

## Ik houd van geld!

Sta je altijd rood, pieker je over geld of staat er geld op de bank dat je nooit gebruikt? Dat zegt heel veel over je levenshouding. Van geld is drek naar een gezonde en liefdevolle relatie met je portemonnee.

Door Hanny Roskamp

Als je voor een stuiver geboren bent, word je nooit een kwartje; geld doet er niet toe; de duivel doet het op de grote hoop, geld moet rollen; het geld groeit me niet op mijn rug; het slijk der aarde; ik heb een gat in mijn hand. Onze verhouding met geld is niet bepaald positief. En door de crisis wordt het er niet beter op. Iedereen heeft ineens schulden, kan niet rond komen of moppert dat alles duurder is geworden.

Gelukkig is geld niet zo belangrijk. Mensen, liefde, gezond zijn, je familie, daar gaat het om, toch? Nou, ook. Maar voldoende geld om je basisbehoeftes te dekken is absoluut een voorwaarde om gelukkig te zijn, blijkt uit onderzoek van onder andere socioloog Ruut Veenhoven. Van ernstige geldzorgen en moeite om aan voldoende eten, kleren en onderdak te komen, word je ongelukkig, in welk land je ook leeft. Tot een bedrag van ongeveer 75.000 euro, word je gelukkiger naarmate je inkomen stijgt. Maar zodra je op dat inkomen bent aangeland, vlakkt de winst van meer inkomen sterk af. Méér geld betekent dan niet automatisch méér geluk. Wat ook betekent dat we vrijwel allemaal nog kunnen groeien in ons geluksvoel door wat meer te verdienen. Als we maar wisten hoe...

Meer geld hebben heeft echter ook een keerzijde. Het betekent dat je minder sociaal wordt. Alleen al denken aan geld of het idee hebben dat je genoeg hebt, kan ervoor zorgen dat je minder bereid bent anderen te helpen, ontdekte de Amerikaanse psychologe Kathleen Vohs. Geld versterkt het gevoel van onafhankelijkheid en daarom denken mensen dat ze de hulp van anderen niet nodig hebben. Vervolgens worden ze minder toeschietelijk bij het uitsteken van een helpende hand. Dit resultaat vond Vohs terug in maar liefst negen verschillende experimenten met proefpersonen. Het zijn vooral arme mensen die geneigd zijn om anderen te helpen. Dat lijkt misschien heel nobel, maar de onderzoekers zagen ook dat achter dat helpen een eigenbelang schuilt, namelijk het besef dat

je die ander over een tijdje hard nodig kunt hebben.

Verder bleek dat je zenuwstelsel gevoeliger wordt voor pijn, als je denkt aan geld dat je hebt uitgegeven. Het doet dus letterlijk pijn aan de portemonnee als je een paar dure schoenen hebt gekocht. Omgekeerd is geld in staat om pijn weg te nemen. En eenzaamheid.

Mensen die zich door anderen afgewezen voelen, blijken meer behoefte aan geld te hebben. “Misschien dat ze zich dan machtiger voelen of meer controle hebben over hun leven,” stellen de onderzoekers die dit uitzochten. De Engelse econoom en geluksonderzoeker Andrew Oswald at Warwick University berekende hoeveel geld in staat is om het verlies aan levensgeluk te compenseren als je zonder vrienden door het leven zou moeten. Het antwoord was – acht jaar – geleden 58.000 euro (met inflatie dus een stukje meer)

