

Breezze Magazine

Nummer 1 - 2020

Lanterfanten

De kunst van het niets doen

Breezze Magazine

Nummer 1 - 2020

Lanterfantent.
Je tijd verbeuzelen.
Onthaasten. Niks doen.
Luieren. Lummelen.
Kaaiewaaien. Suilen.
Sjappietouwen. Slabakken.
Aanklooien. Leeglopen.

Flierefluiten.

Vertragen.

Rond slenteren.

Onthaasten.

Loslaten.

In het hier-en-nu zijn.

Ontprikkelten.

Niets hoeven.

Ontspannen.

Er voor jezelf zijn.

Terug naar wat er echt toe doet.

De rust opzoeken.

Net als in een muziekstuk heb je de rust
tussen de muzieknoten nodig om de
melodie te kunnen laten ontstaan.

Wat moet je doen op een lum-
meldag? Uh niets. En dat is nog
helemaal niet zo eenvoudig.
Daarom geven we je twaalf
suggesties voor een heerlijk
dagje (of momentje) lanterfan-
ten.

01

In het gras liggen en op een grassprietje kauwen:

Gras eten is eigenlijk helemaal niet zo
goed voor je, onze spijsvertering kan
de vezels in gras namelijk niet goed
afbreken. Maar een enkel grassprietje
zal weinig kwaad kunnen. Feitelijk ben
je ook niet aan het eten, je bent aan
het kauwen. Onderzoek laat zien dat
kauwen een verbetering geeft van de
hersenactiviteit. Door te kauwen gaat
je hartfrequentie omhoog: het zorgt
bovendien voor een betere concentratie,
het vermindert stress en het werkgehe-
ugen verbetert – aldus Eric Scherder. Toch
was het ons in eerste instantie niet om
het kauwen te doen, het was eigenlijk
een extraatje. Een sfeerproever. Waar
het vooral draait is om het liggen op
het gras, op je rug, starend naar je eigen
gedachten die als wolken voorbijvliegen.

02

Je eigen tenen grondig bestuderen:

De vorm van je tenen, de grootte ervan,
het aantal, de nagels, de kleur etcetera.
Vaak worden je tenen er niet beter op als
je er lang naar kijkt. Vreemde dingen zijn
het eigenlijk maar. Wist je dat iedere teen
zijn eigen verhaal vertelt? Je linker grote
teen herbergt het verdriet, je rechter
grote teen dat van vreugde. In je linker
kleine teen schuilt het vertrouwen, ter-
wijl de rechter kleine teen vervuld is van
onzekerheid. De vorm doet er ook toe.
Ronde tenen duiden op een persoon die
vriendelijk en tactisch is, hoekige tenen
duiden op een persoon die heel direct is.
Ruimte tussen de tenen wijst op vertrag-
ing: de eigenaar kijkt dan graag de kat
uit de boom. Staan de tenen dicht op
elkaar, zonder ruimte ertussen, dan wijst
dat op spontaniteit. Een grote stevige
teen doet vermoeden dat de teeneigen-
schappen sterk bij jou aanwezig zijn. Is
je tweede teen langer dan je eerste teen
dan ben je een ambitieus persoon, een
leider die veel dingen tegelijk aan kan.
Enfin, de teeneigenschappen dienen
niet al te serieus te worden genomen. Je
tenen echter des te meer. Observer ze,
beweeg ze. Hoe langer je ernaar kijkt,
hoe meer je je ervan overtuigd raakt dat
die tenen niet van jou zijn...

03

In de zon liggen op een handdoek in het park, te lui om je boek erbij te pakken:

Deze activiteit is met name aan te raden bij zomers weer. In de winter kan het zeker ook de moeite waard zijn maar zorg er dan wel voor dat er thuis een warme kachel of een warme douche op je wacht. In de winter is dat boek ook niet nodig: enkele minuten in de vrieskou doet elk verlangen naar een goed (trouwens ook slecht) boek al snel teniet. Daarentegen kan enkele minuten zonnebaden in de winter (gewoon in het park hoor, je hoeft niet naar een skigebied) al snel een fris en uiterst helder gevoel geven. Verwacht niet dat je er bruin van wordt want het winterzonnetjes is doorgaans zwak, maar misschien pik je nog wel wat extra vitamine D op. Thuis wel even warme chocolademelk drinken en een deken om je heen slaan. In de zomer is het natuurlijk een heel ander verhaal: dan kan je ongestoord een paar uur in het park (of ergens anders) doorbrengen. Wel jezelf insmeren. Zorg ervoor dat je een goed boek bij je hebt en leg dat naast je handdoek neer. Het moet een boek zijn waar je al in begonnen bent of een boek dat al tijden op je nachtkastje ligt en waar je vrienden laaiend enthousiast over zijn. De truc is dat je NIET in het boek gaat lezen. Het boek ligt gewoon naast je en

