

Lanterfanten.

Lanterfanten: een veredelde vorm van onthaasten.

de@lanterfant.nl

www.lanterfanten.nl

MINDFULNESS-SPECIAL
Koken: niet snel maar
juist langzaam!
LEKKER LUI LANTERFANTEN
(GUN HET JEZELF)



MET GRATIS:
* Raamstickers
* Kalender voor 2010
* Schriftje

Laten we

Luieren, lanterfantan, lekker niets doen. Doelloos op je rug in het gras staren naar de overdrijvende wolkjes. Heerlijk, maar we hebben er maar moeite mee in ons calvinistische landje. En dat terwijl het zo zinvol is.

Je tijd verbeuzelen, zo noemt de Dikke van Dale het. Veelzeggend. In ons calvinistische landje heeft het geen positieve klank; lanterfantan of luieren. Wat ze in Italië *dolce far niente* noemen - heerlijk nietsdoen - is in Nederland een kwestie van 'niet zinnig bezig zijn'. We vinden het heel moeilijk om niets te doen, krijgen het steeds drukker en voelen ons bovendien elke vijf jaar ietsje gejaagder, zo blijkt uit verschillende onderzoeken. Hebben we geen tijd meer om te lanterfantan of kunnen we het gewoon niet?

Het leven versieren

Toen de mensen nog jagers en verzamelaars waren, besteedden ze een paar uur per dag aan het verzamelen van eten, vertelt vrijetijdswetenschapper Hugo van der Poel. "De overige tijd was voor ontspanning. Uitrusten en 'het leven versieren': verhalen vertellen, kralen maken, kleuren en rijgen, tekeningen maken. Mensen hebben daar altijd al behoefte aan gehad. In tegenstelling tot dieren, die de halve dag liggend en slapend doorbrengen om hun eten te verteren, zien we dat de mens na een periode van uitrusten altijd weer iets gaat doen. Dingen die het leven opluisteren en leuker maken." In de duizenden jaren dat we verder zijn, is

onze leefomgeving behoorlijk veranderd. Vanaf het moment dat we ons zijn gaan settelen, zijn we steeds harder gaan werken. Door de komst van machines konden we dag en nacht doorgaan en door de uitvinding van de gloeilamp hoefden we ook niet meer met de kippen op stok. We zijn steeds korter gaan slapen, in de afgelopen veertig jaar maar liefst een compleet uur minder per nacht. Maar ook al zijn onze levens veranderd, onze hersenen zijn dat niet. We zijn nog steeds zo geprogrammeerd dat we moeten uitrusten, en hebben het nodig om het leven te versieren.

Maar met kralen kleuren is de moderne mens niet meer tevreden. Sterker nog, we raken geregeld behoorlijk gestrest van onze vrije tijd. Volgens Hugo van der Poel voor een deel doordat we meer geld hebben om onze vrije tijd in te vullen. "Vanaf het midden van de jaren tachtig nam de hoeveelheid vrije tijd telkens iets af, terwijl de inkomens bleven toenemen. Per uur vrije tijd is er dus meer te besteden en meer te 'consumeren'. Dat betekent dat de druk op die vrije tijd is toegenomen." Daar komt bij dat de mogelijkheden voor vrijetijdsbesteding enorm zijn verruimd en we de hele dag worden *getriggerd* door

beelden, beloftes en marketingboodschappen. Ook onze vrije tijd is een statussymbool geworden. Zoals je met je werk 'moet kunnen aankomen', zo geldt dat ook voor de manier waarop je je vrije tijd besteedt: die moet op feestjes verantwoord kunnen worden. Vrije tijd is een manier om je te positioneren ten opzichte van anderen. 'Druk zijn' is nog steeds in hoge mate een statussymbool. Helemaal niets gedaan tijdens je vakantie? Da's toch wat lastig te verkopen als je beste vrienden met kinderen en al een reis van vier weken hebben gemaakt door Thailand. Kinderen niet op muziek, sport en iets creatiefs? Dan ben je voor de buitenwereld al snel een beetje een luie ouder. Je status en imago hangen in niet geringe mate af van de manier waarop je je vrije tijd invult. Niet bepaald een goede voedingsbodem om eens lekker op te lanterfantan.

Stelletje calvinisten

Volgens trendwatcher Hilde Roothart is het ook onze nog steeds een tikje calvinistische mentaliteit, die ervoor zorgt dat we moeite hebben met luieren: we moeten zinnig bezig zijn en mogen geen tijd 'verkwisten'. Een mentaliteit die ook nog eens bezig is aan een revival. Hilde: "Na de hedonistische jaren negentig draait het nu niet meer alleen om het genieten en het plezier. Ook niets doen moet een nuttig kantje hebben. Niets doen, omdat het goed voor je is, dat kan wel. Yoga, bijvoorbeeld of mediteren. Glaasje wijn drinken met de burens omdat het goed is voor ➤

lanterfantan

'DAGDROMEN IS GOED VOOR ONZE CREATIVITEIT, ZO TOONT HERSENONDERZOEK AAN'

je sociale contacten. Maar helemaal niets doen? Nee, dat kan eigenlijk niet. Dan voelen we ons schuldig."

