

Naakt en enigszins opgelaten stap ik in iets wat lijkt op een *Star Wars escape pod* waarmee ik ieder moment de bewuste wereld ga verlaten. Deze dode zee in een blauw blikje, genaamd Koan Float, moet mij over drie kwartier in een ultieme staat van ontspanning doen verkeren. Door in het donker te drijven in een zoutbad, word ik ontdaan van alle zintuigelijke prikkels. Ik float, mediteer en bedenk mij ineens: sinds wanneer is stilte een luxe geworden?

TEKST SUSAN POEDER

# Leegte als nieuwe luxe

STUDIO  
DRIFT'S  
CHOICE



# m

Meditatie en mindfulness zijn voor mij geen onbekende terreinen, maar in de eerste tien minuten dat ik in het lauwarme zoutbad lig te dobberen, voel ik mij best kwetsbaar. Het is toch wel een beetje spannend om me in mijn evakostuum te laten opslokken in de ultieme duisternis. Als een zeester lig ik daar, op zoek naar innerlijke rust. De gedachte dat wij in een tijd aangekomen zijn dat we geld betalen om niets te doen, kan ik niet loslaten. Aan stilte hangt nu een prijskaartje. En wil je een uurtje floaten, dan moet je dat ruim van tevoren boeken. “Floaten is een bewezen effectieve methode om stress te verminderen”, vertelt Maarten Bolt mij later, manager bij Koan Float. “Door te drijven kan je lichaam volledig ontspannen en in de cabine ben je vrij van licht en geluid. Het is een luxe toegevoegde waarde geworden om te kunnen disconnecten.” Hoe gek eigenlijk: de westerse levensstandaard is hoger dan ooit en toch ervaren wij een collectieve onrust. Dat komt omdat onze hersenen continu aanstaan door bijvoorbeeld de prikkels die wij via onze smartphones binnenkrijgen. Maar ook om ons heen is er van alles en van alles te veel. We kopen te veel kleding, gebruiken te veel plastic, verspillen te veel water. Een tegenbeweging is bezig met een opmars. “Buy less, choose well”, vindt Vivienne Westwood. Minimalisme speelt daarin de hoofdrol.

## MINIMALISME VS. ESSENTIALISME

Een van die minimalisten is Gaby Suhr, al kiest zij liever voor het woord ‘essentialist’. “Het verschil is dat ik niet met zo min mogelijk spullen probeer te leven, maar dat ik heel bewust nadenk over welke spullen ik essentieel vind. In het begin is dat misschien moeilijk, maar je kunt beginnen met eenvoudige vuistregels. Wanneer je bijvoorbeeld een broek wilt kopen, hang deze dan terug en kijk enkele dagen later of je hem nog steeds wilt hebben. Of misschien ben je hem dan alweer vergeten.” Een paar jaar geleden werkte Gaby als projectmanager en besloot ze van de ene op de andere dag haar baan op te zeggen. Ze wilde een bedrijf beginnen met iets wat ze heel graag wilde doen en nam de tijd om daarover na te denken. “Een vriend zei ooit tegen mij: ‘Jij weet altijd zo goed ergens de essentie uit te halen.’ Dat is blijven hangen. En zo is Essentialiving is geboren.” Op haar online platform begon ze met schrijven en bloggen en ontwikkelde uiteindelijk een eigen tool om te leren hoe je meer rust en ruimte kunt creëren. “Ik zag mensen om me heen worstelen met de overvloed die er is. We willen alles hebben, alles zijn, alles doen... Ik zag vooral jonge moeders die zichzelf hard voorbijliepen. Ik wilde ze helpen.” Gaby bedacht de Essentialiving Planner, die je meer laat nadenken waar je precies tijd aan besteedt en hoe je die wilt besteden.

Hoe bepaalt Gaby voor zichzelf wat essentieel voor haar is? Wie op haar Instagramaccount @essentialiving kijkt, komt terecht in een oase van visuele rust. Ingetogen interieurfoto's in natuurlijke kleuren tegen lichte achtergronden, waarbij soms niet meer dan drie voorwerpen te zien zijn. Bij elk krijg je meteen het gevoel dat het een belangrijk object moet zijn voor Gaby. Op een van de foto's zie je een klok, een lamp en een vaasje. De klok is functioneel, de lamp praktisch. Hoe zit het met het vaasje? “Het is niet zo dat ik alleen maar dingen in huis haal die noodzakelijk zijn. Ik vind het ook belangrijk om dingen te hebben die ik mooi vind, dat is voor mij ook essentieel. Ik denk altijd na over de drie vragen: heb ik het nodig, ga ik het gebruiken of vind ik het gewoon mooi? Op die manier bepaal ik wat voor mij essentieel is.”