staart je verlangend aan. Je hebt wel zin om het boek te lezen maar je bent gewoonweg te sloom om het te pakken en de juiste pagina op te zoeken. Zo sloom moet je dus zijn. Als je actief het boek pakt en pagina na pagina aan het lezen slaat, ben je niet genoeg aan het lanterfanten...

04

Ondersteboven in een stoel hangen:

Dit is heel geschikt voor strontvervelende, oersaai gelegenheden bijvoorbeeld een les statistiek. Gevaar is alleen dat de docent je al heel snel tot de orde zal roepen. (Overigens raden we het ondersteboven hangen in een stoel ten eerste af bij gelegenheden waarbij rechtop zitten van levensbelang is, zoals bij rijlessen het geval is). Het is eigenlijk maar de vraag of 'ondersteboven hangen' gezond voor je is. De bloeddruk in je hoofd is ondersteboven namelijk 20 mmHg hoger dan wanneer je gewoon rechtop staat. De bloeddruk neemt dus toe en dat zou volgens ondersteboven goeroes leiden tot een verbetering van de conditie van de hersenen, de concentratie en het geheugen. Bovendien zou je je ondersteboven meer verbonden voelen met het universum. We raden je overigens aan niet al teveel te rekenen op een verbetering van de hersenen want onderzoek laat tot nu toe zien dat

ondersteboven hangen geen enkel effect heeft op het geheugen en de concentratie. Er zijn echter wel andere bijkomende voordelen. Ondersteboven hangen zorgt ervoor dat je je een stuk lichter in je hoofd voelt, alle gedachten dwarrelen als vanzelf naar beneden. Wij vermoeden dat dit de reden is waarom zoveel jonge mensen van achtbanen houden: hun gedachten worden letterlijk uit hun hersenen getorpedeerd.

05

Op je bed liggen op klaarlichte dag en geen zin hebben om voor je vrienden open te doen (en dus gooi je de sleutel via het raam naar buiten:

je bent er helemaal aan toe, even lekker luieren op bed, dagdromen, of een tukkie doen. Je kruipt diep weg onder de dekens. Lig je goed en wel, gaat de bel! Je sneakt uit het raam en ziet er je beste vriend staan. Eigenlijk heb je best zin in een bezoekje maar je bent te lui om naar beneden te lopen en de deur open te doen, dus gooi je de sleutels uit het raam.



Gun jezelf mijmertijd. Tijd om rond te dwalen in je eigen gedachten.

06

Rondslenteren:

Rondslenteren is hetzelfde als kuieren – maar dan zonder doel. Je start vanaf je huis, of een andere plek, en je loopt willekeurig een kant op. Het gaat erom dat je je niet laat leiden door je hoofd maar door je voeten. Er is geen haast. Je hebt alle tijd van de wereld. Je laat je blik glijden over de omgeving. Zo nu en dan sta je stil, en kijk je naar een handschoen die iemand is verloren, een fietsbel die in de weg is gedrukt, een boterbloem die uit de muur groeit. Je schopt voor de lol tegen een verfrommeld colablikje aan. Pas nu vallen je allerlei dingen op. Zoals de straatnaam: Marius van Bouwdijk Bastiaansestraat, wat een onmogelijke naam is dat eigenlijk. Je loopt onder een poort door, je voeten volgend, je meandert door de stad, door de wijk, door het landschap. Er is geen richting, er is alleen maar uitwaaien.

