

LANTER- FANTEN?

Niks(en) voor mij

Lanterfanten? Niksen? Error. Hoezo niksen? De badkamer is goor. De koelkast is leeg. Iemand in huis moet morgen een nog niet bestaand werkstuk inleveren. Ik heb 47 ongelezen e-mails. Hou op met je niksen. Maar ergens weet ik natuurlijk ook wel dat deze reactie op zich een probleem is. Om me heen zie ik het vaak genoeg: ons evenwicht is wankel en de emmertjes zitten vol. Ja, mijn emmer ook. Is 'niksen' het volgende dat op mijn to do lijst moet? Of is lanterfanten het antwoord op altijd aan staan?

Door Kathelijne Huurdeman



Jakkeren

Een maand na mijn verhuizing, die volgde op een intensieve verbouwing van een half jaar, daalt het stof langzaam neer. Het stof in mijn hoofd alleen nog niet. Ik ben blijven steken in de jakker-modus. Versnellinkje erbij, doorpakken, schouders eronder, gáán. De laatste die je moet vragen een artikel te schrijven over lanterfanten, moet een artikel schrijven over lanterfanten.

Eeuwig scherm

Met deze opdracht in de werktas kijk ik thuis glazig om me heen. Mijn huisgenoten hebben wat minder last van de 'rush' waar ik in zit. (Goh, hoe zou dat komen?) Als zij een momentje tijd hebben, verschijnt er onmiddellijk een scherm voor hun gezicht. Daarachter komen schietgeluiden, gebiep, de TikToktune en telefoongesprekken op speaker vandaan. Niemand doet niets. En ik ben natuurlijk geen haar beter. Even zitten met een kopje koffie betekent al snel 20 minuten Instagram Reels koekeloeren.

Is dat nou erg? Helpen we onszelf zo de vernieling in, en zo ja waarom?

The Dutch art of niksen

Voor mijn lanterfantonderzoek duik ik eerst maar eens – is-ie weer – achter mijn scherm. Ik Google lanterfanten. Google antwoordt: duimdraaien, niksen, lummelen, rondhangen zonder iets te doen. Vindt zijn oorsprong in de 16e eeuw en bestaat uit land en 'truant' waarmee een bedelaar werd aangeduid.' Hmm, klinkt aantrekkelijk. Not!

Er zijn de afgelopen jaren bergen artikelen en boeken verschenen over lanterfanten, alias 'niksen', zo blijkt. Als ik online wat artikelen nalees, lijkt ik de boot totaal gemist te hebben. 'The no 1 New York Times bestseller: 'Embracing the Dutch art of doing nothing: niksen'.



Dutch art? Is dit lanterfanten een virale Nederlandse trend die totaal aan mij voorbij is gegaan? Of hebben wij gewoon als enige land een werkwoord gemaakt van het woord niks? Maar goed, dat deden we met wijn ook. Dus wat is niksen, wat heb ik gemist?

Vakliteratuur

De pakketdienst verblijdt me met de komst van vakliteratuur. Het boekje 'Niksen, lang leve het lanterfanten' van schrijfster/journalist Maartje Willems en illustratrice Lona Aalders. Op hilarische wijze ontrafelt Maartje de kunst van het niksen 'uit jaloezie op katten en honden, die hele dagen in mandjes en achter ramen liggen te ronken.' Haar definitie



Maartje Willems

van niksen: op een onbewaakt moment niets te doen hebben en niks verzinnen om te doen.

Alles uit het leven halen

Gelukkig mag ik Maartje bellen. Waarom al die drukte over niksen? Maartje: 'We zeggen de hele dag tegen elkaar dat 'we ons beste leven moeten leven', 'alles eruit moeten halen'. Ik voelde me daar ongemakkelijk bij. Wat is dat dan en doe ik dat wel genoeg? Ik voelde druk om mee te gaan in de steeds snellere samenleving. In theorie heeft onze generatie steeds meer vrije tijd, want we hebben allerlei apparaten die werk voor ons doen, we werken parttime, hebben een basisinkomen en bergen vakantiedagen. Maar wat levert dit op? We blijven maar op zoek naar meer, mooier en beter. Het aantal mensen met psychische klachten en burn-outs neemt alleen maar toe.'

