

Wat je altijd al wilde weten over mindfulness

Mindfulness... wat is het nu eigenlijk precies? Word je er echt relaxter van? En helpt het ook tegen vakantiestress? Flow vroeg het aan Irène Bakker, docent aan de Hogeschool Utrecht bij de post-hbo opleiding tot mindfulness-trainer.

Wat is er toch zo magisch aan mindfulness? Van de buurvrouw tot Oprah Winfrey: iedereen lijkt er tegenwoordig mee bezig. De boeken over het onderwerp zijn niet aan te slepen, trainingscentra schieten als paddenstoelen uit de grond en er zijn tegenwoordig zelfs verzekeraars die de kosten vergoeden van een mindfulness-workshop of aandachtstraining, zoals het ook wel wordt genoemd. Hoorde je vroeger nog bij de categorie 'zwevers' als je je bezighield met een meditatieve levensstijl, nu zweren zelfs de meest nuchtere types bij 'leven in het nu'.

In Amerika wordt mindfulness al jarenlang toegepast door artsen en psychotherapeuten in de vorm van Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) en Mindfulness Based Cognitive Therapy

(MBCT). Onlangs heeft ook onze eigen Radboud Universiteit Nijmegen onderzoek gedaan en aangetoond dat mindfulness echt werkt. De methode wordt dan ook serieus genomen in het Nederlandse zorgsysteem. Door mindfulness hebben mensen minder lichamelijke en psychologische klachten, krijgen ze een positievere instelling, kunnen ze zich beter ontspannen en meer genieten. Mindfulness blijkt zo makkelijk en breed toepasbaar te zijn, dat het principe na de therapeutische wereld nu ook een vaste plek in de gewone wereld aan het veroveren is. We vroegen Irène Bakker wat je er dan precies mee kunt in je dagelijks leven (en op vakantie).

Wat is mindfulness precies?

"Je kunt er veel definities voor geven, ➔

**MET
OEFENINGEN
VOOR EEN
STRESSVRIJE
VAKANTIE**

maar een belangrijk kenmerk is opmerksaamheid. Dat betekent dat je bewust aanwezig bent op het moment zelf, zonder te oordelen. Het is een van de dingen die de historische Boeddha leert. Jon Kabat-Zinn, oprichter van de Stress Reduction Clinic aan de universiteit van Massachusetts, heeft er met zijn aandachtstraining een westerse vorm aan gegeven, die praktisch toepasbaar is in ons dagelijkse leven. De methode blijkt zo effectief, dat ze inmiddels door miljoenen mensen in de westerse wereld is opgepikt.”

Waarom is het juist nu zo populair?

“De tijd is er gewoon rijp voor. In deze

snelle prestatimaatschappij zijn veel mensen op zoek naar rust in hun hoofd. Met al ons geren en gevlieg lijken we tegenwoordig meer op *human doings* dan *human beings*. Zo’n levensstijl kan veel spanningen opleveren.”

Een beetje stress is toch niet erg?

“Nee, natuurlijk niet. Een beetje stress geeft je de adrenaline die nodig is om tot prestaties te komen. Maar chronische stress is niet goed. Mindfulness kan je daar echt vanaf helpen.”

Aanwezig zijn in het nu klinkt simpel, maar is het dat ook?

“Het is eenvoudig en moeilijk tegelijkertijd. Het is simpel omdat je maar één ding

hoeft te doen: stoppen en kijken wat er op dat moment gebeurt. Hoe vaker je het doet, hoe beter je wordt in het ont-rafelen van wat je lichamelijk voelt en wat de gedachten en gevoelens daarachter zijn. Als je die eenmaal herkent, kun je per moment beslissen of je je wilt laten meeslepen door je emoties en gedachten. Je kunt ook bewust kiezen om de situatie te veranderen of te accepteren. Wat het moeilijk maakt, is dat je in het begin gemakkelijk afgeleid raakt en je weer laat meeslepen door je gevoelens.”

Juist op vakantie kunnen die emoties soms hoog oplopen. Hoe blijf je bijvoorbeeld mindful als het hotel ontzettend tegenvalt en je partner jou alles lijkt te verwijten?

“Sta eerst stil bij wat je lichamelijk voelt: bijvoorbeeld buikpijn. Ga dan na welke emotie dat lichamelijke gevoel uitdrukt: bijvoorbeeld angst. Vraag je vervolgens af welke gedachte daar weer achter zit: bijvoorbeeld ‘de vakantie loopt op niets uit’. Of ‘hij gaat me verlaten’. Zijn die gedachten reëel? Vaak maak je de dingen onbewust groter dan ze zijn. Zo kun je ze weer relativiseren.”

