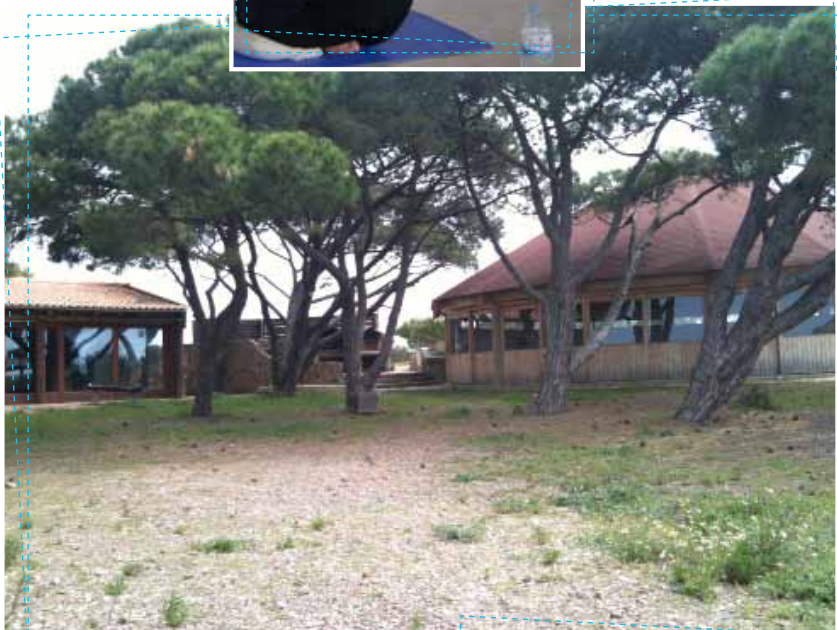
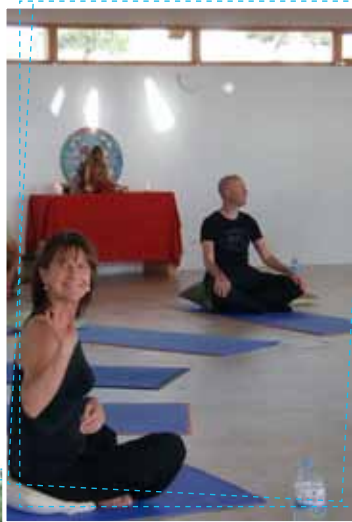


Stress? Waar?

Een zware baan. Een overvol leven. Kijk er van een afstandje naar en je voelt de druk van je afglijden. Loslaten noemen we dat. Sla om en ontmoet drie vrouwen die letterlijk afstand namen en lossen in het leven zijn gaan staan.



In een detoxweek ontgift je je lichaam. Je eet volgens een zorgvuldig samengesteld menu en doet yoga die je organen 'uitwringt'.

Freddy Vermeulen (56)
Artdirector
Laat los het gevoel van controle
Door een week detoxen in Portugal
En? Het mentale effect is blijvend

