

GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM



dig schoonmaken, ruimen we tegelijk op in ons hoofd. Kleine veranderingen in huis – een andere indeling in de keukenkast, een fauteuil die van kamer wisselt – kunnen een grote invloed hebben op ons welbehagen. En ze kunnen ook grotere veranderingen in gang zetten.

Voor mij is een lenteschoonmaak elk jaar weer een confrontatie met mijn koopzucht en nonchalance. Daar is de verbazing weer om wat ik het voorbije jaar allemaal heb opgestapeld. En daar duiken het knagende schuldgevoel en de vragen weer op: heb ik deze spullen echt allemaal nodig? Wat vind ik werkelijk belangrijk?

Het is ook vaststellen dat ik meer nostalgisch ben dan ik wil toegeven, omdat ik nog altijd plakboeken van de lagere school bijhoud of bandshirts uit mijn tienertijd, waarvan ik diep vanbinnen wel weet dat ik ze nooit meer zal dragen.

‘Een lenteschoonmaak gaat zoveel verder dan een kast opruimen’, zegt Van Wesenbeeck. ‘Het is hét moment om prioriteiten te stellen. Zodra die helder zijn, valt er een pak ballast van je schouders. Een geslaagde lenteschoonmaak geeft je ook zelfvertrouwen, want je hebt getoond dat je knopen kunt doorhakken.’

Net om die reden is een voorjaars-schoonmaak allicht de enige poetsbeurt die je niet kunt uitbesteden: het is immers altijd een hoogstpersoonlijk gevecht met jezelf, je spullen, je kleine kantjes, je leven en je verleden. ‘Jij alleen kunt beslissen wat je weggooit en wat een logische plaats is voor je spullen. Niemand, ook geen poetshulp of lifecoach, kan die keuzes in jouw plaats maken. Jij moet zelf kiezen hoe je je leven en je huis organiseert.’

Antistress

Het eindresultaat mag dan al een beloning op zich zijn, ook het poetsen zelf kan deugd doen. Bij een stevige lenteschoonmaak verbrand je al snel 300 calorieën per uur – dat is bijna evenveel als wanneer je licht gaat joggen. De voorjaars-schoonmaak is dus ook een sport.

‘Schoonmaken is absoluut gezond’, zegt Filip Boen, sport- en bewegingspsycholoog aan de KU Leuven. ‘Als je een matig intense fysieke activiteit, zoals schoonmaken, tien minuten lang volhoudt, dan heeft dat een onmiskenbaar positief effect op je gezondheid.’ Bovendien kan een voorjaars-poetsbeurt goed zijn voor je stressgehalte. ‘Uit onderzoek blijkt dat je angst en depressie met matig intense activiteiten, waarbij je dus licht transpireert, beter kunt bestrijden dan met een intense fysieke activiteit zoals lopen’, weet Boen. ‘Het stressverlagend effect blijkt optimaal als die matig intensieve, niet-competitie-

‘Het is hét moment om prioriteiten te stellen. Zodra die helder zijn, valt er een pak ballast van je schouders’

ve activiteit volgens een vast ritme verloopt, zoals bij dweilen of de ramen lappen, en je ze bovendien minstens een halfuur lang volhoudt.’

Stevig poetsen en grondig opruimen als stressmanagementtechniek? Ook expert mindfulness David Dewulf gelooft erin. Als je je goed concentreert op de taak die je uitvoert, kan een lenteschoonmaak een vorm van meditatie zijn, meent hij. ‘Wanneer je volledige aandacht geeft aan wat je doet, wordt het een oefening in het nu leven. Wat je ook doet, wordt dan per definitie bijzonder en dus aangenaam. Ik kan het nog het best illustreren met een verhaal van de boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh. Hij zegt dat we op twee manieren kopjes kunnen afwassen. Als we kopjes afwassen, zouden we alleen maar daaraan mogen denken. We wassen dan af om het kopje af te wassen. Als we een kop afwassen en tijdens het afwassen al aan de thee denken die we straks in het kopje zullen schenken, dan wassen we af om het kopje schoon te maken. Zo wordt het afwassen een vervelende klus en zullen we ook tijdens het theedrinken met onze gedachten ergens anders zijn.’

