

Interview

MARLIES JANSEN

Fotografie

BRENDA VAN LEEUWEN



“DE HELFT
VAN DE
MENSEN
DIE IK
HELP, VINDT
ZICHZELF
NIET GOED
GENOEG”



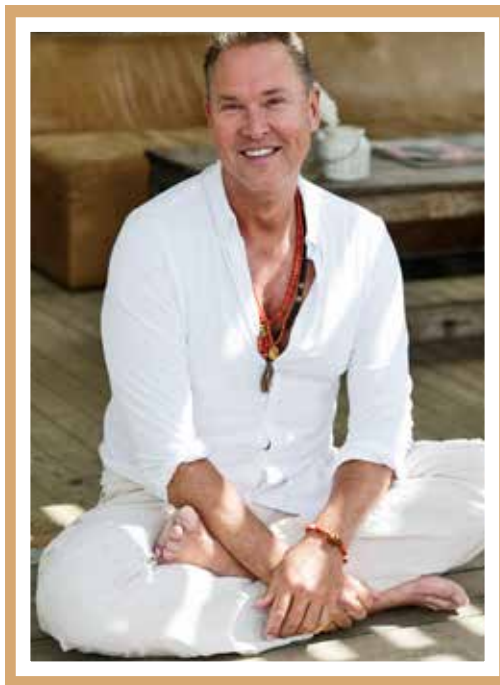
HIJ HAD ALLES: EEN
GOEDLOPEND BEDRIJF,
KAST VAN EEN HUIS, EEN
PORSCHE. TOTDAT HIJ
TEGEN EEN BETONNEN
PAAL CRASHT EN BESEFTE
DAT HET ANDERS MOEST.
NU HEEFT MEDITATIE- EN
MINDFULNESSCOACH HANS
KLOOSTERMAN (54) MAAR
ÉÉN DOEL: ANDEREN HELPEN
GELUKKIG TE WORDEN.

Elke dag begint hij met de vijf Tibetanen: een reeks yoga-oefeningen die je jong, gezond en energiek houden. “Kost maar zeven minuten, heeft een geweldig effect. Yoga is zó goed voor je lijf. En je blijft zo veel langer jong.” Dat laatste komt eruit met een lach.

Hans Kloosterman mag dan zijn opgeleid tot monnik en yoga, meditatie en mindfulness geven, maar zalvend of zweverig is hij beslist niet. Hij vindt het heerlijk om aan de hand van tekeningetjes uit te leggen wat mediteren met de hersenen doet – “Ik ben een man, hè, ik mag graag verklaren hoe iets werkt.” Resultaatgericht is hij ook. “In acht coachingsessies wil ik klaar zijn, hooguit tien. Maar liever nog in zes.” Gedreven vertelt hij hoe goed hij het vindt dat bedrijven als Facebook en Google yoga en mindfulness technieken hebben geïntegreerd op de werkvloer. “Bij sommige bedrijven beginnen vergaderingen met drie minuten verstillings. Dan verwoorden mensen zich minder primair en het is bewezen dat je vijftig procent effectiever bent. Wie in het nu is, is echt aanwezig. Het vergroot daarmee het concentratievermogen enorm.”

ONDERBUIKGEVOEL

Wacht. Voor we verdergaan: wil de interviewer haar hooggehakte schoenen uittrekken, haar voeten op schouderbreedte in het wollige tapijt plaatsen en de ogen sluiten? “Dan doen we een korte meditatie om



te aarden”, stelt Kloosterman voor. Om écht aan te komen in zijn Haagse appartement, in plaats van nog half in de trein te zijn of met de gedachten alweer bij het avondeten. Terwijl hij met een rustige, warme stem de meditatie geleidt, vertelt hij en passant dat de gedachtestroom

in het brein nu al met zo’n vijftig procent afneemt. En over het nut van een goede ademhaling in de buik: dáár zit de intuïtie. En in het hart ons gevoel. “Liefde en aandacht zijn kwaliteiten van het hart. Wij in het Westen doen negentig procent met ons hoofd. Wat een armoede is dat toch.” Nog niet zo lang geleden leidde Kloosterman een extravagant leven met verre reizen, een succesvol bedrijf, meerdere riante huizen en een Porsche. Nu houdt hij zich gepassioneerd bezig met, zoals hij grapt, ‘de markt van welzijn en vitaliteit’. Hij geeft mindfulnessworkshops, trainingen en retraites voor particulieren en voor bedrijven en coacht mensen op persoonlijk vlak – van pubers tot CEO’s van multinationals. Vanwaar die ommezwaai?