Maar soms valt iets toch gewoon écht tegen?

“Natuurlijk. Je kunt bijvoorbeeld met je tent belanden tussen twee gezinnen met huilende baby’s. Heel vervelend. Maar als je je bewust bent van je gevoelens en de gedachten erachter, kun je ook een bewuste keuze maken: van standplaats of camping veranderen of de situatie accepteren zoals hij is. Mindfulness brengt je niet in een sprookjeswereld waarin alles perfect is. Sterker nog:



je staat er juist voller mee in het echte leven. Wat verandert, is dat je beter leert omgaan met je gevoelens.”

En hoe doe je dat in een relatie? Wat als je bijvoorbeeld vermoedt dat je partner verliefd is op een ander?

“Ook dan gaat het er weer om je bewust te worden van het mechanisme. Je voelt je keel misschien dichtknijpen. Sta even stil bij dat gevoel: wat voor emotie zit erachter? Verdriet? En welke gedachte zit dáár weer achter? Misschien ‘ik ben niet de moeite waard’. Of gewoon ‘ik ben stikjaloers’. Vervolgens maak je een keuze tussen *reacting* en *responding*: het eerste doe je impulsief, het tweede bewust, waardoor je gedachten niet met je op de loop gaan. Het woordje ‘STOP’ kan daarbij een goed hulpmiddel zijn. De S staat voor ‘Stop’, even afstand nemen. De T staat voor ‘Take a breath’: even ademhalen. De O staat voor ‘Observe’: kijken naar je gevoelens en gedachten.

De P staat voor ‘Proceed’: beslissen wat de volgende stap is en die dan ook nemen.”

Klinkt best rationeel.

“Dat is het ook wel. Toch betekent het juist niet dat je je afsluit voor je emoties; je laat je er alleen niet meer zo door overweldigen. Door mindfulness herken je vaste patronen bij jezelf, waardoor je minder lang in emoties blijft hangen.”

Hoe zorg je dat je dat ook na de vakantie vasthoudt?

“Gun jezelf ook na de vakantie elke dag een kwartier de tijd om één van de oefeningen op de volgende pagina te doen. Dat kan heel simpel door bijvoorbeeld bewust je lunch te eten of door de zitoefening op je werkstoel te doen. Even rustig op je ademhaling letten, kan ook al helpen om je aandacht in het nu te brengen. Of doe een drie-minuten-meditatie. Op een drukke dag lijkt dat verloren tijd, maar geloof me:

je krijgt het driedubbel terug in de vorm van nieuwe ideeën en frisse oplossingen voor problemen. De meeste beslissingen komen namelijk voort uit je onbewuste. Als je bovenkamer alsmat in de hoogste versnelling draait, krijgen die onbewuste ingevingen geen ruimte. Met mindfulness geef je ze weer ruim baan.” ●

