



GEWOON
EVEN KIJKEN
HOE HET
GRAS
GROEIT

~~~~~ *Het nut van lanterfantten* ~~~~~

Altijd online, altijd onderweg, altijd bezig. Dat klinkt als een zeer productief leven, maar dat is het niet. Wie meer gedaan wil krijgen en creatiever wil zijn, doet soms juist even niets.

TEKST CAROLINE GRIEP

Zomaar even lanterfantent? Dacht het niet. Alleen het woord klinkt al veel te lui. Iedere minuut telt. Lunchen doen we achter ons bureau, wachtend op de trein beantwoorden we mails en de rij voor de kassa in de supermarkt is dé plek om even het laatste nieuws te checken. Niksen is niet aan de orde in ons leven, multitasken heeft de voorkeur. Zeker met onze smartphone 24/7 binnen handbereik. *Stress rules.*

### Het vrije brein

Misschien zijn we zelfs zo druk dat we niet eens meer de tijd nemen om te bedenken dat het ook anders kan. Een tandje minder, bijvoorbeeld. Want is het echt zo dat dingen alleen maar goed kunnen verlopen als we steeds op volle kracht vooruitgaan? Worden we daar productiever, creatiever of zelfs gelukkiger van? Of denken we alleen maar dat we nóg harder moeten werken om alles voor elkaar te krijgen?

Het is al tijden bekend dat beter ons

## "OP MOMENTEN VAN NIETS HOEVEN KUN JE VOELEN WIE JE ZELF ECHT BENT"

best doen niet altijd de manier is om te bereiken wat we willen. Sterker nog: het is soms niet eens efficiënt. Loslaten waar je mee bezig bent en tijd nemen om te lanterfantent levert vaak meer op. Serieus. Het nut van lanterfantent wordt nogal onderschat. Het nut, ja. Want het is niet alleen lekker, maar ook ronduit goed om eens niets te doen en het leven even te laten gebeuren. Lees dus vooral rustig

verder, dat is niet zonde van de tijd. Onze hersenen zijn gebaat bij vrijheid. Door onze gedachten de vrije loop te laten of zomaar wat rond te lummelen, krijgen we minder stress, meer oog voor anderen en ontstaat er ruimte voor creatieve ideeën. Dat laatste is niet alleen goed voor kunstenaars. Om tot oplossingen te komen, kunnen we daar allemaal best een dagelijkse dosis van gebruiken.

### Dagdromen maakt creatief

De Amerikaanse neurowetenschapper en psychiater Srinii Pillay is een voorstander van dagdromen, het is in zijn ogen een nuttige vorm van lanterfantent. Hij schreef er het boek *Minder focus, meer effect* over. Volgens hem zijn onze voortdurende pogingen om altijd maar druk en geconcentreerd bezig te zijn onterecht de norm geworden. Uiteraard is concentratie nuttig om iets voor elkaar te krijgen, want het is als een zaklamp in ons brein gericht op één punt. Het nadeel is alleen dat het grootste deel van onze denkkracht, zoals de creativiteit, dan in het donker zit. Als we voortdurend op van alles en nog wat focussen, blijft er dus veel in het duister liggen. Daarom is het een goed idee om de zaklamp op tijd uit te doen, zodat ons brein herstelt. Zo krijgen we meer energie en gebruiken we andere delen van onze hersenen.

Hoe we de zaklamp uitzetten? Uit Pillay's onderzoek is gebleken dat ons brein gedurende de dag best vaak niet aan staat. In plaats van de middagdip sloom zuchtend achter ons bureau uit te zitten, kunnen we beter een stukje gaan lopen. Dat is sowieso goed en gezond, en wie weet schiet de oplossing voor dat ene probleem ons buiten ineens te binnen! ▷



### "WE NOEMEN HET DIEDELEN"

Sigrid (34): "Bij mij thuis was lanterfantent vroeger een geaccepteerde bezigheid, 'diedelen' noemden we het. Als ik er zin in had, deed ik het op zaterdag en zondag: de hele dag een beetje aanrommelen, aankleden hoefde niet. Ik ben over het algemeen een bezig bijtje, ik heb een eigen praktijk en ben moeder van een tweeling. Maar als ik de tijd heb, kan ik heel goed lanterfantent."

### EVEN UNPLUGGEN

Behoeftte aan lanterfantent? Een minuutje 'unpluggen' is een instant oplossing.