07

Slow biking:

Uiterst langzaam fietsen. Doel is niet om vooruit te komen, maar om vanuit beweging tot stilstand te komen. De kunst is om niet om te vallen. want de voeten mogen de grond niet raken. Slowbiking is ontwikkeld door de Nederlandse kunstenaar Kaspar König. Hij kwam in 2006 op het idee toen hij aan een kunstacademie in Peking werd gevraagd mee te doen aan een wedstrijdje langzaam fietsen. Hij eindigde als tweede en won een pak melk. Een goede manier om slowbiking te oefenen is door niet af te stappen bij een rood licht maar op je fiets te blijven staan. Thuis aangekomen (na uren van slow biking) schenk je voor jezelf een glas met ijskoude melk in.

08

Uit het raam staren:

De vraag is waar je naar kijkt als je uit het raam staart. Naar de oude eikenboom? Naar het tuintje van je bovenburen? Naar het lelijke flatgebouw? Of kijk je helemaal niet naar buiten? Kijk je eigenlijk naar binnen? Dat klinkt tegenstrijdig en dat is het wellicht ook: je kijkt naar buiten met als doel om naar binnen te kijken. Je hebt als het ware een omweggetje nodig om van buiten naar binnen te komen. raam staart. Naar de oude eikenboom? Neem een gedachte. Een gedachte zit in je hoofd, het is iets onzichtbaars dat in ons brein en in ons lichaam rondwaalt. Het heeft geen vorm en nauwelijks substantie.

Toch is het niet genoeg om te stellen dat een gedachte iets van binnen is. Een gedachte is feitelijk altijd een ontmoeting tussen binnen en buiten. Een gedachte ontstaat doordat er contact is tussen binnen en buiten. Zo is het ook met een raam. Een raam verbindt binnen met buiten. Je kunt vanuit een raam naar buiten kijken maar je kunt ook naar binnen kijken – afhankelijk van je positie. Een raam is dus bij uitstek geschikt om binnen met buiten te verbinden (en andersom: buiten met binnen te verbinden).

Plato, de Griekse filosoof, gebruikt de metafoer van een vogel: gedachten hebben volgens hem veren en vleugels. Gedachten kun je zien als vogels en het hoofd is dan de kooi waarin de gedachten rondfladderen. De gedachten moeten soms tot rust komen. Uit het raam staren kan helpen om het gefladder in je hoofd te verminderen – want door het raampje fladderen de gedachten naar buiten, weg van jezelf. Net als bij postduiven mag je erop vertrouwen dat de meeste gedachten als vanzelf terugkeren, moe en voldaan. Naar de enkele gedachte die niet terugkeert, moet je actief op zoek gaan (of accepteren dat die gedachte ontsnapt is).

Dagdromen: :

het voordeel van dagdromen is dat het een activiteit is die je op vrijwel iedere plek ongezien kan doen. Dagdromen kun je goed combineren met andere activiteiten zoals de afwas doen, strijken, het gras maaien etcetera. Ook tijdens een ellenlange vergadering of een college kun je ongestoord wegdromen. Zolang je niet snurkt of je hoofd de tafelrand raakt, is de kans groot dat niemand jouw innerlijke vakantie in de gaten heeft. Want dagdromen is een beetje als op vakantie gaan. In je hoofd ga je op reis. Soms blijf je dichtbij huis, soms reis je af naar verre oorden.

Zolang je van nature niet een piekeraar bent, kan dagdromen geen kwaad. Sterker nog, door te dagdromen ruim je de boel daarboven eens goed op. Het brein reorganiseert zichzelf en door te dagdromen bereid je je voor op toekomstige gebeurtenissen. Echter, dagdromen kan piekeren in de hand werken, met name bij mensen die daar sowieso al gevoelig voor zijn. Een dagdroom kan namelijk toxisch werken: door een negatieve dagdroom kan een negatieve gedachtespiraal in gang gezet worden. Tijdens het dagdromen is het dus zaak om een positieve stemming voor jezelf te creëren (dus: denk in eerste instantie aan iets dat je een goed gevoel geeft).

Dagdromen wordt nogal eens negatief aangeduid. Dagdromen zou voor nietsnutten en lanterfanter zijn. Met dat laatste zijn wij het overigens hartgrondig eens. Dagdromen is niet functioneel. Dagdromen heeft geen (direct) nut. Dagdromen kun je jezelf niet opleggen. Het is (net als spel) een activiteit die spontaan en vrij is.

Dagdromen is een nutteloze activiteit die stiekem toch nut heeft.