## VERZUIPEN IN SPULLEN

In de lobby van een hotel in Zaandam zit een trendwatcher slash journalist (voor onder andere *The New York Times* en de *Financial Times*) te wachten. Met een typisch Brits accent doet hij een typisch Britse bestelling: “Excuse me sir, may I have another tea please? With milk, and some extra of those lovely little biscuits.” Zo posh als zijn Londense accent klinkt, zo sober is zijn kledingstijl. James Wallman bezit slechts drie spijkerbroeken en drie truien, en zelfs dat voelt voor hem als overdadig. In zijn boek *Stuffocation* (in het Nederlands vertaald als *Ontspullen*) analyseert hij een van de grootste problemen van onze moderne tijd – maximalisme: van alles te veel hebben en willen – en gaat daarin op zoek naar oplossingen. Minimalisme is dat volgens hem net niet: “Dat is iets reactionairs. Lang heb ik gedacht dat minimalisme de oplossing was. Het is zeker iets post-materialistisch waarin je kijkt naar wat je echt nodig hebt en probeert te leven met minder. Maar streven naar minimalisme is streven naar iets zeer complex. Gedragswetenschappers hebben keer op keer laten zien dat we denken dat we controle hebben over wat we willen, maar dat het in werkelijkheid niet zo is. We willen nu eenmaal consumeren.” Volgens Wallman is consumentisme een diepgeworteld verlangen dat teruggaat tot de industriële revolutie. Voor die tijd was er altijd sprake van schaarste, die later verdween dankzij geavanceerde productiemethoden. Het gevolg was overproductie. Dat zorgde in de jaren twintig voor een nieuw dilemma: of er moest minder geproduceerd worden of meer geconsumeerd. En omdat de hele wereld

Gaby Suhr:  
“Ik zag mensen om me heen worstelen met de overvloed die er is. We willen alles hebben, alles zijn, alles doen... Ik zag vooral jonge moeders die zichzelf hard voorbijliepen. Ik wilde ze helpen”





profiteert van de cyclus waarin mensen geld uitgeven, werd de tweede optie de basis van onze huidige consumptiemaatschappij. De paradox: door meer uit te geven zouden mensen meer hebben. “Materialisme is erg goed geweest voor onze maatschappij”, aldus Wallman. “Daardoor leven miljoenen mensen langer, gelukkiger en gezonder. We hebben een hogere levensstandaard vergeleken met de generaties voor ons. Maar materialisme is slecht voor onze planeet en ons welzijn. Ik ben overigens niet anti spullen. In 2003 verscheen het eerste onderzoek dat heeft aangetoond dat spullen ons wel degelijk gelukkig maken, maar te veel is niet goed voor ons. Omdat consumeren de wereld laat draaien, moeten we op zoek naar een andere manier van consumeren.” Wallman pleit ervoor om herinneringen en ervaringen in plaats van spullen te verzamelen. In zijn boek beschrijft hij dit als ‘*experientialisme*’. Spullen vergaan, herinneringen niet. Daarnaast brengen ervaringen ons dichterbij mensen en worden ze eerder onderdeel van onze eigen identiteit. “Onze maatschappij is zo geconditioneerd dat consumeren goed is. Wie probeert daarmee te stoppen, blijft met een leeg gevoel achter. Je hebt een substituuut nodig: belevingen!” In zijn volgende boek, *Time, and how to spend it* (dat 6 juli uitkomt), beschrijft hij hoe iets optimaal te beleven. “Wil je een oprechte flow ervaring, verwijder dan alle afleidingen. Leg je telefoon weg, zet hem in de vliegtuigmodus, wees echt samen met je vrienden in plaats van dat je foto’s met ze maakt. Vergeet je online publiek. Als je zelfbewust bent, helpt dat niet mee in de mate van je geluk.”

### NIEUW NULPUNT

Een bezoek aan Museum Voorlinden is een beleving. Daar vindt dit jaar de tentoonstelling *Less is More* plaats, volgens directeur Suzanne Swarts een reactie op de tijd waarin we overspoeld en overprikkeld raken door onze smartphones. “We leven in een periode waar iedereen 24 uur per dag aanstaat. Dat hebben we heel lang heel lekker gevonden. Nu komen we erachter dat het heel vermoeiend is en verlamkend werkt. We staan minder in contact met alles om ons heen, leven meer in een schijnwerkelijkheid. Daar kun je alleen aan ontsnappen door dingen uit te zetten. Het nieuwe nulpunt waarin je bewust bedenkt: wat laat ik wel toe?” In een ander deel van dit privémuseum van verzamelaar Joop van Caldenborgh vindt een overzichtstentoonstelling plaats van stippenkoningin Yayoi Kusama, die trippy kunstwerken maakt van haar vroegere psychoses en polkadots tekent tot in de oneindigheid. Het voelt bijna opzettelijk dat deze voorstelling tegelijkertijd plaatsvindt, want zij versterkt het zen-effect van *Less is More*. Het is minimalistische kunst die iedereen begrijpt. De Belgische Michel François creëerde bijvoorbeeld een gigantische waterdruppel, die