PLATTELANDSYOGA

Als inkoopmanager voor modebedrijven als Perry Sport, de Bijenkorf en Kreymborg reisde Hans tot zijn 35e veel door Azië. Hij was een workaholic, bereikte de top en... Kreeg een burn-out. Nadat hij overeind krabbelde, startte hij een werving- en selectiebureau. Hij ging weer yoga en meditatie doen – eerder had hem dat geholpen

“Ik kom dan wel van een Zeeuwse boerderij, maar mijn moeder deed al aan yoga”

als hij voor moeilijke keuzes stond en om rustig te blijven in drukke periodes. Ook verdiepte hij zich in het boeddhisme en in het hindoeïsme. Als kind al was hij geïnteresseerd in verschillende denkwijzen, in keuzes die je kunt maken in het leven. “Ik groeide dan wel op een boerderij op het Zeeuwse platteland op, maar mijn moeder deed al aan yoga en ’s zomers gingen we naar naaktstranden in Saint-Tropez. Het was de tijd van de flowerpower en ik kom uit een progressief gezin. Mijn moeder gaf me rond mijn tiende al boeken over positief denken, visualiseren en de kracht in jezelf vinden. Ik las ook veel over filosofie.” Hans kreeg de behoefte om anderen te begeleiden. “Ik wilde de diepte in.”

BIJNA-DOODERVARING

De echte ommekeer kwam pas in 2006, nadat hij bij het Belgische Sint-Job-in-'t-Goor met zijn auto in een slip raakte en met honderdtwintig kilometer per uur tegen een betonnen paal vloog. Hans schrijft over deze ervaring in zijn boek *Van snob tot monnik*: ‘Opeens steeg ik in een bundel van licht omhoog. Een zware stem zei tegen me: ‘Wil je blijven of vertrekken?’ Ik dacht: jeetje, God is toch een man! En hoe kan hij zo communiceren, via telepathie? Mijn antwoord was: ‘Ik wil blijven, want ik ben hier nog niet klaar. Ik wil hier op aarde proberen mensen gelukkiger te maken.’ In plaats van naar boven in de tunnel van licht ging ik naar beneden en kwam ik weer in mijn – zeer pijnlijke – lichaam.’ Kloosterman had een bijna-doodervaring gehad. Daags erna huurde hij een directeur in voor zijn bedrijf en pakte >

Slimme zet

Mediteren, een belangrijk onderdeel van mindfulnessstraining, verandert de hersenen. Dat gebeurt al wanneer je 8 weken lang 27 minuten per dag mediteert, blijkt uit onderzoek van de Amerikaanse neurowetenschapper Sara Lazar aan Harvard University. Mensen die dagelijks mediteren, trainen de hersengebieden die betrokken zijn bij zintuiglijke waarneming, aandacht, het reguleren van emoties, begrijpen, informatie onthouden, zelfbewustzijn en compassie. Ook wordt de amygdala kleiner, wat betekent dat mensen die aan mindfulness doen, minder last hebben van stress en angst.

1979

Mindfulness als stressreductietraining is bijna veertig jaar geleden ontwikkeld door de Amerikaanse wetenschapper Jon Kabat-Zinn. Hij gebruikte daarvoor boeddhistische aandachtsmeditaties, zoals zenmeditatie en *vipassana* ('de dingen zien zoals ze echt zijn').

Dubbele winst

Niet alleen psychotherapeuten en artsen gebruiken mindfulness om patiënten te ondersteunen, ook in het onderwijs en het bedrijfsleven wordt het steeds vaker ingezet. Zo heeft Google elf mindfulnessprogramma's ontwikkeld voor de werknemers. Die zijn nu beter in staat elkaar te begrijpen, hebben hun focus verbeterd, ervaren minder stress en slapen beter. Ook zijn ze productiever en veerkrachtiger in complexe situaties, aldus het bedrijf. Onder de werknemers van het Amerikaanse Aetna Insurance die een mindfulnessprogramma volgden, steeg de productiviteit met 62 minuten per week en werd 30% minder stress ervaren. 20% van de mensen gaf aan minder last van pijn te hebben. Steve Jobs kreeg ten slotte naar eigen zeggen dankzij meditaties de ruimte in zijn hoofd om baanbrekende producten als de iPhone en iPad te bedenken. Het is niet voor niets dat de werknemers van Apple alle ruimte in hun werkschema krijgen om te mediteren.