Dagdromen is dus geen tijdverspilling. Het probleem met ons brein is namelijk dat we het niet kunnen uitzetten. Vanaf onze geboorte staan we aan, pas wanneer we sterven gaan we uit. Ons brein is altijd actief, ook als we niks aan het doen zijn. Je zou bijna denken dat het een foutje van moeder natuur is, want ons brein zuipt energie. Van alle beschikbare energie verbruikt het 20-25% terwijl het brein zelf slechts 1-2% van ons totale lichaamsgewicht is. Het zou dus eigenlijk wel handig zijn als we het brein op een waakvlammetje kunnen zetten- maar dat kan dus niet. Victor Spoormaker, onderzoeker aan het Max Planck Instituut in München, vergelijkt het rustende brein met een benzine-slurpende Porsche die urenlang in de garage staat warm te draaien.

Het brein kan niet zomaar uitgezet worden, zoals een computer dat wel kan. Om toch energie te besparen, zal het brein waar het kan in de rusttoestand gaan. De rusttoestand is in feite de default mode van het brein. Met name bij activiteiten die weinig aandacht vragen, denk aan dagelijkse activiteiten zoals tandenpoetsen, aankleden, de afwas doen etc., wordt het dagdroom-netwerk actief. Volgens Victor Spoormaker zijn de hersengebieden die tijdens dagdromen actief worden precies die gebieden die tijdens aandacht vereisende taken minder actief zijn.

10

Mijmeren, maar niet peinzen:

Mijmeren is je gedachten laten gaan, peinzen is overwegen. Het zijn allebei vormen van denken. Maar net zoals bij 'lopen' zijn er vele varianten in het denken. Mijmeren lijkt dan meer op 'dwalen'. En peinzen lijkt meer op 'langzaam wandelen over een pad dat licht stijgt'¹. Mijmeren is vaag en onbestendig: gedachten zijn vloeibaar en kennen geen vaste vorm. Peinzen daarentegen is serieuzer van aard: gedachten willen juist een vaste vorm aannemen. . Zonder dat je het in gaten hebt, kan peinzen in piekeren overgaan. We raden je daarom aan om vooral te mijmeren. Gun jezelf mijmertijd. Tijd om rond te dwalen in je eigen gedachten.

¹<https://www.schrijfwijzer.nl/verwarwoordenboek/verwarwoord/709/mijmeren-peinzen>





Photo Sepp Rutz

Een middagdutje: de powernap

Was je niet enthousiast over een middagdutje, dan word je het na het lezen van dit stuk vast. In zuidelijke landen, maar vooral in Spanje is het heel normaal om in de middag een siësta te doen, na de lunch als de zon het hoogste punt heeft bereikt. De siësta kent trouwens geen lange traditie, het is in de 20e eeuw in het leven geroepen doordat de Spanjaarden hun lunchpauze steeds verder gingen uitbreiden. De siësta heeft meerder functies: de hitte vermijden en energie besparen, een langere lunch, slaap inhalen van een te korte nacht en natuurlijk ook omdat het gezond is. Onderzoek laat namelijk zien dat een slaapje tussendoor gezond voor de mens is. In het algemeen zorgt een middagdutje ervoor dat je alertheid, prestaties en leervermogen toenemen. Het doet er overigens wel toe hoe lang je tussendoor slaapt. Een kort hazenslaapje van 5 minuten heeft geen effect. Het minimum is 7 minuten.

Een korte slaap van 10 -20 minuten geeft een boost aan je alertheid: vermoeidheid neemt af en je cognitieve prestaties en stemming nemen toe. Een middagdutje van 30 minuten is niet aan te raden: je wordt suf en moe wakker. De cognitieve prestaties nemen wel toe maar je moet dus wel over je eerste sufheid heenstappen en dat heeft even wat tijd nodig. Beter is het om dan een dutje van een uur te nemen want dat geeft alle cognitieve processen een beurt waardoor je beter nieuwe informatie opslaat. Bij anderhalf uur kun je daar ook nog eens een dosis creativiteit bij optellen. Deze lange slaap is ook goed voor het deel van het geheugen dat emoties en procedures opslaat, en verhoogt dus ook je leervermogen¹. Dit geldt overigens met name voor mensen die een slaapttekort hebben en in de nacht niet genoeg uren maken.