'Je zou denken dat je een grote stapel boeken meeneemt of in je vrije tijd de omgeving gaat verkennen. Maar ik doe tijdens zo'n week eigenlijk niets. Misschien wandel ik een keer naar de oceaan en weer terug, maar verder blijf ik gewoon in dat huis op de berg. 's Morgens vroeg zie ik hoe de zon opkomt. In de middagpauze hang ik in mijn hangmatje en staar *ins Blaue hinein*. 's Avonds ga ik naar mijn kamer. Ik kom er niet eens aan toe om een boek uit te lezen. Ik ben daar gewoon, weg van alles. Ik lig, ik zit. Met mijn ogen dicht. Buiten mij is er niets, alleen de natuur. Dat is waar het om gaat: zitten, kijken, luisteren. Er zijn.' En 'er' is dan Monte Velho, een huis op een heuvel op het meest zuidwestelijke puntje van Portugal. Een plek waar je twee oceanen kunt zien, een plek die vroeger letterlijk werd ervaren als het einde van de wereld. Is er een betere plek denkbaar om even los te komen van de dagelijkse beslommeringen? En van je dagelijkse eetpatroon trouwens. Een detoxweek heeft als doel je lichaam te ontgiften. Dat gebeurt door middel van een zorgvuldig samengesteld menu (denk: noten, granen, honing, gedroogde vruchten, groenten, tofu, kruiden thee) en daar is ook de yoga op gericht: 'met veel draaiingen, zodat je je organen als het ware uitwringt.' De dagindeling ligt vast. Van het wakker worden met de zachte klanken van een klankschaal tot de avondmeditatie. Er zijn yogalessen, massages, meditaties, maaltijden, lezingen en afgebakende porties vrije tijd. En misschien kom je juist daardoor zo tot rust. Hoewel ze in Nederland een druk leven heeft - een drukke baan, een huis in Amsterdam - gaat in Portugal de knop radicaal om. Ze laat haar werk goed achter zodat ze daar niet aan hoeft te denken, de iPhone gaat uit, haar dagelijkse wijntje mist ze niet. En dan?

'Vroeg in de ochtend zie ik hoe de zon opkomt. In de middagpauze hang ik in mijn hangmatje en staar ins Blaue hinein.'



'Vroeger raakte ik in paniek. Nu denk ik: het is wat het is'

Geweldige trip

Wat er vooral zo heerlijk aan is, vertelt ze, is de combinatie van een bijzondere omgeving, meditatie en yogalessen. Ze leerde er, nog meer dan bij haar yogalessen in Nederland, om los te laten. Maar wát dan precies? 'Vooral het idee dat je dingen in de hand hebt. Je kent die vergelijking wel: hoe harder je zand vast probeert te houden, hoe meer het tussen je vingers doorglipt. Hoe krampachtiger je iets wilt of moet, hoe minder het lukt. Er gebeurt in je leven zo veel wat je niet hebt gepland, en omgekeerd. Als je dat gevoel van controle willen hebben kunt loslaten, scheelt dat een hoop stress. Je leert accepteren dat je niet alles van tevoren kunt bedenken, maar ook dat dingen zich vaak vanzelf oplossen.' Het mooiste voorbeeld? Na haar eerste week in Portugal kon ze niet terug naar Nederland: vanwege de aswolk bij IJsland waren alle vluchten vanuit Faro geannuleerd. 'Normaal was ik misschien in paniek geraakt, nu dacht ik: het is wat het is. We kunnen er niets aan doen, we wachten ge-

woon af wat er gebeurt. Met twee andere vrouwen ben ik naar Lissabon gereden om de huurauto van een van hen in te leveren. Ook daar waren alle vluchten gecancelled, er waren geen bussen, geen treinen, het vliegveld zat vol gestreste mensen. Daar hebben we een andere auto gehuurd, de laatste auto die ze hadden, een enorme bak. En we zeiden: we gaan onderweg goed slapen en lekker eten. Zo zijn we in twee dagen naar Parijs gereden en daar heeft mijn vriend ons opgehaald. We hebben gezongen in de auto, we hebben gelachen, het was een geweldige trip!' Als je haar dit tien jaar geleden had verteld, had ze het waarschijnlijk niet voor mogelijk gehouden. Vroeger hield ze helemaal niet van dat losse, ze moest precies weten waar ze terecht kwam. 'Maar in die periode heb ik wel mijn vaste baan opgezegd en ben ik voor mezelf gaan werken - ik denk dat toen het grote loslaten al is begonnen.' Inmiddels is ze al drie keer een week in Portugal geweest. En het effect blijft. Natuurlijk, een appartement tegen de

Zuidas is een totaal andere plek dan een huis op een heuvel aan zee. Maar als ze 's morgens de zonnegroet doet, hoort ze nog steeds de rustige stem van de yogalerares in Monte Velho. Adem in, adem uit. 'Diep ademhalen, rustig ademen, is ook een vorm van loslaten. Je kunt met je ademhaling zó veel doen: stress weghalen, pijn weghalen. Het is prachtig als je merkt dat het werkt. En je kunt het overal doen.'