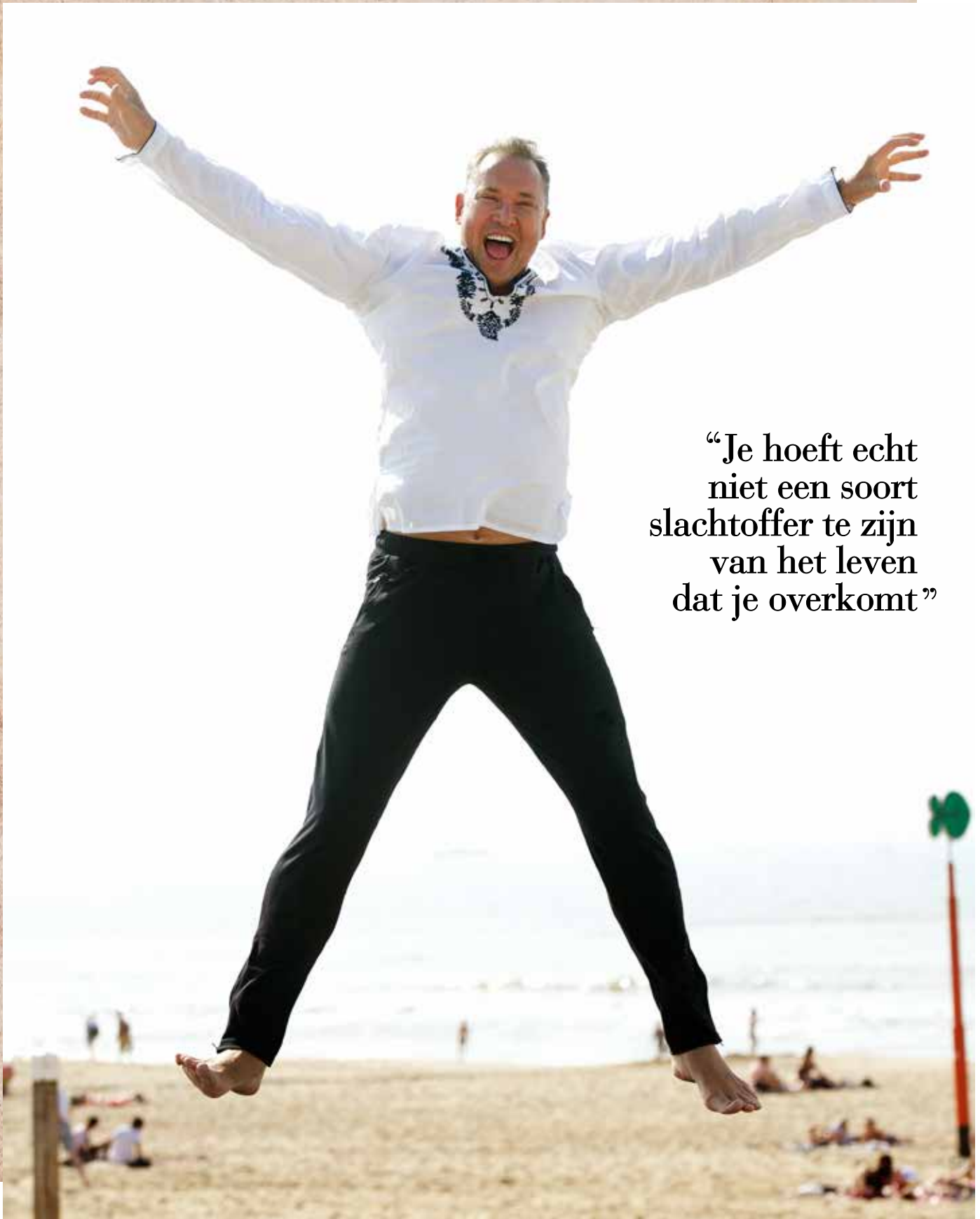
zijn spullen. Hij vertrok naar Nepal en Tibet, om er boeddhistische kloosters te bezoeken. Een paar dagen eerder had hij de Dalai Lama ontmoet tijdens een lezing in Brussel, waar een vriendin hem mee naartoe had genomen. "Alles wat hij vertelde, raakte me recht in het hart. Het thema was onderlinge afhankelijkheid. In het Westen zijn we afgescheiden van elkaar; we zijn druk met onszelf, met uiterlijk-heden en met ons ego. Dat maakt eenzaam en ongelukkig. Wij hebben juist behoefte aan verbinding: met onszelf, met onze partner, kinderen, vrienden. Tijdens mijn werkreizen heb ik gezien hoe anders het leven kan zijn: er wordt weliswaar hard gewerkt, maar de vrije tijd, de weekenden, brengen ze in het Oosten door met hun familie. Samen koken, samen zijn, je dienstbaar opstellen naar elkaar toe. Doen wat goed is voor de ander en doen wat goed is voor jezelf; daar draait geluk om." Hans volgde uiteindelijk een zes jaar durende opleiding tot monnik in een Tibetaans klooster in het Belgische Huy. "Boeddhisme is de weg naar een leuker, gelukkig en goed mens."