Het middagdutje werkt beter en langer dan cafeïne, onderzoek laat echter wel zien dat een combinatie van koffie (cafeïne) en een middagdutje de beste

mentale resultaten geeft. In het algemeen kan gesteld worden dat een kort middagdutje voor mensen zonder slaapttekort dezelfde effecten heeft als een lang middagdutje. Alleen bij slaapttekort is het raadzaam om een langer dutje te doen. Een powernap heeft het meeste effect als je dit met regelmaat doet.

Kortom, powernaps van 10 tot 20 minuten zijn gezond en zorgen ervoor dat je je mentaal weer opgefrist voelt. Dus zoek een rustig plekje op, liefst na de lunch, doe oordopjes in en zet een slaapmasker op. Zet je telefoon op stil en zet een timer ergens tussen de 10-20 minuten. Niet verder snoezen maar rustig opstaan, een glas water drinken om daarna weer fris aan de slag te gaan.



¹ Lovato N., & Lack L. (2010). The effects of napping on cognitive functioning. Prog Brain Res., 185:155-66.

Droedelen:

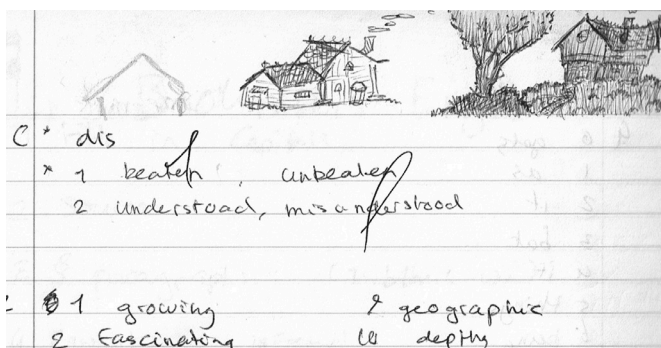
De kleine schetsjes en krabbels die je maakt als je je verveelt. Tijdens een vergadering, een telefoongesprek, een tentamen of een college.

Wie herinnert zich niet de kantlijn van een studieboek vol gekladderd met schetsen en tekeningen – van jezelf of een medestudent. Het gekrabbel lijkt op het eerste gezicht een nutteloze tijdsbesteding te zijn, maar dat is het niet! Het is dan ook ten zeerste af te raden om droedelen in de les af te straffen. Onderzoek laat namelijk zien dat de schetsjes een positief effect hebben op het geheugen, met name tijdens het luisteren.

In een onderzoek¹ van Jackie Andrade werden 40 deelnemers na een niet-gerelateerd psychologisch experiment gevraagd om nog 5 minuten langer te blijven voor een ander onderzoekje. De 40 deelnemers werden naar een kamer geleid waar zij 2,5 minuut luisterden naar een voicemail die 'misschien wat saai was'. Dat laatste was een understatement. In de voicemail deed een 21-jarige vrouw verslag van haar verjaardagspartijtje. In een volstrekt onsamenhangend verhaal dat heen en weer slingerde tussen iemands kat, het weer, de herinrichting van de keuken, het nieuwe huis van iemand in Colchester, een vakantie in Edinburg, deed de vrouw het verjaardagsfeestje uit de doeken. Tussen neus en lip werden 8 mensen en 8 plaatsnamen genoemd.

De 40 deelnemers werden voor het experiment in 2 groepen verdeeld: de ene groep werd gevraagd om tijdens het luisteren een aantal vierkanten en cirkels in te tekenen op een stuk papier. Dat hoefde niet netjes of snel te gebeuren. De andere groep werd gevraagd alleen te luisteren. Aan alle deelnemers werd gevraagd om tijdens het luisteren de namen van degene die naar het feestje waren geweest op te schrijven. Na afloop werden de papieren verwijderd en werd de deelnemers gevraagd om uit het

Lanterfanten: de kunst van het niets doen



hoofd de namen van de feestgangers op te sommen. De groep droedelaars liet een significant hogere score zien dan de controlegroep: zij scoorden 29% beter dan de niet-droedelaars.