Volgens **spirituele leraren** Sunny Nederlof en Bas Buis die Het boek van overvloed schreven, is je levenshouding ten opzichte van geld identiek aan je levenshouding ten opzichte van liefde en levenskracht. Kun je het een laten stromen, dan stroomt het andere ook. Je kunt wel geloven dat bijvoorbeeld liefde het belangrijkste is, en geld er niet toe doet, maar dan bevind je je in een geestelijke spagaat. Je kunt nu eenmaal niet tegelijkertijd een afkeer van geld hebben en zorgen dat het naar je toekomt... Het gevolg is dat er geldproblemen ontstaan maar ook dat je niet happy bent op andere vlakken, want die houding speelt overal. Sunny Nederlof: “Het is de kunst een liefdevolle levenshouding te ontwikkelen en die ook te vertalen naar geld. Dat betekent dat je een stroom op gang kunt brengen, maar ook dat het lukt om geld te behouden, een commitment aan te gaan met wat je hebt gecreëerd. Durven erkennen dat je het belangrijk vindt en goed ervoor zorgen als het er eenmaal is.” Goed voor je geld zorgen is iets volkomen anders dan veranderen in een vrek want dat laat zien dat je eigenlijk bang bent om te leven. “Wie vol vertrouwen is, weet dat er morgen ook weer genoeg zal zijn. En het is ook iets anders dan geld over de balk smijten. Dat gebeurt als mensen een schuldgevoel hebben over rijkdom. Dan gaan ze de waarde van geld bagatelliseren.”

Nederlof en Buis ontdekten dat geld voor iedereen een andere betekenis heeft. Voor de een is het angst, voor de ander vrijheid of zekerheid, of eigenwaarde. Een goede manier om er achter te komen is de vraag stellen: ‘wat zou je doen als je bulkt van het geld?’ Buis: “Het blijkt dan dat veel wensen die je hebt, ook nu al te realiseren zijn. Stel je wilt in een Ferrari rijden. Als je dat echt wilt, kan het nu ook al. Dan wordt het een

tweedehandsje of je huurt hem een weekend. Door zo'n wens te erkennen, begint de energie te stromen. Vervolgens kom je er misschien wel achter dat die wens helemaal niet zo belangrijk was als je dacht. Maar dat geeft niet."

Jonge meisjes en loverboys, oudere vrouwen en jonge romeo's, nu vrouwen economisch zelfstandig zijn, hoor je steeds vaker dat ze zich door mannen financieel 'gebruikt' voelen. Nederlof: "Dat heeft alles te maken met gevoelens van eigenwaarde. Daar zit niet voor niets het woord 'waarde' in. Mensen die de balans tussen geld, kracht en liefde kwijt zijn, geloven niet langer in daden maar in woorden. Die mannen voelen dat zo'n vrouw voor haar gevoel van eigenwaarde, afhankelijk is van hem. En daar weten ze op in te spelen met mooie praatjes. Hij geeft ze het gevoel dat ze de mooiste juweel is op aarde, maar hij praat nooit over de toekomst. Bij beleggers zie je hetzelfde. Die geloven in de verhalen van oplichters. Maar eigenlijk bestaat oplichting helemaal niet. Jij kunt alleen worden opgelicht als je iets wilt krijgen zonder er iets voor terug te geven."

Meedoen met de loterij en zo hopen dat je van je schulden afkomt, is iets dat getuigt van een fatalistische levenshouding. Buis: "Zoiets werkt verlamdend. Je wacht op de klapper, ondertussen kom je niet in actie. Je bent als het ware verlaafd aan hoop... Op een dag zal ik rijk zijn, op een dag komt de grote liefde. Je vergeet dan in het hier en nu te leven. Als je dertig jaar meedoet, wordt je dertig jaar lang teleurgesteld en dat draagt bij aan het gevoel dat je 'steeds' wordt afgewezen. Mensen die de hoofdprijs winnen, verliezen het geld meestal weer in korte tijd. Dat komt omdat hun levenshouding niet is meegegroeid met de hoeveelheid geld. Geld is bijvoorbeeld in hun ogen nog steeds vies."

Geld is volgens **Nederlof** en Buis echter helemaal niet vies. Het is niets anders dan een liefdevolle waardering die mensen elkaar geven voor een inspanning. En als je het zo ziet, hoef je er niet zo moeilijk over te doen. Of je er goede of slechte dingen mee doet, is je eigen keus en zegt alles over je levenshouding. Of je vindt dat je werk of diensten het waard zijn om voor te betalen, zegt alles over je gevoel van eigenwaarde. Altijd schulden maken is een teken dat je levenshouding niet in balans is, maar dat geld ook voor een flinke bankrekening vol geld waar je niets mee doet.