Eigenlijk zijn de enige 'echte' verplichtingen die je hebt, de dingen die je moet doen om te zorgen voor je levensonderhoud. Dus werken om je inkomen veilig te stellen. Of boodschappen doen en koken om je gezin te eten te geven. Maar toch komt er altijd zoveel meer bij. Het leven zit vol met morele verplichtingen, zegt ook Hugo van der Poel. "Je bent niet echt vrij, dat is een heel relatief begrip. Er zijn zoveel dingen die je wordt geacht te doen."

Een leuk feestje organiseren voor je kinderen. Het buurtcomité. Helpen op school en de organisatie van een vriendenweekend. Altijd 'moet' er wel iets, omdat je je eraan gecommitteerd hebt: je vindt het belangrijk en je voelt je moreel verplicht om het te doen. Vrijtijdswetenschapper Hugo van der Poel: "De ideale manier van vrije tijd besteden, waarbij mensen het meest tevreden zijn met zichzelf en zich gelukkig voelen, is een mix van ontspanning en dingen doen. Alleen maar tv-kijken, daar word je niet happy van. Maar van alleen maar inspanning ook niet. Ideaal is een hobby, iets met andere mensen, bijvoorbeeld vrijwilligerswerk, en voldoende ontspanning waarbij je fysiek uitrust, er weinig mentale inspanning is en er niet gepresteerd hoeft te worden. Maar het zou best eens kunnen dat mensen ook in hun vrije tijd zijn doorgeslagen naar serieuze activiteiten en dat er te weinig ontspannende elementen in zitten."

Lang leve luiheid

Niets hoeven, daar verlangen we eigenlijk naar. De Britse auteur Tom Hodgkinson schreef het boek *Lof der luiheid*: een

pleidooi voor meer lanterfantien. We zijn het luieren verleerd door de arbeidsethiek die volgens Tom sinds de industriële revolutie gangbaar is: zoveel en zo hard mogelijk werken. Om meer te kunnen luieren, moet je gewoon minder tijd inruimen om te werken, stelt hij. Als je je heilig voorneemt om een uur of drie geconcentreerd te werken, ben je ook klaar in die drie uur. Heb je acht uur, dan gaat de meeste tijd verloren met staren naar je scherm, telefoneren met je vriendin of reageren op onbelangrijke mailtjes. Tom: "Iedereen voelt de druk van de buitenwereld om hard te werken en te presteren. De truc is dat je moet stoppen om je schuldig te voelen wanneer je niet voortdurend iets 'nuttig' doet. Bovendien, waarom zou de winst van je werkgever belangrijker zijn dan je eigen welzijn of dat van je familie en vrienden?"

Maar gelukkig is er hoop. Met dank aan de kredietcrisis, gloort er een perspectief van luieren en ledigheid aan de horizon. Nu we met z'n allen - ook hoger opgeleiden - minder te besteden hebben, gaan we veel bewuster om met ons geld én onze tijd. Verre vakanties? Toch maar even niet. Dure etentjes? Courgette uit de moestuin is veel lekkerder. Voorzichtig begint zich een trend af te tekenen van back to basics. Voor een deel noodgedwongen, maar toch. Wanneer trendsetters gaan verkondigen dat het helemaal hip is om op fietsvakantie in Nederland te gaan, je eigen trui te breien of je kleren tweedehands bij elkaar te shoppen op Marktplaats, dan 'kan' het ineens. Hilde Roothart: "We zitten in een tijd van bezinning. *Multi-tasks* raakt uit en we willen meer eenvoud en 'slow'. Zelf je friet bakken, dikke boeken lezen op vakantie en verder helemaal niets doen, het begint wat meer status te krijgen.

Je hoeft nu niet meer zoveel te 'belevén'. We zijn behoorlijk aan het afkicken van de hectiek."

We krijgen gelukkig ook hulp vanuit de neurowetenschap. Recent is bewezen dat een beetje rondlummelen en dagdromen heel goed voor je is. "Dagdromen heeft in Nederland altijd een negatieve klank gehad," zegt dr. Victor Spoormaker van het Max Planck Instituut. "Mensen die gauw weg-dromen zijn nietsnutten en de uitspraak 'loop niet zo te dromen!' is niet bepaald positief bedoeld. Maar recent onderzoek naar de hersenactiviteit van dagdromen laat een heel andere kant van dit verschijnsel zien: het kan nuttig zijn voor de organisatie van ons brein en om je voor te bereiden op de toekomst, want als je nadenkt over hoe een gesprek, repetitie of avondje uit kan zijn, heb je grotere kans dat je bereikt wat je wilt bereiken. Een nog interessantere functie is dat dagdromen goed is voor de creativiteit, aangezien het zo vaak over onrealistische gedachten gaat: het zogenaamde 'wat als' denken. Hoe zou het zijn, als ik... Dat heeft weinig praktisch nut, maar is bijzonder prettig - je kunt jezelf een held voelen, of je woede afreageren in gedachten - en heeft wetenschappers ook tot grote ideeën aanzet. Einstein zei bijvoorbeeld: 'Als ik naar mezelf en mijn manieren van denken kijk, kom ik tot de conclusie dat de gave van fantasie meer voor mij betekend heeft dan mijn talent voor het opnemen van nieuwe kennis.' Ook Hilde Roothart ziet de positieve kanten van het niksen. "Verveling is goed, want het brengt je op nieuwe ideeën. Je hebt tijd nodig om uit het raam te kunnen staren, dat levert weer nieuwe inzichten op. In die zin is lanterfantien een motor van verandering en vernieuwing." ●