

Mindfulnessstraining

Frank Vernooij
St. Antonius Ziekenhuis
e-mail: f.vernooij@antoniuziekenhuis.nl
tover@hetnet.nl

Mindfulness, adempauze in het dagelijks leven

- Gezondheid en gezond blijven betekent: afwisselend jezelf stevig inspannen, je ambities nastreven... en dan herstellen van de inspanning. Stressklachten ontstaan als het natuurlijke vermogen om te herstellen niet de kans krijgt. Je moet na een versnelling op de rem kunnen gaan staan en je tempo kunnen vertragen. Het lichaam schiet namelijk wel vanzelf in áctie, maar herstel gaat niet vanzelf, is geen reflex. Daarvoor moet je bewust 'een adempauze' inlassen. Dan kan opgehoopte spanning op een natuurlijke manier afvloeien.
- We zitten heel vaak in de doe-stand: doelgericht, efficiënt, steeds aan het opletten hoe ver we al zijn. Deze doe-stand is vaak heel geschikt, maar níét voor persoonlijk contact en ook niet voor het omgaan met stress, het omgaan met gevoelens of om bij te komen van de doe-stand ('even snel bijkomen').
- Terwijl je dit leest, kun je je aandacht richten op je zithouding en het contact met de stoel voelen. Misschien voel je je voeten ook op de grond. En voel je dat je ademt. Dan volg je rustig de beweging van de ademhaling. Je hoeft niets extra's te doen; je lichaam is er al. Je geeft er even aandacht aan. En je leest dan weer verder.
- Mindfulness gaat over omgaan met jezelf, en omgaan met jezelf bij spanning.
- Mindfulness is praktisch - het gaat over in evenwicht blijven en je evenwicht terugvinden.
- Je valkuil zou kunnen zijn dat krachtige eigenschappen (zoals wilskracht, waakzaamheid, actiegerichtheid, je opgewassen tonen tegen sterke stresssituaties, naar buiten gericht zijn, opofferingsgezindheid) zó voorop staan dat het contact met noodzakelijke zachtere eigenschappen (zoals geduld, tot jezelf komen, op adem komen, even stil zijn) ondersneeuwen. Dan raak je ondanks je kracht uit je evenwicht en put je uit. Daar valt niet aan te ontkomen. En misschien kom je daardoor zelfs te weinig voor jezelf op. Kracht is de éne kant, voldoende voeding en zorg krijgen de andere.
- Mindfulness is 'tot jezelf komen'.
- Mindfulness gaat over je hart. Hart = leven of dood. Hart = liefde. Zonder liefde geen leven. Hart hebben voor jezelf is zacht zijn voor jezelf wanneer dat nodig is. Zachtheid is geen slapheid!
- Mensen die in hun vakgebied succesvol zijn, hebben altijd gemeen dat ze zich niet verliezen in hun werk - maar tussendoor los kunnen laten en zich weer laten voeden door wat hun goed doet.
- In korte pauzes, variërend van drie minuten tot een kwartier, kun je je aandacht trainen. Zo leer je om steeds zonder te werken, in plaats van steeds harder.
- Waarop richt je je aandacht? Op jezelf, in dit moment. Je verlegt je aandacht van buiten naar binnen. Je staat stil bij jezelf, je hebt voeling met jezelf en merkt wat je ervaart, voelt, denkt. Alles van je lichaam en in je bewustzijn kan daarvoor dienen. Letten op je ademhaling of je lichaamshouding. Op je bewegingen of op je gedachten, gevoelens, dromen, herinneringen, geluiden, beelden. Door jezelf te trainen in het geven van aandacht aan al deze zaken, kun je

echt pauzeren. Niet erover denken maar in contact ermee zijn: voelen, ervaren! Zonder er iets mee te doen, zonder het te oordelen. Met dezelfde vriendelijkheid of mildheid die je van een ander zou willen ervaren.

