Lourens en Wolly Touwen: ,,Mensen weten niet meer wat het is om te 'schemeren', zoals men dat vroeger deed. 's Avonds een kwartiertje alleen zijn, mijmeren."

'Geniet van momenten in het leven'

BARNEVELD - Ze zijn allebei gefascineerd door de psyche van de mens. De één in zijn beroep als sociaal psychiatrisch verpleegkundige, de ander in haar studie gezondheidspsychologie. Lourens en Wolly Touwen hebben samen in Barneveld een praktijk voor christelijke hulpverlening. Samen geven ze de training christfullness, de christelijke variant van mindfullness. De cursus is door Wolly samengesteld.

Door Annemarie van Vliet | Foto: Henk Hutten

Hoe het allemaal begon? Wolly (53) steekt van wal: „Vanuit mijn studie gezondheidspsychologie houd ik mij veel bezig met de vraag: 'Wat is gezondheid en wat is ziekte?'. Een voorbeeld: negatieve stress is een voorbode van gespannenheid. Wanneer er sprake is van langdurige gespannenheid kunnen er negatieve gedachten in je opkomen. Als je die gedachten niet opmerkt, kun je in een depressie belanden en dan is een behandeling meestal noodzakelijk."
Lourens (54) vult aan: „Wolly stuitte op een Amerikaans onderzoek waaruit bleek dat mensen die drie keer een depressie hebben gehad in hun leven maar liefst zeventig procent kans hebben om opnieuw in een depressie te belanden. En toen kwam de vraag: 'Hoe is dit te voorkomen?' Mensen blijven op zo'n moment namelijk in een kringetje ronddraaien."

Tijdens hun vakantie in Zeeland ontmoette het echtpaar Touwen een voorganger die in het dagelijks leven als hulpverlener veel te maken had met verslavingsproblematiek. Hij vertelde dat er door mindfullness goede resultaten geboekt kunnen worden, maar vanuit zijn christen-zijn stond hij niet achter deze methode.
,,Toen begon het bij mij te kriebelen en is het balletje gaan rollen", vertelt Wolly. ,,Eerst heb ik onderzoek gedaan naar mindfullness, interviews gehouden en uiteindelijk een mindfullness-methode overgehouden, zonder dat daar nog boeddhistische grondbeginselen in te vinden waren. Daarna heb ik de bijbel ter hand genomen en het christelijk geloof als het ware verweven met de methode. Het resultaat na negenhonderd uur onderzoek is er: christfulness."
Het echtpaar boekt naar eigen zeggen mooie resultaten. De eerder genoemde kans op terugval van circa zeventig procent daalt volgens hen naar 35 procent.
De christfullness-cursus bestaat uit zes avonden van anderhalf uur en wordt zowel individueel als in een groep van zes tot acht personen aangeboden.Het primaire doel én de succesfactor van christfullness is dat de cursisten hun aandacht trainen, zegt Lourens. ,,Het multitasken, wat in deze tijd normaal schijnt te zijn, zorgt uiteindelijk voor veel onrust. Je leert niet meer om ergens je aandacht op te richten en dat vast te houden. Mensen weten niet meer wat het is om te 'schemeren', net zoals men dat vroeger deed. 's Avonds even rustig een kwartiertje alleen zijn, mijmeren. Zittend nadenken over wat je voelt in je lichaam, of je moe bent, over de dag en over God."

Iedere cursusavond begint en eindigt met gebed. Na de opening leest Lourens een bijbelgedeelte voor waarna ieder voor zich tien minuten gaat nadenken wat hem of haar daarin aansprak. Eventueel mag dit met de groep worden gedeeld. Daarna volgen trainingen die erop gericht zijn om te werken aan: jezelf ontspannen, de juiste ademhaling, beter in het hier en nu blijven, uit de automatische piloot stappen, aangeleerde lastige gewoontepatronen doorbreken, jezelf kalmeren, grenzen aangeven, genadig zijn voor jezelf en de ander, kijken met je hart, stoppen met roddelen en verwijten maken en het allerbelangrijkste: de relatie met God de Vader en Christus en het openstellen voor Zijn Geest.
Cursisten krijgen twee cd's mee om tijdens de trainingsperiode te oefenen. Dat neemt een uur per dag in beslag, wat ook in kleine stukjes verdeeld mag worden. ,,Als de cursus is afgerond, is het belangrijk om dagelijks nog tien tot twintig minuten te blijven oefenen."

Wolly vat het samen: „Christfullness is eigenlijk leren opmerken. Vergelijk psalm 10:14 maar eens: 'Toch ziet U de pijn en het verdriet, U merkt het op en weegt het in Uw hand. Op U vertrouwen weerloze mensen, de wezen, U komt hen te hulp'. Je hebt pijn, verdriet en hoe zwaar weegt dat? Waar brengt het je op het moment dat je het toelaat? Op het moment dat je weerloos bent, is het tijd om bij God te komen. Bij christfullness staat niet de zelfverlossing centraal, zoals bij mindfullness, maar het verlossende werk van Jezus Christus. Sommige mensen zijn bang dat ze door hun gevoelens worden overspoeld. Anderen vermijden hun gevoelens, stoppen ze weg. Bij deze training varen we tussen deze twee klippen door. Daarom is het voor iedereen geschikt."

Mensen van allerlei pluimage hebben inmiddels de cursus gevolgd. „Het is voor mensen met depressie,chronische pijn, angststoornissen, stress, burn-outklachten, autisme en mensen met slaap- of eetproblemen. Jong en oud, klein en groot, is welkom om te leren genieten van het leven op allerlei momenten." Voor mensen met autisme is de cursus enigszins aangepast vanwege woordkeus en beeldvorming."
Wolly en Lourens oefenen zelf afzonderlijk minimaal een uur per dag. „Als ik mijn dagelijkse rondje met de hond maak, train ik mezelf om te genieten van dat moment, van de omgeving. Je traint jezelf om te leren opmerken, want we doen te veel op de automatische piloot, waardoor we te weinig

Christfullness: opmerken met aandacht

meekrijgen van het moment waarin we leven. En komt de klad erin? Geen probleem, je kunt iedere dag opnieuw beginnen, want het zijn vaardigheden die je jezelf eigen kunt maken en altijd kunt toepassen; tijdens strijken, wandelen en tanden poetsen."
Wolly is nog niet klaar met de christfullness-methode. „Ik ben nu bezig met het herschrijven van het geheel voor kinderen tot veertien jaar. Want wat is er mooier als kinderen met ADHD of autisme meer rust in hun hoofd en hart krijgen?"

• Meer informatie over de inhoud van christfullness is te vinden op www.dansenbeweging.nl.