



Anke'rplek | stilstaan bij veranderingen

De overtreffende trap van mindfulness is mindlessness

Wie zei het ook alweer? 'Alle ellende in de wereld komt voort uit het feit dat mensen thuis niet gewoon op een stoel kunnen blijven zitten.' Moeten we dat dan maar doen? Mmm ... de meesten van ons zitten überhaupt al te veel. Bewegen dus. Maar als we dan in beweging komen, heeft dat bijna altijd een doel.

We lopen van de huisdeur naar de auto of fiets om naar ons werk te gaan en van de bank naar de ijskast om iets te eten te halen. Of we rennen op een loopband, tussen de velden of over bospaden om ons lichaam in een prettige conditie te houden.

Al die tijd speelt het willen bereiken van een bepaald doel door ons hoofd. Dat geeft energie, maar dat kost evengoed energie. Het kan ook anders. Je kunt proberen je hoofd zo leeg mogelijk te maken om puur nieuwe energie op te doen. De overtreffende trap van mindfulness is mindlessness.

Waar kun je die heerlijk doelloze staat van mindlessness het beste bereiken? In de stille natuur. Veel mensen komen daar bovendien graag vanwege de eenvoudige reden dat de natuur geen mening over ons heeft. Ik heb het geluk dat De Beyart beschikt over een drie hectare groot park met eeuwenoude, verstilde kloostertuinen. Als onderdeel van onze ver- en nieuwbouwplannen is dat park over een tijdje nog mooier door de toevoeging van een bomenweide en aparte naaldboom-, sier- en moestuinen. Ik loop daar af en toe om niet constant te hoeven denken aan het gegeven dat onze nieuwe generatie bewoners dat park niet zo frequent bezoekt als de eerste generatie bewoners. Omdat ze daarvoor vaak de kracht niet meer hebben als ze bij ons komen wonen.

“We komen graag in de natuur omdat die geen mening over ons heeft”

In het park ben ik ook even vrij van de gedachte hoe om te gaan met complexe vraagstukken zoals (ook) ons capaciteitstekort en hoe ik het nieuwe noodzakelijke denken en werken tussen de oren van de medewerkers krijg. Zodat ze straks toch voldoende tijd hebben om een wandeling

te maken met bewoners die zich daar wel nog fit genoeg voor voelen. Dit te midden van andere vraagstukken zoals onze bouwkundige herontwikkeling en de manier waarop we in de toekomst de stijgende energie- en levensmiddelenkosten binnen onze leefgemeenschap moeten opvangen of compenseren.

Het komt er dus op neer dat je je gedachten af en toe de volledige rust en ruimte moet geven om te kunnen herstellen. 100% mogelijk is dat niet. Omdat onze 86 miljard hersencellen nu eenmaal 24 uur per dag aan het werk zijn. Bewust of onbewust. Maar toch, mindlessness is geen lege gedachte.

Anke Huppertz

Bestuurder woonzorgcentrum De Beyart, Maastricht