- In een adempauze sta je jezelf toe om ook de schaduwkanten van de situatie te ervaren. Je geeft daar je volle aandacht aan. Dit kan ruimte geven, en die ruimte is een stevig vertrekpunt om te bedenken wat je vervolgens zou kunnen doen om zaken aan te pakken.

De 3-minuten ademruimte in 3 stappen

Stap 1: bewust worden van wat er in je speelt

Sluit je ogen en vraag jezelf af: 'Wat speelt er nu allemaal in me? Wat voel ik, wat voor gedachten gaan er rond, waar voel ik mijn lichaam?' Laat alles toe in je bewustzijn, zonder voorbehoud. Ga het niet uit de weg, alleen zó kom je bij jezelf en kun je de goede keuzes maken. Geef alles aandacht, erken alles, hoe vervelend ook. Let op: als je weinig voelt of ervaart, of als het voelt als een brij, is dat ook goed. Laat het zijn zoals het zich aandient! Ga er niet over denken – laat het even zijn gang gaan.

Stap 2: aandacht voor de ademhaling

Je volgt je ademhaling. Die kan je helpen om aandachtig te worden en bij jezelf te blijven.

Stap 3: aandacht voor je lichaam als geheel

Je ervaart plekken die je het meest voelt, je houding, je gezichtsuitdrukking, met alle aanwezige spanningen. Verander niets. Beschouw de spanningen niet als iets 'slechts'. Het enige waar het om gaat is de aandacht, zonder oordeel, zodat je tot jezelf komt... en je bewust blijft van het huidige moment, zonder iets weg te maken.

Dit geeft vrijheid. Daarna kijk je pas wat je volgende actie kan zijn.



'Als de motor eenmaal draait, ben ik niet meer te stoppen. Ik verzet bergen werk. Maar als ik dan eenmaal vrij ben, ben ik te rusteloos om te eten, dus ga ik weer de kroeg in.'

Voorbeelden uit de dagelijkse praktijk

'Soms spring ik in bij de crisisdienst van het ziekenhuis. We beantwoorden wel 600 telefoontjes op een dag. Daar word ik nou moe van: al die telefoontjes, en het kabaal van mijn collega's om me heen. Ik heb afgesproken dat ik drie keer per dag tussendoor even mag nokken. Dan verdwijnt ik met mijn koptelefoon naar de stilteruimte. Ik tel mijn stappen als ik er heen loop, en doe de 3-minuten ademruimte. Daarna kan ik weer meer geduld opbrengen.'

'Ik kan niet tegen schema's. Dat gestructureerd oefenen is niks voor mij. Ik krijg er stress van. Maar wat ik dus doe, is gewoon tegen mezelf zeggen: "Oké, aandacht." Aandacht voor jezelf, dat mag. En ik voel mijn armen, benen, m'n lijf.'

'Sinds ik oefen in minder haasten in de ochtend en een vertraagde start maak, verloopt de dag minder rommelig. Ik sta dan namelijk ook tussen de lessen even stil. En voel m'n ademhaling. Het kan best, als ik er maar aan denk.'

'Ik fiets altijd keihard van mijn huis naar het station. Het is zo'n verschil of ik dat, zoals normaal, gehaast doe, of dat ik nu zeg tegen mezelf: "Aandacht bij de druk van de voeten op de trappers, handen aan het stuur, wat zie ik om me heen?" Ik fiets nog steeds hard, maar ontdek veel meer nieuwe doorkijkjes. Ik kom twee minuten later aan, maar het voelt alsof ik een half uur een toeristische route heb gereden.'

'Nadat ik mijn auto heb geparkeerd, zet ik de motor af. Dan blijf ik nog even zitten en voor me uit kijken. Ik adem eens in en uit. Ik bereid me voor op de dag. Maar sinds een collega op het raampje tikte om te vragen of ik me wel goed voelde, doe ik het anders. Ik pak mijn organizer erbij en lees mijn welkomstboodschap: "Deze adem is nu!"'

(Uit: Chris Grijns (2007): Adempauze, aandacht trainen op het werk, uitgeverij Ten Have, licht aangepast)