SSST, EVEN CHECKEN

Het is weer tijd voor een moment van verstillig. "Even checken bij jezelf: hoe voel ik me? Heb ik iets nodig?" Hans doet het raam open, hij heeft behoefte aan frisse lucht – zo simpel kan het zijn. Hij vertelt over de Tibetaanse ademhaling, waarbij je als je bijvoorbeeld wordt overvallen door ongeduld of irritatie, visualiseert dat je geduld inademt naar de plek waar je het ongeduld voelt in het lijf en dit ongeduld >

A close-up photograph of a man with his eyes closed and hands covering his face. He is wearing a white t-shirt with thin black horizontal stripes and a yellow and white beaded bracelet on his left wrist. The background is a light-colored wall with soft, dappled shadows from a window. The overall mood is peaceful and contemplative.

*“Het geheim van
geluk, dat is
weten wat je
nodig hebt”*



**“Je hoeft echt
niet een soort
slachtoffer te zijn
van het leven
dat je overkomt”**

“Ik weet alles van jezelf waardeloos voelen”

uitademt. “Je wordt er meteen rustiger en zachter van. Voelt je meer verbonden in plaats van dat je je afsluit.” Hans tapt met zijn vingertoppen op de zijkanten van zijn polsen en op een reeks punten op zijn hoofd. “EFT, *emotional freedom technique*. Door op specifieke drukpunten te tikken, verhoog je de serotonine-productie, waardoor je je beter voelt.” Enthousiast: “Daarom ben ik zo’n fan van het boeddhisme. Ik leer jou nu iets waar je meteen wat aan hebt. Gelukkiger van wordt. Dit zijn kortetermijntechnieken. Yoga, meditatie en coachingsgesprekken helpen op de langere termijn.”

GEBREK AAN EIGENLIEFDE

Hoe ziet zoiets er dan uit: de weg naar een gelukkiger leven? “Liefde, verdriet, empathie: dat huist allemaal in ons hart. Tijdens een retraite laat ik mensen bijvoorbeeld in contact komen met zichzelf en met hun behoeftes, in plaats van altijd op de buitenwereld gericht te zijn. Dan komen de tranen, de ontroering en de verwondering. Als ze gewoon mogen zijn, in plaats van te bedenken wat ze allemaal moeten doen of wie ze moeten zijn. Veel mensen voelen door alle drukte en prikkels niet wat ze nodig hebben. Of ze weten het wel, maar kunnen dat niet uiten.” Ook een gebrek aan eigenliefde is iets wat Hans vaak tegenkomt. “De helft van de mensen die ik help, zegt: ik ben niet goed genoeg. Of ze kampen

met andere belemmerende overtuigingen en denkpatronen, zoals ‘Iedereen is tegen mij’, ‘Was ik maar een beter mens’ of ‘Ik ben zo’n slappeling.’ Vaak ontstaan die denkpatronen in onze jeugd. Ze maken dat we ons afsluiten van anderen of juist pleasegedrag ontwikkelen om aandacht te krijgen.” Door inzicht te krijgen in die denk- en gedragpatronen, kunnen mensen vervolgens een ander pad inslaan. “Het geheim van geluk is: bewust worden van wat je voelt en denkt, weten wat je nodig hebt. En loslaten wat niet goed voor je is. Ik help mensen daarmee, met het ombuigen van wat hen hindert. Natuurlijk gebeuren er dan nog steeds nare dingen in het leven, maar daar leer je wél beter mee omgaan. Hoe je afstand kunt nemen in negatieve situaties, bijvoorbeeld, of van gevoelens als stress, angst, boosheid, schaamte en schuld.”