OOK ONTGIFTEN IN DE ALGARVE?

Detoxen in Monte Velho in Portugal kost (vanaf) € 750 voor een week (excl. vlucht).
www.happysoultravel.nl



'Ik weet niet wat er nog meer op mijn pad komt. Leuk toch?'

Marjolein van der Kolk (24)
Mediapsycholoog
Laat los haar baan, huis, vrienden en familie
Door naar Berlijn te verhuizen
En? Nul plannen om terug te gaan!

'Ik heb al eerder in het buitenland gewoond: een jaar in Barcelona en een paar maanden in Berlijn. Maar toen het bedrijf waar ik werkte werd verkocht aan een Duitse onderneming en ik deze baan op het hoofdkantoor in Berlijn kreeg aangeboden, heb ik er toch wel even over nagedacht. Op dat moment had ik me n t ingesteld op een leven in Nederland. Ik had mijn masters aan de Vrije Universiteit afgerond, had werk gevonden in Amsterdam en na jaren wachten eindelijk een huis. Maar ik was al vaak in Berlijn geweest en voelde me daar altijd z  thuis. Mijn gevoel zei: g an.' Natuurlijk moest ze bij die emigratie van alles achterlaten maar ze dacht vooral aan de positieve kanten. 'Berlijn is zo'n bijzondere stad. De geschiedenis, de sfeer, de uitgaanscultuur... Bovendien trekt het avontuur me, en dat ik een taal goed leer spreken. Dat telt voor mij allemaal veel zwaarder dan dat ik vrienden en familie minder zie. Mijn woning in Amsterdam opgeven was wel moeilijk, maar ik heb hier

nu een mooier huis. Voor minder geld.' Inmiddels woont ze een half jaar in het stadsdeel Friedrichshain, in het voormalige Oost-Berlijn. Ze huurt daar een ruim en licht appartement in een typisch Berlijns *Hinterhaus*, een woonblok rond een binnenhof, op loopafstand van haar werk. 'Degene van wie ik dit onderhuurde, was op wereldreis en besloot langer weg te blijven. Zo kon ik het huurcontract overnemen. Hij zei: 'Ik woon hier al drie jaar, het wordt wel weer eens tijd voor iets anders.' Zo'n opmerking is tekenend: Berlijn is van alle Europese hoofdsteden misschien wel de meest 'losse' en dat geldt ook voor de inwoners. 'Er is hier geen woningnood, dat scheelt. Er zijn zelfs complete fabrieksgebouwen waar niemand zich mee bezighoudt. Kunstenaars gaan helemaal los. En dat heeft een vliegwieleffect, want Berlijn heeft nu het imago van een hippe en creatieve stad, en dat trekt ook weer andere kunstenaars aan.'

Krakershol

Het betekent ook dat de stad in razend tempo verandert. 'De wijk Prenzlauer Berg was na de val van de Muur echt vervallen en de huizen waren er spotgoedkoop. Maar dan komen er kunstenaars en studenten wonen, vervolgens wordt de wijk hip en komt de horeca erheen. Op zich is dat positief: Berlijn had wel wat meer structuur nodig. Zo'n grote West-Europese stad kan niet eeuwig een krakershol blijven. Maar de oorspronkelijke bewoners hebben er weleens moeite mee om die oude sfeer los te laten. Die vinden het gewoon vervelend dat de prijzen omhoog gaan en dat dingen veranderen.'