bestaat uit honderden zakjes gevuld met water hangend aan visdraad. In deze tijd staat het symbool voor klimaatverandering, vervuiling en verspilling – een prachtig kunstwerk dat met zijn gewicht de natuurwetten tart. Pascale Marthine Tayou heeft kale boomtakken volgehangen met gekleurde plastic zakjes. Alsof er een orkaan over een markt heeft geraasd en het plastic als cadeautje aan een winterse boom heeft gegeven. De tassen – in dit kunstwerk biologisch afbreekbaar – refereren naar consumentisme en plastic vervuiling. Voorlinden heeft de luxe om een tentoonstelling te kunnen vullen met werken uit eigen collectie, maar ook hier geldt dat meer niet altijd beter is. “De grap en uitdaging is dat we niet te veel werken willen laten zien”, zegt Swarts. “We staan bekend als museum met veel ruimte en leegte. We hangen het nooit vol. *Kill your darlings*, om het krachtiger te maken. De tentoonstelling is op die manier meer een fysieke beleving geworden. Bezoekers nemen afstand, draaien eromheen, duiken met hun neus erbovenop. Het weglaten van kunstwerken vind ik trouwens moeilijker dan gedacht, want ieder stuk heb ik om een reden lief. Je moet dan terug naar de essentie en alleen dan komt die tot uitdrukking.”

### FAST FASHION

*Less is More* stelt overvloed in vele vormen ter discussie. Plastic soepen die chemische eilanden vormen in de zee, de hoeveelheid voedsel die wordt verspild en tonnen kleding die ongedragen worden weggegooid. Dat laatste wordt belicht onder de noemer *fast fashion*: betaalbare collecties die razendsnel wisselen in de winkel, waardoor jij steeds weer het nieuwste kunt kopen. In het EO-programma *Genaaid* gaat Jennifer Hoffman met vijf jonge fashionista's naar Myanmar om de kledingindustrie te onderzoeken en op basis van hun ervaringen een duurzame collectie te ontwerpen. “Wij merken dat het onderwerp nu echt speelt”, vertelt eindredacteur Herman Wegter. “Duurzame kleding is anno 2019 nog wel een echt luxeproduct, want het is niet voor iedereen betaalbaar. Mijn tip? *Less is écht more.*” Opruimgoeroes gaan online challenges met elkaar aan zoals Project 333, waarbij slechts 33 kledingstukken worden gebruikt voor drie maanden. Gaby Suhr laat op Essentialiving zien hoe ze een soortgelijke uitdaging aangaat met haar ‘capsule wardrobe’. “Het idee is dat je een aantal kledingstukken uit je totale garderobe apart hangt en alleen die gedurende een bepaalde periode draagt. De overige kleding sla je op. Het voordeel hiervan is dat je overzicht krijgt en alleen in je kast hebt hangen wat je elke dag aan zou willen.” Ook Suzanne Swarts merkt dat ze door het vormgeven van *Less is More* anders omgaat met haar spullen. “Ik merk dat het mij echt in mijn systeem heeft geraakt. Ik zie dat bijvoorbeeld terug in hoe ik mijn kleding koop of mijn huis inricht. Ik wilde niet langer klakkeloos blijven consumeren. Al die kledingmerken die ieder seizoen met een nieuwe collectie komen, dat lijkt lekker maar is razend vermoeiend. Ik zoek liever naar de parels in een boetiek.” Je zou zeggen dat je in essentie dus beter die ene Chanel-tas kunt kopen die een leven lang meegaat in plaats van tien goedkope tassen. Is het kopen van high-end fashion daarmee een duurzame investering of houden wij dan nog steeds hetzelfde systeem in stand? “Een interessante vraag om te stellen”, zegt Herman Wegter bedenkelijk. “Als je in staat bent om geld uit te geven aan zo'n dure tas, dan kun je beter de moeite nemen om een duurzame tas te kopen. Alleen op die manier ontstaat een olievlek.” Ironisch genoeg zegt de man met de drie spijkerbroeken juist dat je die Chanel-tas moet kopen, als je daar zin in hebt. “Het leer is van uitzonderlijke kwaliteit en gaat zeker een leven lang mee. Koop er een en geniet ervan, dat doet mijn vrouw ook en ze is er supertrots op. Maar wat ik wel wil meegeven, is dat spullen uiteindelijk zullen vervelen. In de wetenschap noemen we dit fenomeen *hedonic adaptation*. We raken snel gewend aan spullen.”



James Wallman:  
 “Onze maatschappij is zo  
 geconditioneerd dat  
 consumeren goed is.  
 Wie probeert daarmee te  
 stoppen, blijft met een leeg  
 gevoel achter. Je hebt een  
 substituuut nodig:  
 belevingen!”