Meer mindfulness

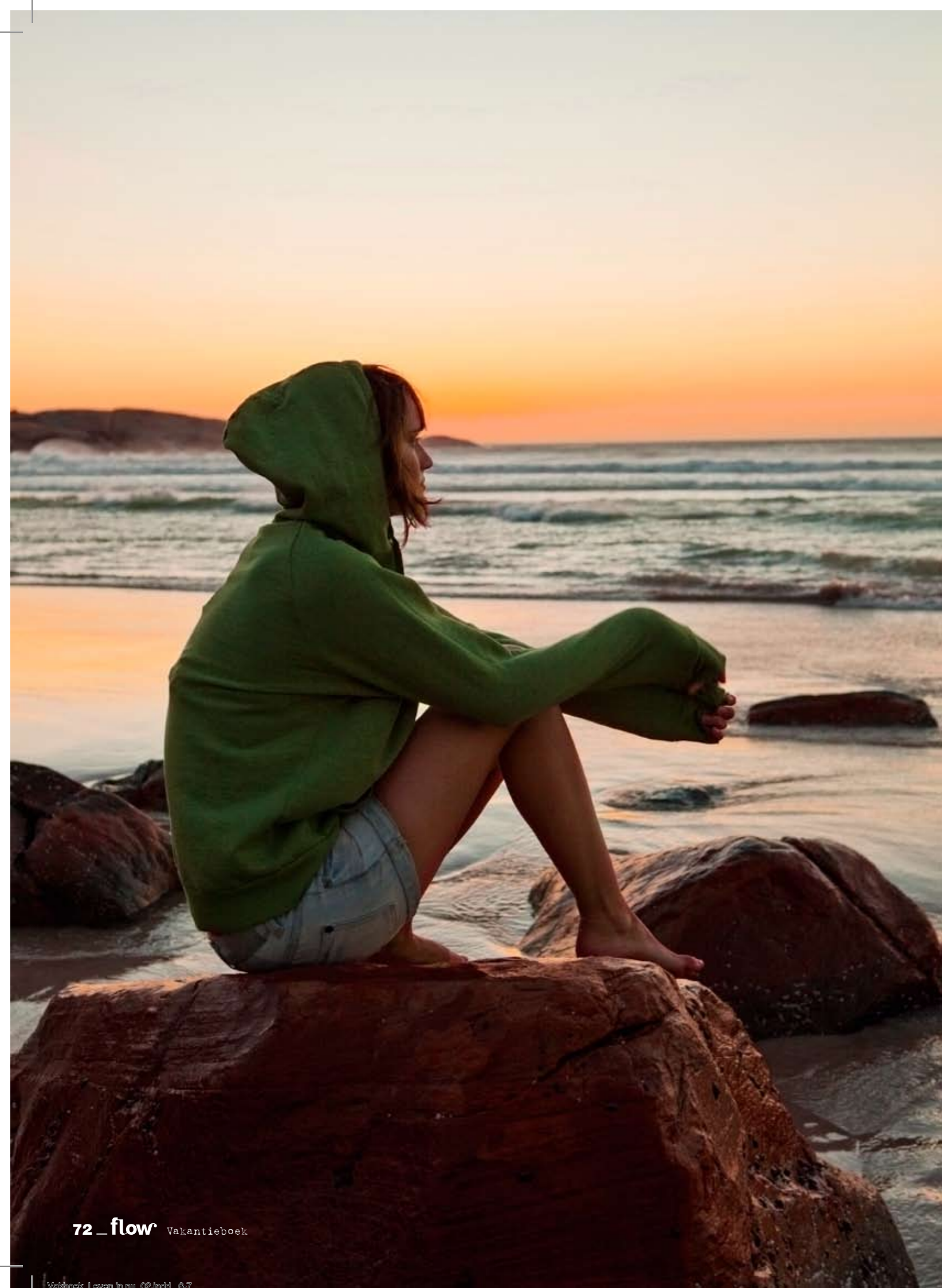
* **Irène Bakker geeft niet alleen mindfulness-trainingen aan professionals aan de Hogeschool Utrecht, maar geeft ook mindfulness-workshops voor mensen die beter willen leren omgaan met stress. Kijk voor meer informatie op haar site www.zenspirit.nl, onder het kopje ‘agenda’.**

* **Meer mindfulness-oefeningen (maar liefst 108!) vind je in *Thuis-komen bij jezelf* van Jon Kabat-Zinn, Uitgeverij Asoka, € 14,95.**

De oorsprong van mindfulness

Mindfulness is de westerse benaming voor ‘samma sati’, een van de meest praktische onderdelen van de leer van Boeddha. Eigenlijk is het niets anders dan een eenvoudig soort meditatie, die je aandacht bij het hier en nu brengt. De truc is om je even niet mee te laten voeren door de constante stroom van gedachten in je hoofd. Als je ze af en toe gewoon voorbij laat gaan zonder er iets mee te doen, word je een stuk rustiger en vermindert je stress. Voor Boeddha was dit een belangrijke stap op weg naar de ultieme kalmte en harmonie, ofwel: nirwana (letterlijk ‘bekoeldheid’).

Al in de jaren zeventig maakte de Amerikaan Dr. Jon Kabat-Zinn, emeritus hoogleraar aan de University of Massachusetts Medical School, mindfulness los uit de boeddhistische leer. Hij gebruikte het als uitgangspunt voor een training die patiënten in ziekenhuizen kon leren omgaan met hun situatie. Het succes van die training zorgde ervoor dat mindfulness al snel werd geaccepteerd in de medische wereld en de psychiatrie. Ook in Nederland: mindfulness-trainingen (ook wel aandachtstrainingen genoemd) worden tegenwoordig vaak vergoed door zorgverzekeraars.