'Is dit lanterfanten een virale Nederlandse trend die totaal aan mij voorbij is gegaan?'

Lui is slecht

Maartje: 'Ik had behoefte aan een tegenbeweging. Vertragen in plaats van versnellen. Maar 'niksen' of rustig aan doen heeft een negatief imago en wordt verward met onverschillig. Als je buiten even lekker voor je uit staat te staren, wordt als je niet uitkijkt de politie gebeld dat er een verward persoon op straat gek staat te doen. We hebben als samenleving een obsessie met ontspannen en organiseren

daar een hele lifestyle omheen. Ondertussen veroordelen we lui zijn of rustig aan doen.' Het klinkt wel als een geprivilegieerd probleem. Maartje: 'Zeker weten. Het is heel westers en chique dat we het hier überhaupt over hebben.'

Oerbrein

Vertragen is iets wat bij mij ook niet bepaald vanzelf komt. Sterker nog: ik word al onrustig bij het idee. Ik bel mijn schoonzus Jetske Hingst, die een eigen coachingspraktijk heeft in stressreductie. Jetske, is dit nou allemaal nodig? Is het zo slecht om altijd áán te staan?

Jetske: 'Kortweg: ja. We ontleneren zo ontzettend veel eigenwaarde aan nuttig bezig zijn. Maar als je altijd maar doorjakkert komt zowel je brein als je lichaam in overlevingsstand. Je oerbrein reageert alsof er gevaar is; vecht of vlucht. Op de chronische stress, die tegenwoordig bijna iedereen heeft, is ons lichaam niet gebouwd. Doordat er altijd spanning op je spieren staat, wordt dat een steeds strakker jasje.



En omdat je in overlevingsstand staat, voel je minder. Je brein kan niet meer bij de hersendelen die je helpen om helder na te denken. Je zit dan vaak vast in patronen van gedachten en emoties die zich maar blijven herhalen. De verbinding met je gevoel en je lijf verdwijnt.

Dopamineverslaving

Door – door – door wordt eigenlijk een verslaving, vertelt Jetske. ‘Je raakt gewend aan de constante aanmaak van dopamine, het beloningsstofje van het brein. Je lichaam zet een teveel aan dopamine om in adrenaline en dat is een stresshormoon. Op de momenten dat je even gas terug neemt of pauzeert, word je ongemakkelijk. Want je lichaam is gewend aan die shots. Ik zie in mijn praktijk veel mensen die zeggen: ik leef heel gezond. Ik eet goed, ik drink nauwelijks en ik sport super veel. Maar rust staat er meestal niet in dat lijstje. En dat is een essentieel onderdeel voor balans. Want veel ‘high impact’ sporten is net zo goed een adrenaline shot en dus verslavend.’

Veeleisende kant

GZ-psycholoog Floor van Tulder bevestigt dit. Ook zij ziet in haar praktijk veel mensen met een jong gezin, veeleisende baan die steeds meer hooi op hun vork nemen. Ze weten niet meer wat ze zelf willen en waar ze van opladen. Floor: ‘De druk is hoog en we overtroeven elkaar met mooie plaatjes. De wereld lijkt maakbaar. Als je constant onder druk staat, wordt het deel van je brein dat plant en organiseert minder gebruikt. Daardoor voelt je situatie onoverzichtelijk en word je inflexibeler. Je voelt je steeds drukker, want je wil grip en focus, maar loopt daarin juist vast. Het voelt alsof je geen invloed of controle hebt. Je veeleisende kant staat constant áán. Met als risico uitgeput te raken of somber en angstig te worden.’

Blij kind

Poeh. Ik krijg hier een lesje stresstheorie dat me eerlijk gezegd veel te bekend voorkomt.

‘Als je constant onder druk staat, wordt het deel van je brein dat plant en organiseert minder gebruikt. Daardoor voelt je situatie onoverzichtelijk en word je inflexibeler.’

Hoe komen we hieruit? Wat is er nodig?

