

# het *Tijdcapsule* ritueel herinneren voor later

## *Een tijdcapsule, wat is dat?*

Een tijdcapsule is een blik, doos of kist waarin je tastbare herinneringen van een bepaalde periode of een tijdsgeslacht verzamelt om te bewaren voor de toekomst. Meestal bewaar je een tijdcapsule een x-aantal jaar voordat je deze weer opent. Je bevriest als het ware een stukje van een tijd die impact op je heeft gemaakt. Om op een afgesproken moment weer even terug te halen en te herbeleven.



Op een bijzondere manier stilstaan bij bijzondere momenten, dat is de missie van het Rituelenatelier. Rituelen helpen ons om daar bij. Ze geven vorm aan onze aandacht. Om uit de jachtige haast van alledag te stappen en van de automatische piloot af te gaan. Stilstaan bij grote of kleine gebeurtenissen. Stilstaan bij mijlpalen. Stilstaan bij verwondering. Bij wat je vast wilt houden of los wilt laten. Even bewust stilstaan om daarna weer door te kunnen.

**O**p 12 maart viert de lockdown een dubieus jubileum. Het is dan precies één jaar geleden dat onze bekende wereld tot stilstand kwam en Corona alles ondersteboven haalde. Het heeft ons omvergeworpen en we zijn weer opgestaan. We hebben verdriet gehad, zijn boos geweest, vertwijfeld en eenzaam. Maar de periode van het afgelopen jaar heeft ons ook belangrijke inzichten, mooie momenten en nieuwe mogelijkheden opgeleverd.

Hoe onze wereld er over 10 jaar uit ziet, dat weet niemand. Maar wat gaan we ons over 10 jaar nog herinneren uit deze periode? Of uit de periode van vóór de lockdown? Welke dingen zijn het waard om

te beschermen tegen de tand des tijds? Het Tijdcapsule ritueel geeft je handvatten om alleen of samen met je gezin stil te staan bij hoe jullie het afgelopen jaar ervaren hebben. Maar ook bij de dingen die je wilt blijven herinneren van de periode vóór corona. Het is een ritueel om los te laten én vast te houden. Om ervaringen te bewaren voor de toekomst zodat jullie samen nog eens terug kunnen kijken op dit vreemde jaar.

*De ware kunst van de herinnering is de kunst van de aandacht*

(Samuel Johnson)

# Zo maak je een tijdcapsule

## Uitvoering:

- 1 Plan tijd om je tijdcapsule samen te stellen en leg alles klaar
- 2 Vraag iedereen die meedoet om spullen te verzamelen die voor hen symbool staan voor het afgelopen jaar. Dingen die opvallend waren. Waar je heel erg blij van werd. Die belangrijk voor je waren. Of juist iets waar je een enorme hekel aan hebt gekregen. Het kan echt van alles zijn. De grootte van je tijdcapsule is eigenlijk de enige beperking. Denk bijvoorbeeld aan:

- Een mondkapje
- Ontsmettingsmiddel
- De verpakking van je favoriete snack
- De joggingbroek die je altijd aan had
- Je sloffen
- Foto's of voorwerpen van belangrijke dagen
- De feesten waar je niet naartoe bent geweest
- Foto's van voor Corona
- Foto's van tijdens de lockdown
- Een klok met de wijzers op 21:00 uur
- Foto's van de zomervakantie
- Lijstje met je favoriete muziek
- Kranten
- Afbeeldingen of verhalen uit tijdschriften
- Foto's van je zomervakantie in de achtertuin
- ....

*Misschien wat overbodig, maar stop er geen spullen in die kunnen bederven. Er is niemand die jouw oude beschimmelde boterham met pindakaas wilt zien.*

- 3 Neem de labels en schrijf je inzichten en ervaringen hier op. Vraag iedereen die meedoet om ook zij/haar naam op de labels te schrijven.
- 4 Doe alles in de doos en sluit de doos goed af. Plak het etiket op de doos of op het blik.
- 5 Spreek met elkaar als af wanneer jullie de tijdcapsules gaan openen. Schrijf dit ook op de doos. Plan dit in en

## Wat je nodig hebt

- Een stevige doos of een blik
- De uitgeknipte labels uit dit document (doe je dit met meerdere mensen, dan voor iedereen een eigen set)
- schaar
- pen
- papier
- spullen die je belangrijk vindt
- tijdschriften

zet het in je telefoon of op een kalender. Tip: Duurt het nog wel een paar jaar voordat jullie de tijdcapsule openen? Schrijf dan ieder jaar op de laatste dag van de kalender dat je de tijdcapsuledatum op de kalender moet plaatsen.

- 6 Bewaar je tijdcapsule op een logische plek, maar zorg ervoor dat je deze niet vergeet. Wanneer je tijdcapsule een schoenendoos in een rommelige kamer is, is de kans groot dat je tijdcapsule vergeten wordt. Begraven is meestal geen goed idee. Het risico dat er dan vocht in komt, is erg groot, en dan vergaan je mooie herinneringen.
- 7 Wil je je tijdcapsule officieel maken? Dan kun je deze ook laten registreren bij de [Time Capsule Society](#).





*De dingen die we vóór Corona heel gewoon vonden*

*(en nu niet meer zo gewoon zijn)*

*Nieuwe inzichten die ik heb opgedaan*

*Dit staat voor mij symbool voor het afgelopen jaar*

*Dit heeft me verrast*

*Positieve gevoelens die ik het afgelopen jaar had*

*Dit vind ik echt belangrijk*

*Negatieve gevoelens die ik het afgelopen jaar had*

*3 dingen in mijn werk/school die ik hiervoor nooit zo deed*



*Deze dingen ga ik niet meer doen na Corona*

*Een moment van het afgelopen jaar om nooit te vergeten*

*Wat ik heel erg heb gemist*

*Dit heeft mij er echt doorheen gesleept dit jaar* (of deze persoon)

*Wat ik helemaal niet heb gemist*

print de labels uit op deze 2 pagina's

en plak dit label op je tijdcapsule



*Dit gaf me een lach op mijn gezicht*

***Tijdcapsule van***

.....

Over de periode voor en tijdens de Corona Lockdown

12 maart 2020 - .....

Openen op .....