Zeven mindfulness-oefeningen voor op vakantie

1. Lopen

Loop een stukje in stilte, met je aandacht bij je voetzolen, en wikkel je voeten goed af. Dat gaat beter als je langzaam loopt. Terwijl je je bewust blijft van het neerzetten en afwikkelen van je voeten, richt je je ook op het zintuig horen. Luister zo goed, dat het lijkt alsof het geluid via al je poriën binnenkomt. Je zult merken dat geluid in golven komt, als eb en vloed. Neem het allemaal vanuit openheid waar, zonder te oordelen. Dus niet 'wat maakt dat vliegtuig een lawaai' of 'wat zingt die vogel mooi', maar laat het geluid gewoon binnenkomen. Het grappige is dat je na een tijdje zult merken dat al je zintuigen meer open gaan staan.

2. Staan

Zoek een rustig plekje op, in de zon of juist in de schaduw. Breng weer eerst je aandacht naar je voetzolen: voel hoe ze contact maken met de aarde. Houd je knieën licht gebogen. Breng dan je aandacht vanaf je knieën omlaag naar je voetzolen. Stel je voor hoe er vanaf je voetzolen wortels de grond ingaan, alsof je een boom bent. Je wortels worden door de aarde voorzien van nieuwe levensenergie. Dan breng je je aandacht weer omhoog naar je knieën. Je stelt je voor dat je lichaam de stevige stam van een boom is. Breng je aandacht geleidelijk omhoog vanaf je knieën naar je hoofd. Verleng dan je lichaam, alsof je vanuit je kruin omhooggetrokken wordt. Je armen houd je langs je lichaam, je handpalmen open naar voren. Blijf je voorstellen dat je een boom bent en hoe

de wind langs je takken en blaadjes waait. Bedenk dat die wind vergelijkbaar is met je gedachten: ze gaan door je bewustzijn, maar ze blijven er niet hangen. Je kunt ze gewoon waarnemen en weer laten gaan. Blijf staan tot je voelt dat je klaar bent.

3. Zitten

Ga met je rug tegen een boom zitten, met je armen los om je buik. Laat je hoofd tegen de boom rusten en sluit je ogen. Voel hoe de boom en de grond je steunen. Volg dan het rijzen en dalen van je ademhaling, via je armen en benen. Doe dit net zo lang als je het prettig vindt.

4. Liggen

Deze oefening kun je op je hotelkamer doen, maar ook op het strand. Ga op je buik of op je rug liggen, net wat fijn voelt. Volg je ademhaling en ga na welke lichaamsdelen contact maken met de aarde. Voel hoe je door de aarde wordt gedragen en hoe je lichaam steeds zwaarder wordt. Stel je dan voor hoe al je spanningen in de aarde wegzakken.

5. Glimlachen

Als je glimlacht, ontspannen wel zestig spiertjes in je gezicht. Glimlachen (of alleen al denken aan glimlachen) brengt positieve gevoelens in je los, zoals blijdschap en mildheid. Glimlach dus wat vaker, zelfs als je op je vakantiebestemming ontdekt dat je alle zwemspullen bent vergeten in te pakken.

Het helpt je om alles te relativeren.

6. Schrijven

Een goede oefening voor mensen die zelfs op vakantie geneigd zijn hun agenda vol te bouwen. Neem een vel papier en een pen en ga even rustig zitten. Laat naar boven komen wat je werkelijke wensen voor deze vakantie zijn. Wil je wel écht al die musea aflopen of zou je liever ook de tijd hebben om lekker met een boekje op een luie stoel te liggen? Schrijf op wat er 'binnenvalt' en kijk samen met je vakantiegenoten hoe je je wensen kunt realiseren.

7. Proeven

Zorgen hebben altijd met de toekomst of het verleden te maken. Je hebt bijvoorbeeld spijt over iets wat je vroeger hebt gedaan, of maakt je zorgen over een mogelijke gebeurtenis in de toekomst. Het mooie van zintuigen is, dat ze alleen maar in het hier en nu werken: horen, zien, ruiken, proeven en voelen kun je alleen maar op dit moment doen. Door dus af en toe een moment bewust te kijken wat er via je zintuigen binnenkomt, breng je je aandacht vanzelf in het nu. Een simpele oefening is de volgende. Neem bewust het eerste slokje van je wijn of koffie: voel hoe je speekselklieren zich voorbereiden op de drank, hoe je lippen het glas of het kopje raken, hoe het smaakt, hoe je slikt en hoe het vocht via je keel afdaalt naar je maag. Deze oefening kun je natuurlijk op van alles toepassen: van het ijsje op het strand tot die heerlijke paella op het terras. ●