

Een hoofd vol met gedachten

Mindfulness kan daar rust in brengen

► Mindfulness is een nieuwe vorm van mediteren met aandacht voor het hoe en nu.

► Mindful tanden toetsen houdt de secretaresse buiten de badkamer

Door JESSICA VAN GEEL

Behalve het bronzen belletje dat ons over veertig minuten weer uit de meditatie zal helpen, is er geen boeddhistisch spoor te bekennen op de zolderkamer waar we vanavond een *mindfulness*-training volgen. Er staan geen klankschalen, er wordt geen wierook gebrand en kruidenthee is er ook niet. De twaalf cursisten zitten op kussens – maar niet in lotushouding.

Mindfulness is een nieuwe, niet zweverige meditatievorm waarbij alles draait om aandacht voor het hier en nu. De veertigduizend gedachten die een mens dagelijks produceert moeten er even door tot rust worden gebracht. „Ga met aandacht naar je ademhaling”, begeleidt psycholoog en trainer Rob Brandsma (colbertje over een overhemd) de cursisten. „Probeer jezelf leeg te maken. Dwalen je gedachten even af, laat dat dan voorbijgaan en kom weer rustig terug.”

► Mindful hardlopen betekent hardlopen met aandacht voor het hier en nu ◀

Niet denken, maar zijn: dat wil een steeds grotere groep mensen. En de reden, zegt Brandsma, „is dat we de hele dag in de doe-modus staan. We werken hard en daarna ploffen we 's avonds uitgeput op de bank. Tussen druk bezig zijn en niets doen zit niks meer. Je bent nooit meer met je buikgevoel bezig.” Brandsma schat dat er

nu jaarlijks zo'n tweehonderd cursussen mindfulness worden gegeven.

Mindfulness werd in Nederland bekend toen in 2004 de vertaling verscheen van *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression* (Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie) van Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale. Oorspronkelijk is mindfulness ontwikkeld voor mensen met chronische ziekten en pijn. In 1979 bedacht de Amerikaanse microbioloog Jon Kabat-Zinn meditatie-oefeningen voor mensen met ernstige aandoeningen. Ze waren uitbehandeld en moesten leren leven met hun klachten.

Om hen dat te leren ontwikkelde Kabat-Zinn – die zelf mediteerde – Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Inmiddels heeft de Stress Reduction Clinic van Kabat-Zinn meer dan 18.000 mensen behandeld. Wereldwijd wordt MBSR nu in zo'n 250 ziekenhuizen en gezondheidscentra aangeboden aan mensen met chronische lichamelijke klachten, pijn of angst.

Het gaat bij mindfulness niet alleen om aandacht voor positieve zaken. „Het kan ook pijn zijn die je voelt”, zegt Rob Brandsma, „of iets vervelends. Waar het om draait is dat je het hier en nu ervaart. Je bent niet je gedachten. Je hoeft niet meteen een oordeel te hebben of dingen op te lossen.”

De populariteit van mindfulness komt volgens Brandsma ook doordat meditatie langzaam meer geaccepteerd is. Meditatiecursussen op bedrijven en scholen zijn geen uitzondering meer, wie vertelt dat hij mediteert krijgt geen rare blikken en een boekje als *Eight Minutes That Will Change Your Life* is een bestseller.

En er is nog een reden dat mindfulness zoveel mensen aanspreekt. Brandsma: „Je kunt het overal beoefenen, thuis maar ook op kantoor. Je trekt je even terug en komt weer tot jezelf.” Letterlijk alles kan met aandacht worden gedaan: mindful fietsen, mindful hardlopen, mindful boodschappen doen. Brandsma geeft in zijn training de oefening op om

een week lang mindful tanden te poetsen. „Let maar eens op hoe vaak je gedachten 's ochtends al naar je kantoor afdwalen. Je secretaresse staat bij je in de badkamer.”

Maar hoe bijzonder is mindfulness? Aandacht voor het hier en nu is toch de kern van het boeddhisme? Dick Houtman, hoogleraar cultuursociologie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam, gespecialiseerd in postchristelijke geloofsbeleving, noemt mindfulness „eigenlijk niets bijzonders”.

Houtman: „Sinds de jaren zestig zijn alle stromingen binnen new age of spiritualiteit gestoeld op hetzelfde idee, namelijk dat de mens uit twee zelden bestaat: aan de ene kant het zelf dat het product is van de samenleving, aan de andere kant het authentieke, ware zelf. En hoe weet je of je in contact staat met je ware zelf? Nou, dat voel je. Dat is je emotie, je intuïtie, je buikgevoel.”