Droedelen wedijvert dus niet met aandacht voor de primaire taak. Leerlingen zijn niet de enigen die droedelen. Amerikaanse presidenten doen het ook. Theodore Roosevelt droedelde dieren en kinderen, Ronald Reagan cowboys en voetballers, en John F. Kennedy tekende dominostenen. Volgens Jackie Andrade is droedelen niet hetzelfde als dagdromen. Bij dagdromen checkt de toehoorder uit en gaat op een innerlijke vakantie. Bij droedelen blijft de aandacht op de primaire taak gericht. Bij dagdromen gaan je gedachten uit naar bijvoorbeeld verre bestemmingen, het vliegtuig dat je moet boeken en de overnachtingen die je moet regelen. Dat vraagt een hoop van de hersenen, want de executieve functies (ook wel hogere orde denkprocessen die verantwoordelijk zijn voor onder andere plannen) worden ingeschakeld. Bij droedelen is dat niet het geval. Er is minimale cognitieve inspanning, net genoeg om de aandacht nog bij de taak (het luisteren!) te kunnen houden. Droedelen kan zelfs gezien worden als het laatste redmiddel voor je aandacht. De taak is zo saai dat je eigenlijk wil afhaken. Het droedelen houdt je nog net aan boord. Het schetsen geeft dat kleine beetje afleiding, dat nodig is om toch nog met je aandacht bij de taak te blijven en niet volledig uit te checken zoals dat bij dagdromen wel gebeurt. Droedelen zorgt ervoor dat je wakker

blijft bij een saaie taak. Het maakt het net wat makkelijker om de aandacht erbij te houden. Het zorgt voor wat ontspanning en afleiding waardoor het brein beter saaie informatie tot zich kan nemen.

Overigens is schetsen iets anders dan tekenen. Het moge duidelijk zijn dat er tijdens het droedelen wel geschetst maar niet getekend wordt. Bij schetsen gaat het om tekeningen die niet af zijn, het zijn tekeningen in hun ruwe vorm. Door middel van schetsen kun je beelden in je hoofd vatten en er een (eerste) vorm aan geven. Schetsen zijn ideetjes die in een eerste maar zeker niet definitieve vorm zijn gegoten. Het mooie aan schetsen is ook dat iedereen het kan, of je nu tekenantalent hebt of niet. Schetsen hoeven namelijk niet mooi zijn. En het is precies daarom dat schetsen dus wel altijd mooi zijn: de schets dwingt geen esthetiek af, het is mooi in zichzelf. In de schets wordt een ruw idee zichtbaar, waarbij de vorm niet op zichzelf staat maar de inhoud (het beeld) dient. Een schets laat de essentie zien. Gummen is dan ook niet nodig. In het schetsen worden mogelijkheden onderzocht, in een poging om een ervaring te vangen of een momentopname te registreren. Schetsen tot slot bevrijdt het brein, stelt Lakmoes¹, en met die uitspraak zijn wij het volkomen eens.

¹ Andrade, J. (2007). What does doodling do? Applied Cognitive Psychology, 24(1), 100-106.

¹ <https://nl.sawakinome.com/articles/arts-crafts/difference-between-sketching-and-drawing.html>



Photo Heather Zabriskie

Lanterfanten: de kunst van het niets doen

Lanterfanten is een activiteit die in het Westen vooral gezien wordt als tijdsverspilling. Dit heeft te maken met onze opvatting van tijd. In het Westen wordt tijd als iets lineairs gezien: er is een begin (de geboorte) en er is een einde (de dood) en de tijd daartussen moeten we zo goed mogelijk benutten.

We moeten nut echter niet verwarren met betekenis. Nut gaat over productiviteit, over resultaat, over de vooruitgang die we boeken. Lanterfanten is bij uitstek een activiteit waar geen nut aan ontleend kan worden: er is geen functie, geen doel. In het lanterfanten wordt het nutteloze omarmd en het is juist de nutteloosheid die ervoor zorgt dat we dichterbij de dingen om ons heen staan en als gevolg daarvan ook dichterbij onszelf staan.

Betekenis daarentegen gaat over zingeving, over waarden. Betekenis zegt iets over de manier waarop we uitstaan naar de wereld. Betekenis ontstaat wanneer wij ons verbonden voelen met de wereld en met onszelf. Het probleem in het onze huidige consumptiemaatschappij, is dat we ons de tijd hebben toe geëigend. We hebben er bezit van genomen. We hebben het als een jas aangetrokken, hebben de jas dag in en dag uitgedragen en nu is die jas onderdeel van onszelf gevonden. We zijn totaal gefixeerd geworden op tijd: het is een uiterst kostbaar bezit waar we zoveel mogelijk van zouden willen hebben. Het verlangen naar tijd is echter niet te stillen – iets wat goed zichtbaar wordt in het feit dat we steeds ouder worden maar daarmee ons verlangen naar meer tijd niet verdwijnt.