Floor: ‘Ik werk vanuit de schematherapie, en daarin heb je de modus van ‘het blij kind’. Dit is je lichte, vrolijke, vrije kant. Daar is ruimte voor creativiteit, spontaniteit, fantaseren, nutteloze dingen doen. Die kant hebben we nodig om ons gelukkig te voelen. En daar zit het nut van lanterfanten. Als je je brein een paar keer per dag even rust geeft, kun je het activeren. Door even op te laden, zorg je ervoor dat op de momenten dat je focus nodig hebt, je je weer beter kunt concentreren.

En uit de ruimte van het niksen, ontstaat creativiteit en spontaniteit.’



Creep

Oké, oké. Point taken. Lanterfanten is nodig. Niksen is noodzakelijk. Maar hoe? Wanneer? Waar? Lanterfantgoeroe Maartje Willems, hoe beginnen we?

Maartje: ‘Niks doen is echt niks. Het dient geen doel. Netflixen is dus geen niksen. Niksen is eigenlijk een spontaan moment dat je even vangt en verlengt. Maak het klein. Je zit bijvoorbeeld in een lekkere staar naar buiten te turen, en blijft dat bewust even doen. Wachtkamers zijn perfecte plekken. Je zit toch te wachten dus je kunt niks anders. Je bent natuurlijk geneigd gelijk je telefoon te pakken, maar dit zijn mooie momenten om een keer niet op te vullen. Met even niksen krijg je niet ineens een levensveranderend moment. Het gaat vaak mis als mensen het willen plannen. Maar dan kan het ook weer mislukken omdat je het toch niet gaat doen. Als het je af en toe lukt zonder ongemak en zonder dat je jezelf een creep vindt, ben je al heel goed bezig.’

Oefenen, oefenen, oefenen

Floor: ‘Met korte momenten bereik je al heel veel. Je kunt bijvoorbeeld even een rustig plekje zoeken en in gedachten een paar minuten naar een fijne, veilige plek gaan. Gedachten komen, maar je hoeft er even niks mee te doen. Het is oefenen, oefenen, oefenen. De eerste keer kom je erachter dat je je hoofd hebt bijgewerkt en dat is prima. Dat gaat de volgende keer weer anders. Hoe positiever je ervaring wordt, hoe beter je die kunt integreren. Maar patronen zijn ingesleten en dingen structureel anders doen kost veel tijd en energie.’

Kleine stapjes

Kleine veranderingen zijn genoeg om verschil te maken, vindt ook Jetske. Jetske: ‘Sport en bewegen is goed en nodig, maar geef ook ruimte aan vertraging. Even in het moment zijn. Dus bijvoorbeeld wandelen, maar dan rustig aan en een keer niet met die podcast op. Probeer om alle gedachten die door je hoofd razen te parkeren. Iedere dag twee keer een paar minuten even helemaal niks doen is al fantastisch. Je mag een koptelefoon op, maar doe dan een meditatief muziekje of geluid. Hiermee komt je hele systeem tot rust. En wees je bewust van je ademhaling. Een goede ademhaling is laag – naar je buik – en traag: liefst niet meer dan 6 ademhalingen per minuut. Daar zit een belangrijke sleutel tot ontstressen.’

‘Als het je af en toe lukt zonder ongemak en zonder dat je jezelf een creep vindt, ben je al heel goed bezig.’

Bewust

In de dagen na deze gesprekken ben ik me scherper bewust hoe ik me voel. Ik jaag en jakker als vanouds, maar knijp er af en toe even tussenuit voor een blokje om. Leg m’n telefoon even weg en – mijn eeuwige valkuil – probeer één ding tegelijk te doen. Kies een paar keer voor een wandeling in plaats van sporten (good lord, wat is dat een cadeau, even niet hoeven van jezelf). Ga af en toe met mezelf in discussie over prioriteiten. En lees mensen om me heen de les over dat ze nodig eens even niets zouden moeten doen.

