

## Ach...



Voorzichtig slaat hij de dekens terug en stapt uit bed, om zijn vrouw niet wakker te maken. De houten vloer voelt kil en glad onder zijn blote voeten. Op de tast trekt hij zijn ochtendjas en pantoffels aan.

Beneden is het stil. De poes slaapt nog, de hond slaapt nog, de hele stad slaapt nog. Hij loopt naar het raam en kijkt naar de tuin. Zelfs die ziet eruit alsof hij nog slaapt. Geen blaadje beweegt, geen vogel fluit.

Hij rilt, het is fris zo voor het raam. Zijn handen vlug in de zakken van zijn ochtendjas, dat scheelt iets.

Na even hoort hij in de verte toch een geluid. De klok van de Lange Jan, die vier keer slaat. Hij zucht. Het was weer een korte nacht.

Rust heeft hij nodig, zei de dokter, en hij had geknikt. Maar hoe doe je dat, rusten, als je niet meer dan een paar uur slapen kunt per nacht? Hoe doe je dat, rusten, als je bang bent voor wat

de rust je brengt, bang voor de leegte, het donker, de gedachten aan wat nooit meer terugkomt of juist de gedachten aan wat nog komen gaat?

Hoe leg je een hoofd uit dat het moet rusten, hoe leg je een lichaam uit dat het moet ontspannen?

Stil staat hij voor het raam. Alleen zijn gedachten bewegen, telkens dezelfde rondjes.

Als de vogels voorzichtig zijn begonnen met fluiten en de zon al even voorzichtig zijn eerste stralen heeft laten zien, hoort hij zijn vrouw naar beneden komen. Hij draait zich om en kijkt haar aan.

'Hoe voel je je?' vraagt ze.

'Ach...' zegt hij, en de glimlach die hij haar geruststellend wil toewerpen blijft halverwege zijn gezicht steken.

Dan gaat de telefoon. Ze loopt erheen en neemt op. Afwezig hoort hij haar 'ja' en 'hmm' zeggen, en nog wat andere dingen, die hij niet verstaat.

Ze hangt op en kijkt hem aan. 'Dat was je dochter. Of we vandaag op de kleine willen passen.'

'Ach...' zegt hij nogmaals, en deze keer bereikt de glimlach zijn ogen.

Auteur: Foske de Kruijf

Foto: Man voor raam, van Angelique Verheij