In de Oosterse filosofie wordt er heel anders tegen het begrip tijd aangekeken. Tijd is niet iets dat je kunt vasthouden, laat staan bezitten. Tijd is vloeibaar, tijd is veranderlijk. Maar bovenal is de tijd niet van ons. De tijd is er gewoon. Dat betekent ook dat je tijd niet kan verspillen of verkwisten.

Een ander punt is dat we voortdurend met de tijd aan het wedijveren zijn. Tijd wordt volgens filosoof Christine Cayol¹ gezien als onze vijand:

Vanuit een westers perspectief is de tijd onze vijand. Dat komt doordat tijd verandering is. We zijn sinds Aristoteles geobsedeerd door 'het goede'. Als we dat – bijvoorbeeld geluk of de waarheid- hebben bereikt, willen we die situatie vastleggen en dan willen we dat het altijd zo blijft. Dan heb je een 'nu' dat helemaal goed is en zo moet blijven, en je hebt een voor en een na. En wie is dan je grootste vijand? Dat is de tijd. Want elke seconde en elke minuut zorgen voor veranderingen. Dat idee zit heel diep in onze cultuur.

We wedijveren met de tijd. We trekken een sprintje, versnellen en proberen verloren tijd in te halen.. Wetenschappers zijn nog steeds op zoek naar de pil die ons onsterfelijk maakt – want het is alleen onsterfelijkheid die ervoor kan zorgen dat de tijd zich voor ons blijft uitstrekken. De Britse wetenschapper Aubrey de Grey beweert dat de eerste mens die 150 jaar wordt, al is geboren. En dat het zeer wel mogelijk is dat er binnen 20 jaar iemand is die zelfs 1000 jaar oud kan worden. Het verouderingsproces is volgens de Grey een ziekte die je kunt genezen.

Het is maar de vraag of het wedijveren met de tijd verstandig is. In plaats van te wedijveren, moeten we leren om mee te bewegen met de tijd. Er ons aan over te geven - de vloeibaarheid van tijd te omarmen. Tijd is als water: het is ongrijpbaar, iedere keer dat je het probeert vast te pakken, glipt het door je handen heen.

Wat we ons ook onvoldoende realiseren is dat door onze obsessie voor meetbare, kwantitatieve tijd we steeds meer afstand creëren tussen onszelf en de wereld. We jagen onszelf op, racen door het leven heen en laten onszelf slechts oppervlakkig raken door wat aan ons voorbijkomt. We laten ons nog nauwelijks echt door de dingen raken.

In onze (westerse) ogen moeten we de tijd die we hebben nuttig en productief gebruiken. Maar het is juist het nutteloze dat ervoor zorgt dat we weer intiem met de wereld kunnen zijn. Omdat het ons niet meteen iets oplevert, kunnen we als het ware uit onszelf stappen en de wereld tegemoet treden.

Dat is precies wat er gebeurt bij lanterfanten. Door te lanterfanten laat je de wereld naar jou toekomen, laat je die dichtbij komen. Er is geen vooropgezet doel en dus kun je ongestoord met de wereld zijn. Geduld is hierin een schone zaak. Want juist door af te wachten, en even niet te handelen, geef je de wereld de gelegenheid om langzaam naar jou toe te kruipen, over je heen te rollen en bezit van je te nemen.

Lanterfanten zorgt ervoor dat je bevriend raakt met de tijd, doordat je de veranderlijkheid ervan accepteert en de vloeibaarheid omarmt. Pas dan openbaren zich nieuwe verbindingen met de wereld die je van tevoren niet bedacht en zeker niet gepland had kunnen hebben.

Carolien Hermans, Amsterdam, 9 maart 2020



a protest against
locking traffic with
climate change
hamburg, Germany



climate change
is to protest against

¹ Christine Cayol, (2019). Flow: Hoe leef je het leven, pp.39-40.