PLEASEGEDRAG

Zelf is Hans ook ‘enorm door de molen gegaan’. “Ik had veel last van verstorende emoties. Mijn vader had mij en mijn tweelingbroer niet gewild en zorgde op onze verjaardagen dat hij weg was. Ik weet alles over je niet goed genoeg voelen, jezelf waardeloos voelen. Die gevoelens heb ik compleet weten om te buigen, net als bepaalde trekjes waarvan ik last had.” Zo wist Hans zijn ongeduld terug te brengen van tachtig procent naar zo’n vijf à tien procent. “Dat was >



“Als mensen
met zichzelf
in contact
komen, komen
de tranen”

“Mediteren is zoiets als bewegen, maar dan voor een vitaal brein in plaats van een vitaal lijf”

Hersenonderzoeker Sara Lazar

hárd werken. Maar de vraag is altijd: sta je open voor reflectie en begeleiding? Veel mensen zijn bang om naar zichzelf te kijken. En dus gaan ze maar door, terwijl ze zeggen dat ze gelukkig zijn. Dat betwijfel ik vaak. Je hoeft echt niet een soort slachtoffer te zijn van het leven dat je overkomt.” Na een stilte: “Aan jou de keus als je niet echt happy bent: doe je er wat aan of niet?” Wordt hij zelf nooit moe van het mindfulle gebeuren, van het alsmaar mensen helpen? Van de stress en de tranen? Een verbaasde blik, gevolgd door een lach. “Nee, ik zit helemaal in mijn passie. Ik ervaar honderd procent zingeving. Dat geeft mij kracht en zelfvertrouwen.” Alleen stond zijn eigen pleasegedrag nog wat in de weg. “Zeven dagen per week werkte ik. Sinds ik tijdens een retraite anderhalf jaar geleden eindelijk eigenliefde heb ervaren, ben ik twee, drie dagen per week vrij. Ik heb de balans gevonden tussen het beste doen voor mezelf en voor anderen. Eindelijk heb ik tijd om weer met vrienden te wandelen en te eten. En om te daten! Maar je moet in je leven wel die ruimte maken.” ■



Meer Hans

In *Van snob tot monnik* schrijft Hans Kloosterman niet alleen over zijn eigen leven; hij legt ook uit hoe denk- en gedragspatronen veranderd kunnen worden en welke boeddhistische inzichten daarbij helpen. € 19,99 (*Johannes van Kessel Advising*)

Uitproberen?

Hans geeft vijfdaagse yoga- en mindfulnessretraites, én weekendretraites in onder meer Portugal, Griekenland en het Tibetaanse klooster in Huy. Maar ook dichterbij huis: in Heerde op de Veluwe en op het Groningse platteland. Kijk voor data op hanskloosterman.com.

15 MINDFUL MOMENT

Bedenk net na het wakker worden drie dingen om voor jezelf te doen die dag. Waar krijg je energie van? Van uitgebreid lunchen op het terras, zwemmen en afspreken met een vriendin, bijvoorbeeld?

Doe na het opstaan de 5 Tibetanen-yogahoudingen.

Op Google zijn duidelijke illustraties met uitleg te vinden.

Neem een paar keer per dag een moment rust en bedenk heel bewust: hoe voel ik me? Ben ik rustig of juist gestrest? Heb ik positieve, negatieve of neutrale gedachten? Bedenk wat je nodig hebt en luister daarnaar.

Adem een paar keer per dag twee tot drie minuten heel bewust. Een diepe buikademhaling brengt rust. Voel je irritatie? Of boosheid? Stel je voor dat je positiviteit inademt en negativiteit uitblaast.

Verander je mindset zodra je je stoort aan je partner, kinderen of collega's. Denk niet in verschillen, maar focus op de overeenkomsten. Bekijk ze met compassie en bedenk wat zij op dit moment nodig hebben. Dat haalt de scherpe randjes eraf.

Check aan het eind van de dag: wat heb ik vandaag goed gedaan en wat kan beter?

Denk 's avonds in bed aan drie dingen waarvoor je dankbaar was die dag. Dat maakt een prettige energie los – en dat slaapt beter.