Buis: "Relaties lopen vaak op de klippen als er geldproblemen ontstaan. Maar ook als er ineens geld genoeg is, kan dat een breuk betekenen. Een Oscarwinnares (dus niet een Oscar-winnaar) verliest bijvoorbeeld

gemiddeld binnen drie weken haar partner.”

Denk dus in de toekomst goed na, als je weer een bagatelliserende uitspraak doet over geld. Het mooiste wat je volgens Buis en Nederlof over geld kunt zeggen is: ‘Ik houd van geld’. Als je dat vanuit de grond van je hart meent, leef je open, vreugdevol en onvoorwaardelijk en dat komt ten goede aan al het andere in je leven.

Bas Buis en Sunny Nederlof geven de cursus Overvloed zie [www.nederlofcentrum.nl](http://www.nederlofcentrum.nl)

### **Vijf tips voor een liefdevolle relatie met geld**

1. betaal je rekeningen vol liefde, realiseer wat je ervoor terug hebt gekregen!
2. Vraag een reële prijs/salaris voor je werk
3. Ontvang complimentjes, cadeautjes et cetera met open armen, zonder schuldgevoel
4. Geef cadeautjes, hulp of geld onvoorwaardelijk, dat wil zeggen zonder dat je iets terug verwacht.
5. Onderzoek of de hoeveelheid spaargeld in proportie is. Sparen voor een verre toekomst of je pensioen werkt verstarrend.

### **Vijf Confronterende geldvragen**

- A. Denk je dat sommige mensen veel meer geld of rijkdom hebben dan ze verdienen?
- B. Vind je mensen weleens zielig?
- C. Zie je geld, kracht en liefde als één energie?
- D. Bewaar je spullen die je niet meer nodig hebt?
- E. Kijk je vaak naar aanbiedingen en koopjes?

### **Vijf Confronterende antwoorden**

- A. Is het antwoord ‘ja’ dan duidt dit erop dat je anderen hun energie en rijkdom misgunt. Je keert je tegen ‘bezit’ en bent er alleen oké mee als het eerlijk(er) wordt verdeeld. Door deze opvatting verlies je het contact met de energie. Door de heerlijke overvloed van anderen met vreugde te bekijken en oprecht blij voor ze te zijn, kom je weer in contact met de energie.
- B. Als we anderen zielig vinden, zien we ze als slachtoffers. Daarmee vergroten we onze energie, ten koste van de ander. Het zijn volwaardige mensen, met gevoelens en meningen. Het is prima om mensen te helpen

maar doe dat niet omdat je ze zielig vindt, want daarmee ondermijn je de energiestroom. Help actief, nuttig en effectief, zonder anderen als 'hulpeloos' te bestempelen.

C. Als dat je lukt, kun je ook geloven in een leven vol overvloed waarin strijd en moeizaamheid afwezig zijn. Het gaat erom te erkennen dat alles één is. Daarmee breng je liefde in je leven.

D. Het bewaren van spullen staat voor het oppotten van energie. Daarmee zet je de stroom van liefde, kracht en geld op slot. Alles wat je drie jaar niet hebt aangeraakt of gebruikt, kan weg, ook de dozen met boeken die op zolder staan. Dan is er weer ruimte voor verandering en overvloed.

E. Koopjes bestaan niet, je krijgt precies de kwaliteit waarvoor je betaalt. Toch lijkt het soms anders. Als je tijd steekt in het zoeken van koopjes, ben je bang om je energie echt te delen. Het gaat erom te durven investeren, in jezelf, in je partner, in je omgeving.

(met toestemming overgenomen uit Het boek van overvloed)

Nederlof, Sunny en Bas Buis, Het boek van overvloed, Geld, kracht en liefde ISBN: [978-90-78560-04-3](#)