Voor Marjolein zijn het niet zozeer de zaken die ze los moest laten, als wel de nieuwe v ste dingen waardoor ze zich realiseert wat emigreren inhoudt. 'Laatst stond ik bij de telefoonwinkel een abonnement voor twee jaar af te sluiten. Dan voel je wel even: dit is definitief! Als ik wil, kan ik zo terug naar Nederland, dat hangt niet van zo'n abonnement af. Maar toch realiseer ik me dan dat ik hier echt voor langere tijd ben.' Natuurlijk zijn er dingen die ze mist. Van Barcelona mist ze het buitenleven; dat je uit je werk nog even naar het strand kunt. Van Amsterdam mist ze het fietsen over de



'Berlijn is een hippe, creatieve stad. Kunstenaars gaan hier helemaal los en dat heeft een vliegwieleffect: dat trekt weer andere kunstenaars aan.'



grachten. 'En natuurlijk zijn er momenten dat ik mijn vrienden en familie in Nederland mis. Maar dan ga ik met vrienden hier de stad in. Of ik boek een vliegticket en ga een weekend naar huis. Amsterdam is maar 600 kilometer hiervandaan - er zijn Duitsers in Berlijn die verder van hun familie wonen.' Of ze ooit weer verhuist naar Nederland? Lastig te zeggen. 'Dat ik in Berlijn ben gaan wonen was een spontaan besluit, ik kreeg de kans en ik zei 'ja'. Op dit moment ben ik van plan om lang in Berlijn te blijven, maar ik weet niet wat er op mijn pad gaat komen. Dat is ook leuk, toch? Dat maakt het spannend.' Tips voor mensen die overwegen naar het buitenland te verhuizen? 'Kijk naar de positieve kanten. Bij televisieprogramma's als *Ik vertrek* valt me op dat mensen vaak emigreren uit onvrede met Nederland. Maar die laat je niet achter door ergens anders te gaan wonen, dan krijg je diezelfde onvrede daar ook. Je kunt beter vanuit een positief gevoel ergens naartoe gaan. Dan is het veel makkelijker om los te laten: de leuke dingen zijn belangrijker dan wat je mist.' >

OOK (BIJNA)WONEN IN BERLIJN?

Een appartement voor langere tijd (onder)huren in Berlijn kan vanaf ongeveer   400 per maand, bijvoorbeeld via www.wg-gesucht.de. Kijk voor kortere perioden op www.airbnb.com of www.wimdu.nl. Marjolein geeft ook veel tips op haar blog: www.berlijn-blog.nl.



'Laat de reisgids los. Ga zitten, kijk om je heen, vraag mensen. Dan krijg je een unieke reis.'

'Ik heb opnieuw leren luisteren'

Anne Wesseling (46)
Reisjournalist
Laat los haar reisroutine, de gids en de planning
Door een solo-rondreis door Ierland te maken mét viool
En? Ze deed op haar reis dingen die ze vroeger nóóit had gedurfd

'Het idee was: weer eens helemaal zonder plan op reis te gaan. En in mijn eentje. Dat had ik jaren niet gedaan. Op vakantie ga ik met mijn gezin of met een vriendin. Als ik voor mijn werk op reis ben, is dat vrijwel altijd met een fotograaf, of met een groep journalisten. En als ik alleen op pad ga, heb ik een programma vol afspraken en een lijst met dingen die ik van tevoren bedacht heb om te doen.'

Deze Ierse reis zou ze het anders gaan doen: ze hoefde er geen reportage over te schrijven, had geen reisplanning gemaakt,

ze had niet eens reisgidsen bij zich. 'Het enige wat vastlag, was dat ik vioollessen zou nemen bij een fiddle-lerares die ik eerder had ontmoet. Na die lessen zou ik gaan rondreizen en mijn viool meenemen, kijken of ik ergens kon meespelen bij een sessie in een pub.'

Want op de Ierse manier vioolspelen, dat was iets wat ze al heel lang wilde leren. 'Ik heb in Nederland al een paar jaar vioolles, maar die Ierse muziek trok me enorm en het was me nooit gelukt om het op eigen houtje te leren. Tijdens die fiddle-lessen in Ierland bleek al snel waarom: je leert die muziek niet van bladmuziek maar op het gehoor. En het is dansmuziek, dus het gaat vooral om het ritme. Of je zuiver speelt, maakt niet eens zo veel uit.'

