarn: Ambo
- Krul, R. (2008). Bladen met een ziel verkopen beter. Geraadpleegd op 3 april 2010, op: [http://www.nrc.nl/media/article1880149.ece/Bladen\\_met\\_een\\_ziel\\_verkopen\\_beter](http://www.nrc.nl/media/article1880149.ece/Bladen_met_een_ziel_verkopen_beter)

Het Oplage Instituut: instituut voor media auditing (n.d.). Geraadpleegd op 3 april 2010, op:  
[www.hoi-online.nl](http://www.hoi-online.nl)

Nieuwe Uitgeversbond (2008). Archief nieuwe titels 2003. Geraadpleegd op 3 april 2010, op:  
<http://www.nuv.nl/contenttypes/Artikelen/Artikel1302.aspx?Source=/web/GPT/Titelinformatie/Pages/default.aspx>

Strijards, C. & Schreuder, O. (1990). Nieuwe spiritualiteit. In: C. Schreuder & A. van Snippenburg, *Religie in de Nederlandse samenleving: de vergeten factor*. (pp. 118 - 136) Baarn: Ambo

Weekbladpers (n.d.). *Het blad Psychologie Magazine*. Geraadpleegd op 3 april 2010, op:  
<http://www.weekbladpers.nl/web/Adverteren-1/Psychologie-Magazine/Het-blad.htm>

Weekbladpers (n.d.). *Geschiedenis Psychologie Magazine*. Geraadpleegd op 3 april 2010, op:  
<http://www.weekbladpers.nl/web/Adverteren-1/Psychologie-Magazine/Geschiedenis.htm>