**U** *unplug* Trek de stekker uit alle apparaten en werkzaamheden.

**N** *notice* Merk hoe u zich voelt.

**P** *pick* Kies een punt om u op te richten (uw adem, een mantra, een voorwerp of een visualisatie).

**L** *let it go* Laat het los.

**U** *understand* Begrijp dat gedachten komen en gaan.

**G** *Get on* Ga verder met wat u aan het doen was.

Uit: *Unplug, snel opladen door meditatie*, Suze Yalof Schwartz, uitgeverij Altamira € 14,99

# Vervelen is juist goed. Het brengt verbeelding en creativiteit op gang



## Niets hoeft

Coach Sigrid Boelens van Bureau Boel geeft lezingen over nietsdoen. Haar definitie van lanterfanten: "Het belangrijkste is dat je niets hoeft van jezelf. Je mag wel wat doen, maar niet iets wat moet. Je hoeft echt niet twee uur gedwongen stil te zitten op de bank, het idee is dat je doet waar je zin in hebt. Als dat niets is, kan het dus ook letterlijk dat zijn. Maar je kunt ook dingen doen die voor jou 'niets' lijken: schilderen, kletsen, documentaires kijken of koffiedrinken met leuke mensen."

Volgens Boelens ontspannen we zo niet alleen, maar ontdekken we als bonus bovendien wie we zijn en waar we gelukkig van worden. "Op deze momenten van niets hoeven kun je het makkelijkst

## CREATIEVER ZIJN? DAN KAN OUDERWETS VERVELEN HELPEN

voelen wie je bent en bepalen wat je echt wilt doen. Waar je zin in hebt."

Zij bevestigt Pillay's theorie: "Geniale ideeën komen juist als je ze niet zoekt. Wanneer je niets doet, sta je er het meest voor open. Dus 'vergooi' je tijd en vind jezelf!"

Ouderwets vervelen is trouwens ook een prima lanterfantplan. Dat komt doordat nietsdoen en verveling een gemeenschappelijk deler hebben: onze verbeelding en creativiteit kunnen erdoor op gang worden gebracht. Voorgeprogrammeerd als we zijn, willen we verveling namelijk uit de weg ruimen. Daardoor kunnen we ongewone

dingen en oplossingen ontdekken.

Of een keertje spijbelen, met dat speciale gevoel van vroeger op school, dat het eigenlijk niet kan of niet hoort. Coach Carolijn Roelofs van Coachable organiseert daartoe een spijbeldag voor volwassenen. "Als je op z'n tijd lui bent, ben je daarna des te productiever. Tijdens zo'n spijbeldag ga ik met een groep mensen naar zee, daar krijg ik zelf altijd een groot gevoel van vrijheid. Het geeft een andere beleving dan een geplande vrije dag, minder uitgekiend en spontaner. We zitten heerlijk op het strand, vertellen verhalen, drinken iets, doen yoga, dansen, vliegen... Je hoeft niet overal aan mee te doen, maar het is vaak een ontdekking dat het niet eng is om je over te geven aan iets nieuws of zomaar te doen waar je zin in hebt. Dan ontstaat er echt geen stress. Dat vrije gevoel, écht ontspannen, is wat lanterfanten ook met je doet."

## Heilige driehoek

Hoe zit het met de alom geprezen, bijna heilige driehoek van mindfulness, mediteren en yoga? Daar maken we toch zeker niet voor niets tijd voor in ons volle programma? Zeker niet, niemand zal de rustgevende voordelen daarvan betwisten. Maar als we na een drukke dag gestrest en buiten adem het yogaklasje binnenstormen en tijdens de meditatie de hele tijd onze onrust liggen te bestrijden, is dat misschien een teken dat wat meer lanterfanten zo gek nog niet zou zijn. Als yoga gewoon nóg een afvinkpuntje op ons to-do-lijstje is geworden, omdat we vinden dat het nu eenmaal moet, schieten we er minder mee op dan met bewust lanterfanten. □

*Minder focus, meer effect.* Srimi Pillay, Kosmos Uitgevers € 18,99. coachable.nl

## "IK WORD ER ZACHTER VAN"

Fiona (45): "Al ben ik een echte doener, ik ben erachter gekomen dat ik lanterfanten zwaar onderschat heb. Na een avond of dag de boel de boel laten, voel ik me na de eerste onrust rustiger, creatiever, meer geaard, zachter. Tegenwoordig plan ik dit soort dagen bewust in, ik breng echt een ode aan lanterfanten."

## Beter ons best doen, is niet altijd de manier om te bereiken wat we willen

## "ZO KOMEN INZICHTEN BINNEN"

Nadine (40): "Ik ben van 'dat kan ik niet', 'onmogelijk' en 'controle' gegroeid naar 'heerlijk om niks te kunnen doen'. Het zijn momenten waarop inzichten binnenkomen. Ineens weet ik dan wat ik moet doen in een moeilijk dilemma. Zonder stilte lukt dat niet."

## "NU IK KINDEREN HEB, LUKT HET NIET MEER"

Henrike (49): "Als ik 's avonds op de bank zit met de iPad op schoot en de tv aan, vind ik dat al erg lanterfanterig. Terwijl ik het dan toch niet kan laten om allerlei werkdingetjes te doen tijdens de reclameblokken. Nu ik kinderen heb, vind ik het nog lastiger om te niksken."