Vanwaar dan al die verschillende verschijningsvormen, zoals nu mindfulness? Omdat, zegt Houtman „het typisch new age of spiritualiteit is dat die zich niet graag onder een bepaalde noemer laten vangen. Vraag iemand maar eens of hij een new ager is. Als-ie zegt: 'nee, maar ik ben wel geïnteresseerd in spiritualiteit', dan

► Mindfulness werd ontwikkeld voor mensen met chronische ziekten ◀

heb je er één te pakken. Omdat mensen zich niet willen vastleggen is er een grote diversiteit aan therapieën en cursussen. De ene hype volgt de andere op.”

Blijft de vraag waarom nu juist mindfulness zo populair is. Houtman: „De traditie heeft de greep op de westerse mens verloren. Het christendom is zo'n beetje verdwenen, net als de grote politieke ideologieën – en daarmee de richtlijnen over hoe we moeten leven. Dat wordt nu ingevuld met: de waarheid uit jezelf te halen. En mindfulness heeft als voordeel dat het geen uiterlijke verbindingen heeft met het boeddhisme, wat velen toch te zweverig in de oren klinkt. Snel even op kantoor of tijdens een wandeling: dat past in de tijdgeest.”

Mindfulness kan „een manier van leven worden”, zegt Anne Speckens, hoogleraar psychiatrie in Nijmegen. Voor haar is mindfulness veel meer dan een modegril. Speckens doet onderzoek naar de effecten van mindfulness bij terugkerende depressies. „Ons onderzoek wijst uit dat het werkt. Ook blijkt dat mensen die mediteren hun aandachtsfuncties beter gebruiken.” Wel brengt ze een kanttekening aan: „Bij de depressies die wij onderzoeken blijkt dat mindfulness vooral werkt voor mensen die drie of meer depressies hebben gehad. Over de effectiviteit bij mensen met één of twee depressies achter de rug is weinig bekend.”

Mindfulness heeft er volgens haar voor gezorgd dat meditatie een ingang heeft gevonden in de gezondheidszorg. Speckens: „Het is inmiddels geaccepteerd als opvolger van cognitieve therapie. Die therapie is gericht op het kritisch bestuderen van je gedachten, om die waar nodig te veranderen. Bij mindfulness gaat het over acceptatie van jezelf.”

Mindfulness in Nederland

- In Nederland kreeg **Mindfulness** voor het eerst bekendheid toen in 2004 de Nederlandse vertaling verscheen van *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for depression* (**Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie**) van Z. Segal, M. Williams, J. Teasdale. Zij zijn verbonden aan het Oxford Cognitive Therapy Centre. Zie ook www.octc.co.uk

- Eén van de oprichters en schrijvers van het boek, **Mark Williams**, geeft regelmatig lezingen en workshops – ook buiten Engeland.

- Er zijn verschillende cursussen te volgen om trainer te worden. Johan Tingje van het **Instituut voor Mindfulness** dat professionals binnen de GGZ opleidt, schat dat er in Nederland tussen de 300 en 350 mindfulnessstrainers zijn (gecertificeerd en ongecertificeerd).

- In Nederland worden in de meeste grote steden mindfulnesscursussen aangeboden.

Er is informatie te vinden op www.aandachttraining.info en www.instituutvoormindfulness.nl

3 minuten ademruimte

Te druk op het werk? Doe dan de oefening 3 minuten ademruimte.

- **Gazitten** of, als je al zit, ga verzitten. Zitvlak stevig op de stoel, gestrekte rug, voeten op de vloer. Sluit je ogen en voel heel bewust je lichaam. Registreer de gedachten die je hebt, en de emoties. Je hoeft niets te veranderen of te beoordelen, je maakt slechts de balans op: zo is het nu.

- **Vervolgens richt je je aandacht op je ademhaling.** Opnieuw: niets veranderen. Je ademhaling is zoals hij is. Volg de inademhaling, en de uitademhaling die daar vanzelf op volgt. Doe dit twee minuten of twintig ademhalingen. Breid dan je aandacht iets uit, naar de rest van je lichaam.

- **Open hierna je ogen.** Doe dit met dezelfde rust als waarmee je de ademhaling volgde. Ervaar hoe de wereld nu op je overkomt. Wellicht voel je iets van afstand. Hervat langzaam je werkzaamheden, en kijk of je dit gevoel van ruimte bij je kunt houden.

Uit het boek *Beter nu. Breng mindfulness in je leven* van Rob Brandsma. Uitgeverij Scriptum.