Was het echt zo anders? 'Hou op, ik dacht gewoon even een paar leuke deuntjes te leren, maar ik moest mijn manier van muziek maken en naar muziek luisteren totaal loslaten! Als je gewend bent om van bladmuziek te spelen, en je moet ineens álles op je gehoor doen, is dat een enorme om-

schakeling. Na een paar dagen haalde ik alles door elkaar - jigs, reels, ik hoorde het verschil niet, ik was echt mijn houvast kwijt. Er zijn ook allemaal verschillende stijlen van spelen die ik in het begin niet kon onderscheiden, zo frustrerend, het leek wel alsof ik Chinees moest leren.'

Bob Dylan spelen

Het zette haar wel aan het denken. 'De manier waarop we naar muziek luisteren is eigenlijk heel erg bepaald door de klassieke muziek. Alleen al die toonladder: wie heeft bedacht dat daar twaalf hele en halve noten in zitten? Die notenbalk van ons, en die toonladders, dat zou je ook kunnen zien als een beperking. Als je dat loslaat, als je puur en alleen op je gehoor afgaat, ga je heel anders naar muziek luisteren.' Dat gebeurde trouwens niet van de ene dag op de andere. Ze reisde op de bonnetoef door het zuidwesten van Ierland, overnachtte in bed & breakfasts en zocht 's avonds pubs op waar muziek werd gemaakt. 'Dat was elke keer een totale

'In je eentje reizen geeft de enorme vrijheid om patronen te doorbreken'

verrassing. Soms werd er gedanst, van die volksdansen die we in Nederland nauwelijks meer kennen. Of er stond een coverband nummers van Bob Dylan te spelen. Maar ik leerde elke keer iets nieuws over de Ierse muziek. Zo'n muzieksessie in een pub ziet er bijvoorbeeld heel losjes en ongedwongen uit. Dat is het ook, maar tegelijkertijd zijn er hele strakke afspraken en etiquette-regels, over welke tunes er gespeeld worden, hoe vaak een tune herhaald wordt, wie de leider is. Als je daar wat meer van weet, is het nog veel leuker om naar zo'n sessie te kijken en luisteren.'

Had ze dit thuis niet ook gewoon allemaal kunnen leren? 'Niet op die manier. Het was al geweldig om die muziek te leren op de plek waar het vandaan komt, in dat ruige landschap van County Kerry. Ik heb ook zo veel gedaan waarvan ik van tevoren nooit had gedacht dat ik het durfde, bijvoorbeeld op straat spelen. Als je in je eentje reist, ben je letterlijk los van je normale omgeving en dat geeft een ongelooflijke vrijheid om je vaste patronen te doorbreken. Als ik dit thuis had moeten doen, had ik het waarschijnlijk halverwege opgegeven. Dan had ik gedacht: ik ga weer veilig terug naar mijn toonladders. Maar dan had ik wel een enorme hoop plezier en wijze lessen gemist.'

Is ze sindsdien op een andere manier gaan reizen? Ze knikt. 'Ik merk dat ik veel meer geneigd ben om het programma los te laten. Als je op reis gaat, heb je van tevoren zo veel ideeën over wat je wilt zien of doen. Maar het kan ook heel leuk zijn om een keer juist níet te doen wat er in de reisgidsen staat. Gewoon ergens gaan zitten, zelf om je heen kijken, aan mensen vragen waar je heen moet. Volg je eigen interesses. Dan maak je veel meer onverwachte dingen mee en je hebt in elk geval een unieke reis.'



MERLIN DOORMERIK



OOK LEREN FIDDLLEN IN IERLAND?

Kijk voor fiddle-lessen in het zuidwesten van Ierland (ook voor beginners) op www.kerryfiddles.com.

Bij de dromers van dromen.
Anne Wesseling, Atlas, € 19,95