### DIGITALE KALMERINGSMIDDELEN

Wat we doen met onze spullen en tijd, is aan het veranderen. Er is behoefte aan rust en we zoeken naar afkickmethodes die ons losmaken van overprikkeling. Zo biedt het Britse reisbureau Original Travel speciale Slow Travel-reispakketten aan. Niet alleen reis je af naar afgelegen plekken zonder enige vorm van verbinding, de activiteiten zelf dwingen ook tot vertragen. The Mandarin Oriental biedt speciale Digital Wellness Escapes aan bestaande uit absolute stilte (mobiele telefoontjes zijn niet toegestaan), massages en meditatie sessies. Ook in onze smartphones schieten de digitale kalmeringsmiddelen als paddenstoelen uit de grond. De meditatie-apps Headspace en Calm zijn onbetwist de grootste hierin. Open de Calm-app en je wordt verwelkomd door rustgevende natuurgeluiden. Wie minder van het buitenleven houdt, kan kiezen voor een knetterend haardvuur of muziek van Kip Mazuy. Vervolgens begin je aan een begeleidende meditatie die je helpt met je gekozen meditatiedoel zoals focussen, ontspannen of bijvoorbeeld omgaan met angst. Recent zijn daar *sleep stories* aan toegevoegd: korte verhalen verteld door bekendheden als Matthew McConaughey en Stephen Fry. Op deze manier wordt meditatie eerder een praktisch dagelijks hulpmiddel. Een app die zich aan de andere kant van het spectrum bevindt, is Quality Time. In de eerste plaats registreert die hoe vaak je je telefoon aanzet en welke apps je het meest gebruikt en hoe lang. Volgens Stichting Internet Domeinregistratie Nederland besteden we gemiddeld 61 uur per maand aan onze smartphones, wat neerkomt op zo'n twee uur per dag. Laat de app ongeveer een week op je telefoon staan en je ziet hoe verslaafd je bent. Een tweede feature van deze app is dat je je mobiel kan laten blokkeren op gezette tijden. Wil je 's avonds meer quality time, dan stel je in dat je na een bepaald tijdstip geen toegang meer krijgt tot je telefoon. Je kunt zelf bepalen welke apps dat zijn en of je inkomende gesprekken wilt tegenhouden. Het is natuurlijk de omgekeerde wereld dat de smartphones die ons zo veel prikkels bezorgen, ons nu moeten helpen om minder overprikkeld te raken. Toch is deze business *booming*: men is namelijk meer dan bereid om 36 euro per jaar te betalen voor een meditatie app, gezien Calm tegenwoordig een forse 250 miljoen dollar waard is.

Mijn floatsessie komt bijna ten einde. Althans, dat vermoed ik. Want ik heb totaal geen besef van tijd. Ik ontwaak uit een comfortabele, lucide droom en mijn bewustzijn van de razende wereld daarbuiten keert langzaam terug. Het schijnt dat één uur floaten gelijkstaat aan zes uur slaap. Of dat waar is weet ik niet, maar toegegeven: ik voel me erg ontspannen. "Tijdens het floaten komt endorfine vrij", vertelt Maarten Bolt mij, "waardoor je een geluksgevoel ervaart. Het geeft zo veel positieve effecten: het bevordert de nachtrust, vermindert stress en kan zelfs mensen helpen die worstelen met verslavingen en fobieën." Met pulserende kracht wordt mijn cabine langzaam verlicht en mijn sessie beëindigd. Zo ongemakkelijk als ik mij in het begin voelde, zo ontspannen ben ik nu, iets wat ik vanwege de zeldzaamheid ervan als een luxe beschouw. Thuis aangekomen wriemel ik nog wat zout uit mijn oor. Ik kan mij best voorstellen dat het idee van een wekelijkse floatsessie alleen al ontspannend werkt. Als ik nu op zaterdag ga floaten en op zondag naar yoga ga, dan ben ik maandag helemaal opgeladen. Een zonnebankje op vrijdag is ook wel lekker, maar dan wel om 7 uur want anders kom ik te laat voor mijn mindfulnessless... Ach en als ik nu toch bezig ben, dan kan die meditatie-app er ook wel bij. Of is dat net te veel van het goede? ▀

Suzanne Swarts:  
 "We leven in een periode waar iedereen 24 uur per dag aanstaat. Dat hebben we heel lang heel lekker gevonden. Nu komen we erachter dat het heel vermoeiend is en verlamrend werkt. We staan minder in contact met alles om ons heen, leven meer in een schijnwerkelijkheid. Daar kun je alleen aan ontsnappen door dingen uit te zetten. Het nieuwe nulpunt waarin je bewust bedenkt: wat laat ik wel toe?"