

Zo heb je wat aan die reistijd

Drie manieren om de verloren uurtjes in de trein nuttig te besteden

► Forenzen is zo slecht nog niet: van niets doen in de trein krijg je goede ingevingen.

► En een praatje over het weer met een medepassagier maakt de reis een stuk aangenamer.

Door FREEK SCHRAVESANDE

De forens die dagelijks vele uren in de trein doorbrengt kan zich vervelen, beklagen, of er maar het beste van maken.

Gelukkig zijn er ook voldoende treinreizigers die de dagelijkse rit als een aangename tijdsbesteding beschouwen. Neem Hildebrand van Kuyeren, student logistiek en wereld-recordhouder treinreizen. Voor zijn studie reist hij dagelijks van Delft naar Amsterdam, in totaal een reistijd van zo'n 2,5 uur heen en terug. Hij legde vorig jaar in Frankrijk in een week tijd zo'n 25.000 treinkilometers af. Met plezier.

Van Kuyeren: „Ik heb tijdens mijn reis, naast dat ik veel gelezen heb, vooral mijn Frans flink verbeterd. De automobilist communiceert met de middelvinger, terwijl de treinreis zorgt voor verbroedering. Zeker als er iets misgaat, zoals met een vertraging. Dat is een prima bron voor gesprekstof.”

Genieten van de treinreis is niet is wel te leren. Van Kuyeren: „Bij vertragingen geldt: rustig blijven en logisch nadenken.”



1. Een praatje maken

Je zit tegenover elkaar en hebt niets te doen. Genoeg reden voor wat levendigheid, zou je denken. Maar volgens onderzoeksbureau Motivaction beginnen maar weinigen in de trein zomaar een praatje. We willen wel (63 procent van de ondervraagden), maar we durven niet (88 procent). Jammer, want een praatje maakt de reis aangenamer, meent psychologe Marjolijn van Burik, die hierover een handboek schreef. Wie een praatje wil maken moet allereerst weten of de ander instemt. Stap één is daarom contact zoeken. Van Burik: „Let daarbij op de houding: heeft hij of zij de armen over elkaar en dopjes in de oren, dan is er geen behoefte aan contact. Zijn de benen iets uit elkaar, de armen ontspannen langs het lichaam en heeft de ander een verzachtende blik, dan is sprake van een toegankelijke houding. Maak daarna oogcontact om te zien of de ander instemt met de toenadering. Stap twee is contact maken. Besteed niet te veel aandacht aan de openingszin. Van Burik: „Die onthouden we toch niet, blijkt uit onderzoek. Kies het gespreksonderwerp uit de omgeving. 'De temperatuur' is overal ter wereld favoriet. En niet voor niets. „Het is saai, maar veilig. Belangrijk is dat de ander instemt, 'ja' zegt. Dat zorgt voor harmonie.”

► **Meer over contact maken in 'Een praatje maken', door Marjolijn van Burik. Uitgeverij Cahier Communicatie.**

2. Niets doen, dat is goed voor je

Uit het raam kijken, een beetje dagdromen, en dan ineens die geweldige ingeving. Alsof 'ie uit het niets kwam. En dat is ook zo: ook in de trein kan helemaal niets doen productief zijn, denkt filosoof Hans Dijkhuis. Mits het op de juiste manier gebeurt. Belangrijke voorwaarde is dat je niets moet willen. Dat blokkeert het creatieve denken. Dijkhuis vermijdt daarom het woord verveling. „Verveling hangt samen met het westerse idee dat we onze tijd nuttig moeten besteden: je wilt iets, maar je

kunt niets. Het is een gevoel van onmacht.” De geniale ingeving krijgen we eerder als we mijmeren, denkt hij. „Mijmeren is een manier van denken waarbij we gedachten vrij laten rondzwerven, zonder doel. Een toestand waarin allerlei ideeën willekeurig te binnen kunnen schieten.” Om succesvol te mijmeren is een aanleiding, hoe klein ook, noodzakelijk. Een haardvuur of een rimpelig wateroppervlak is al voldoende. In de trein kan mijmeren prima worden bevorderd door uit het raam

naar het voorbijschietende landschap te kijken. Garanties zijn er helaas niet. „Het is een primaire manier van denken, die we als kind beheersten, maar die ons later vaak weer is afgeleerd. Dus niet iedereen beheerst deze levenskunst in dezelfde mate.” En je moet het leuk vinden. „Net als vissen – de ultieme vorm van mijmeren. Ook daar houdt niet iedereen van.”

► **Meer over mijmeren in 'Honger van de geest', door Hans Dijkhuis. Uitgeverij Boom.**



Foto's Bas Czerwinski



3. Mediteren, liefst zonder strakke spijkerbroek

Wie de treinreis als een verloren moment beschouwt kan niet ontspannen. De erkenning dat elk moment even belangrijk is, is een van de basisprincipes in de yoga, vertelt Brenda Ooteman, medeschrijfster van het boek *Yoga op reis*. „Zorg dus voor een goede voorbereiding: neem boeken mee, muziek, en trek geen strakke spijkerbroek aan wanneer je uren in de trein zit.” Ooteman beschrijft in het boek een aantal oefeningen die de ontspanning van lichaam en geest bevorderen. Een juiste basishouding is in alle gevallen essentieel. Zet daartoe beide voeten stevig op de grond en houd de rug recht. „Het voorkomt een verstoorde bloedsomloop, een

slechte energieverdeling, nek-, rug- en schouderklachten en hoofdpijn.” Wees nu bewust van de ademhaling: sluit de ogen en leg je handen op je buik. Ooteman: „Probeer nu wat lager, naar je buik, te ademen, in plaats van naar het borstgebied. Daarmee word je adem dieper en dus rustiger.” De schouders kun je nu ontspannen door ze te roteren. Til ze, inademen, op naar je oren en laat ze, uitademen, weer zakken naar achteren. Doe dit meerdere keren op het ritme van de adem.

► **Meer oefeningen in 'Yoga op reis', door Yogatree. Uitgeverij Karakter.**