De moeder van Cher

Babysteps. Ook dat ben ik niet gewend. Liever doe ik de dingen groots en meespelend. Ik vraag me af: hoe worden we wat liever en milder voor onszelf, zodat we flierefluitend het

leven door kunnen? Hoe stappen we uit de tredmolen van groots en meeslepend, naar klein en behapbaar?

Maartje: 'Weet je wat de moeder van Cher altijd tegen haar zei?'

Ik: 'Do you believe in love after love?'

Maartje: 'Nee, ze zei tegen de kleine Cher; 'Als het over een jaar geen verschil maakt in je leven, maakt het nu ook niks uit'.

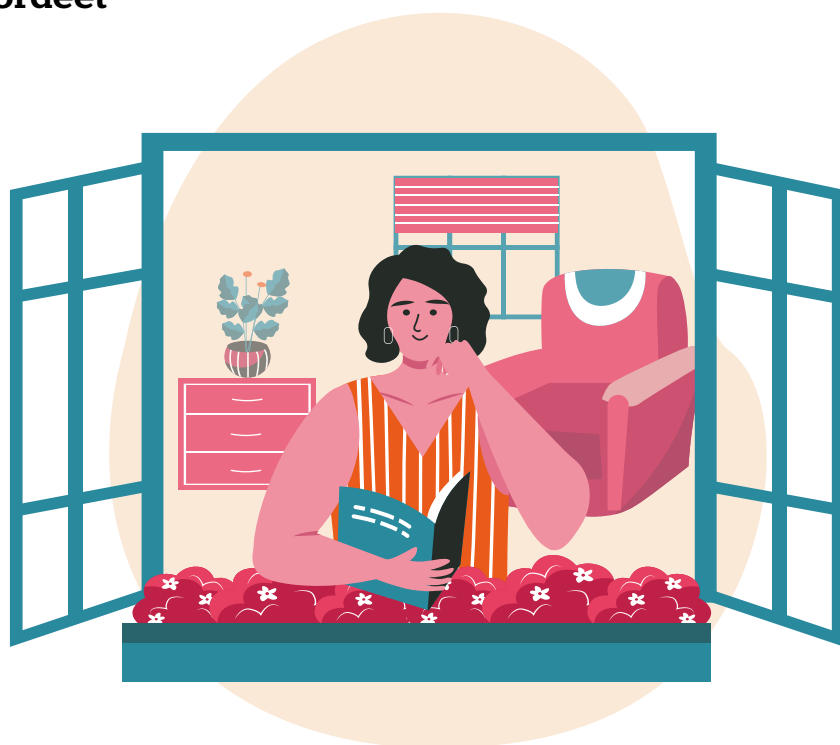
'Perfectie is op de ander gericht, op het eindoordeel van die ander. Goede inspanning is op jezelf gericht.'

En als je zo naar dingen in je leven kijkt helpt dat. Relativeren. Dingen niet te groot maken. De moed van imperfectie, zoals Brené Brown het noemt. Zij zegt: perfectie is op de ander gericht, op het eindoordeel van die ander. Goede inspanning is op jezelf gericht.'

Binnen

Die komt binnen. Als je jezelf af en toe een vraag stelt, valt er behoorlijk wat bullshit weg. Doe ik dit voor mezelf of voor het oordeel van een ander? En: maakt dit over een jaar nog iets uit? Moeilijk? Ja. Te doen? Zeker weten.

Laten we elkaar die vragen ook eens stellen. En bel niet gelijk de politie als je binnenkort een vrouw met krullen op straat een beetje voor zich uit ziet staren. Misschien dat ik het ben. Misschien, hoor.



TIPS

- 1 Staar lekker lang uit het raam.
- 2 Ga in gedachte voor een paar minuutjes naar een fijne, rustige plek.
- 3 Doe één ding tegelijk. Dus wandel een keer zonder podcast. Strijk zonder Netflix. Drink koffie zonder Instagram Reels.
- 4 Ga een keer lekker sloom wandelen in de natuur in plaats van sporten in de sportschool.
- 5 Leg je telefoon een uurtje weg. De wereld vergaat niet.
- 6 Adem een paar keer per dag bewust en vanuit je buik diep in en uit.