## PS

**Dit artikel kwam lanterfantend tot stand**

Caroline (53): "Misschien ben ik wel een beroepslanterfanter, want om goed te kunnen schrijven heb ik het hard nodig. Niet alleen lees ik uren alles wat los- en vastzit, ik ga ook zomaar de stad in. Languit in bad denk ik na over onderwerpen. Ook weleens midden op de dag, als ik ergens niet helemaal uit kom. Na mijn research en interviews vallen de puzzelstukjes op hun plek terwijl ik de was ophang. Als ik uiteindelijk achter mijn computer ga zitten, typ ik vaak in één keer de eerste versie. Dan ga ik de hond uitlaten. Wandelend door park of

## "LOPEND MET DE HOND DENK IK NA OVER WAT IK HEB GESCHREVEN"

bos denk ik na over de zinnen die ik heb geschreven, ik formuleer en bedenk een andere volgorde. Laatst las ik ergens dat dit in de psychologie 'creatieve incubatie' wordt genoemd: onbewust ideeën ontwikkelen terwijl je aan iets anders denkt. Dat lopen daarbij goed is, ontdekte ik jaren geleden al op de site van *The New Yorker* met het artikel *Why walking helps us think*. Vrij vertaald: "Omdat je aan lopen niet bewust aandacht hoeft te besteden, zijn je gedachten vrij om af te dwalen. Zo kan er een parade van beelden uit het theater van je geest aan je voorbijtrekken. En dit is precies de mentale staat die studies in verband hebben gebracht met innovatieve ideeën en momenten van inzicht."

# AFVALLEN

## DOOR NIETS TE DOEN

Detoxcoach Jacqueline van Lieshout schreef *Het Relax Dieet*, een boek dat een lans breekt voor lanterfantent. "We zijn doodmoe. Kapot. Van alles wat we moeten. En vervolgens laten we ons wijsmaken dat we lekker móeten gaan bootcampen, met zware touwen móeten smijten en alleen nog maar eiwitshakes móeten nuttigen. Wat een toestand! We zijn overprikkeld en vermoeid, dan kun je helemaal niet sporten. Onszelf naar die helse sport-school slepen met een lijf dat moe is, waar zijn we mee bezig? Waarom gunnen we onszelf niet eerst eens wat rust? Dan gaan we ons beter voelen en daarna wil ons lijf vanzelf ook bewegen. Het wordt tijd dat we eens naar onszelf leren luisteren."

### 1 Lekker slapen

Meer slapen scheelt kilo's. Spieren opbouwen en vet verbranden kan namelijk alleen als we goed slapen. Ga op tijd naar bed. Met slaapttekort benadelen we onze gezondheid op lange termijn enorm. Je krijgt er trek van, waardoor ons lichaam niet goed kan herstellen, tot rust komen en goed verbranden en opruimen.

### 2 Eet wanneer je eet

Tijdens het eten doen we van alles: appen, filmpjes kijken, autorijden, noem maar op. Op die manier eten we te snel, te veel en allerlei rotzooi. Zie zo veel mogelijk maaltijden als een activiteit op zich. Geen afleidingen, geen woeste gesprekken, maak er iets belangrijks van. En dan gaat het dus minder om wat er nu eigenlijk op ons bord ligt, maar hoe we met dat bord omgaan.

### 3 'Ont-druk' je leven

Ons leven is bizar vol. We krijgen zo veel prikkels, alsof we de hele dag in een hysterisch draaiende magnetron zitten. In feite is dat ook zo, zeker nu we zo verslaafd zijn aan onze telefoon en iPad. Het gaat maar door. Maak bewust tijd voor niets. Helemaal niets. Als je even moet wachten bijvoorbeeld. Of in de trein zit. Of 's avonds af en toe een uurtje. Niks. Niks. Best eng toch? Maar essentieel voor onze gezondheid en daarmee natuurlijk ook ons gewicht. Ontstress jezelf en veel eet- of drink-cravings zullen vanzelf verdwijnen.

*Het Relax Dieet*, Jacqueline van Lieshout, uitgeverij Spectrum € 20,-

### LANTERFANT JE GELUKKIG

Lanterfantent creëert ruimte voor wat er moet gebeuren. Niet alleen in onze agenda, ook in ons hoofd. Het is geen weggegooid energie, want leegte is ruimte voor moois. Zoals veel doen automatisch leidt tot nog meer doen (to-do-lijstjes zijn nooit af), leidt niets doen/niets moeten tot nóg minder doen en moeten. Hoe meer ruimte we hebben, hoe meer ruimte we maken. Dat komt doordat we steeds meer zinvolle keuzes maken. Met meer aandacht werken. Minder tijd verspillen. Beter voor onszelf zorgen. En meer energie overhouden.

Bron: Bureau Boel, [inspiratietaart.nl/niksdoen](http://inspiratietaart.nl/niksdoen)