

Lanterfanten loont.

Ook als we niet aan het werk zijn, willen we altijd iets te doen hebben. Op de fiets door het Limburgse heuvelland, met z'n tienduizenden naar een festival in de Hollandse polder, een avontuurlijke vakantie door Azië. Zolang we ons maar niet vervelen. Maar af en toe zouden we eens lekker niets moeten doen, want lanterfanten loont!

Volgens een tijdsbestedingonderzoek van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) hebben we constant het gevoel dat we het druk hebben. Zelfs in de vrije tijd voelt een groot deel van de mensen zich opgejaagd. En volgens het SCP is het niet alleen een gevoel, we hebben het ook echt drukker. Want de dingen die vroeger doordeweeks door de (thuiswerkende) vrouw geregeld werden, moeten nu in het weekend.

Stilte in je hoofd

Op zaterdag en zondag zitten we dus regelmatig met allerlei klussen opgescheept waar we niet op zitten te wachten. Het aanvragen van een nieuwe verzekering, het invullen van de belastingpapieren, het regelen van kinderopvang. En daarnaast willen we ontspannen. Dinnerparty's, uitjes met de kinderen, verjaardagen, ga zo maar door. Eigenlijk heerst er nooit even rust. En dat is jammer, want volgens de Duitse filosoof Nietzsche moet het altijd even windstil zijn geweest in je hoofd om tot creatieve ideeën te komen.

Onbewust creatief

Marcus Geers, een Vlaamse creativiteitstrainer die mensen leert buiten de gevestigde patronen te denken, zegt dat creativiteit op een vrij simpele manier op te wekken is: 'Als je een probleem wilt oplossen of een idee wilt ontwikkelen, begin je met focussen op het onderwerp. Als je niet binnen een afzienbare tijd een oplossing vindt, raak je gefrustreerd.' Op dat moment moeten we volgens Geerts afstand nemen van het probleem. Het onderbewuste gaat met het idee op de loop en op een onverwacht moment is er ineens dat nieuwe inzicht: 'Als ik het nu eens van de andere kant benader...'

Ban de prikkels

Doordat we altijd maar bezig zijn, komt die windstilte waar Nietzsche en Geers het over hebben eigenlijk nooit om de hoek kijken. Jammer, want door jezelf zo nu en dan te dwingen om niets te doen, krijg je oog voor nieuwe inzichten. Ban de overkill aan prikkels, laat je lichaam en geest zich herstellen en laat dat miljoenenidee maar komen!

Meer lezen?

How to be Idle (*Hoe voer ik niets uit?*) van Tom Hodgkinson

Vrij naar: Intermediair *Waarom verveling goed is.*