Leegte

Voor een geslaagde voorjaars-schoonmaak heb je dus focus nodig, maar ook openheid om afscheid te kunnen nemen. ‘Eigenlijk gaat zo’n lenteschoonmaak terug op één basisregel in mindfulness, namelijk dat je om iets nieuws te ontvangen, het oude in je leven moet loslaten’, zegt Dewulf. ‘Bij een grote schoonmaak gooi je de oude spullen weg om iets nieuws toe te laten. Loslaten is altijd een daad van vertrouwen, want je creëert ruimte voor het onbekende. Dat is beangstigend, maar paradoxaal genoeg ook erg bevrijdend.’ Als ik straks tijdens mijn hoogstpersoonlijke gevecht met mijn overvolle kleerkast niet langer door het bos de bomen zie, dan zet het verhaal van de boeddhistische monnik die een cadeautje kreeg, mij misschien op weg. Vol verwachting opende hij zijn cadeau. Er bleek niets in te zitten. Waarop de monnik blij zei: ‘Ah leegte, dat heb ik altijd al gewild.’

Een opgeruimd leven in vier stappen

1. Elimineren

Opruimen is je eerste werk. Begin met alle spullen weg te gooien waar je gedachteloos afscheid van kunt nemen. Dingen die je dus, zonder erbij na te denken, kunt weggooien, zoals oude tijdschriften en kranten, sokken met gaten, lege flessen en vervallen medicijnen. Je zult ervan staan kijken hoe grondig je al hebt opgeruimd. Breng alle spullen waar je van af wil, zo snel mogelijk naar het containerpark of tweedehandswinkel. Stel dat niet uit.

2. Organiseren

Nu ga je het huis echt organiseren. Geef alles een logische en vaste plaats.

3. Schoonmaken

Dit is het moment om stof af te nemen, alles op te boenen en te laten blinken.

4. Onderhouden

De sleutel om nog lang na te genieten van je noeste werk, is gewoonte. Breng al je spullen na gebruik ook terug naar hun vaste, nieuwe plek.

‘Een voorjaars-schoonmaak kun je moeilijk uitbesteden, want het is altijd een hoogstpersoonlijk gevecht met jezelf’

uit Egypte herdenkt. Tijdens Pesach is het de gewoonte om het huis van hoek tot kier schoon te maken om elk spoor van gegiste graanproducten – ‘chameets’ – te verwijderen. Het ritueel herinnert aan het feit dat de Joden bij hun vertrek uit Egypte geen tijd hadden om hun brood te laten rijzen. De Chinezen houden dan weer in de dagen voor Chinees Nieuwjaar een grote schoonmaak. Ze geloven dat ze met het stof ook alle ongeluk dat zich het voorbije jaar verzameld had in huis, meteen uit hun leven vegen. Op nieuwjaarsdag zelf en de dagen erna gaan stoffer en blik achter slot en grendel, want als je dan veegt, werk je samen met het vuil ook het nieuwe geluk naar buiten.

Er zou bovendien een biologische oorzaak zijn waarom we plots poetsgek worden. Doordat we in de lente aan meer licht blootgesteld worden, produceert het lichaam minder melatonine, een hormoon dat zin geeft om te sla-

pen, en krijgen we meer energie. Bij mij werkt het inderdaad zo: de zon lokt mij uit mijn kot en tegelijk mijn rommelige kasten in.

Keuzes maken

Ook voor life- en organisatiecoach Sara Van Wesenbeeck is de lente altijd een extra drukke periode. ‘Met de eerste zonnestralen komen ook de vragen’, lacht ze. ‘Dat is elk jaar zo. Lente associëren we met een nieuwe start, we gooien de deuren van ons huis weer open na een donkere winter.’

‘Na een grote schoonmaak is er minder chaos in huis en wordt het leven weer iets simpeler en overzichtelijker. Je voelt niet alleen dat je overtollige ballast in huis hebt, maar ook in je hoofd’, zegt Van Wesenbeeck. ‘Het is therapie op zich.’

Je vindt makkelijker je spullen terug, waardoor je minder stress hebt en meer tijd overhoudt. En dat geeft ook meer ruimte om creativiteit toe te laten. ‘Als we gron-