



Mindful huishouden

Poets en orden je leven

Kunnen we ons nog verbinden met het huishouden?
Journalist Sara Domogala heeft er moeite mee: het klinkt zo ongeëmancipeerd en ouderwets. Maar via het bakken van brood en soppen van de boekenkast komt ze erachter dat het misschien wel het antwoord is op de chaos van deze tijd. 'Wat is er meer mindful dan stoffen, bladeren rapen of peultjes doppen?'

Dagelijkse routine

Ik herinner me de vakanties bij mijn Franse opa en oma. Mijn opa stond voor dag en dauw op en wekte me om hem te helpen met het voeren van de kippen, de konijnen en de varkentjes. Mijn oma zette het ontbijt van warme chocolademelk, stokbrood met boter en zelfgemaakte frambozenjam klaar. Daarna ging opa in zijn moestuin aan het werk en hielp ik oma met de afwas. Ik herinner me haar handen in het warme sop, de keurig gestreken en opgevouwen theedoeken waarvan ik er eentje mocht kiezen en het felgele glazuur van het servies bij het afdrogen. Als we klaar waren, rook de keuken

naar koffie en mocht ik een suikerklontje in haar kopje dopen. Buiten hingen de lakens te drogen in de wind terwijl oma en ik het erf aanveegden. Het was een feest mee te mogen doen in hun dagelijkse routine. In mijn volwassen leven ben ik de voldoening van het erf aanvegen en het warme sop helaas vergeten. Mijn taken lijken in niets op de taken die zij deden, al zijn ze in essentie sinds mensenheugenis onveranderd gebleven. Zorgen voor schone kleren, voor een maaltijd en een prettig huis zijn slechts een paar van de vele taken in het leven. Ik zie het huishouden vooral als een vervelend klusje dat nooit af is en dat voortdurend te

veel tijd en energie wegkaapt. En toch kan ik ook intens genieten van een leeg weekend waarin ik een taart bak en de tuin onder handen neem. Of de door-deweekse avond waarop ik een berg was in nette stapeltjes opvouw of een kast uitmest. Het geeft een opgeruimd gevoel, maar het wringt ook: had ik die tijd niet beter kunnen benutten? Paradoxaal genoeg voelt het huishouden als luxe en als ballast tegelijk. Waarom lukt het me niet om zonder frustratie voor mezelf en mijn gezin te zorgen? Wat is het toch met die onophoudelijke, oeroude takenlijst? Zou ik iets kunnen terugvinden van de voldoening die ik voelde als ik mijn oma hielp?

>

'Het huishouden omvat
alle taken die het leven
en de levensenergie
stimuleren'

> **Verbinding met de elementen**

Van een moeder op school krijg ik het boek 'Huishouden van het leven' aan-geraden als ik haar vertel over mijn huis-houdelijke strijd. Een heel boek over huishouden? Ik besef dat ik eigenlijk niet eens weet wat het huishouden precies in-houdt. De schrijfster, Monique Wortel-boer, noemt het huishouden 'de zorg voor het leven'. Het omvat alle taken die het leven en de levensenergie stimuleren, die zorgen dat het leven voortgang vindt. Als je een plant geen water geeft, gaat hij ook dood. Het huishouden zorgt voor een ritme en voor de dagelijkse verbin-ding met de elementen. In een tijd waar-in stress, burn-out en overbelasting zo prominent aanwezig zijn, klinkt dit me als muziek in de oren en als verrassend modern. Het huishouden als *antwoord* op de chaos, in plaats van taken die de chaos compleet maken? Ik besluit om Monique op te zoeken. Ik ben benieuwd welke vrouw er schuilgaat achter deze onverwachte theorie.

Dé manier om jezelf op te laden

Als ik aanbel bij een jarendertighuis in Utrecht doet ze open. Vrolijke ogen, grote glimlach. "Welkom!" Met aandacht veeg ik mijn voeten, het zal wel heel erg schoon zijn hierbinnen. Netjes is het inderdaad, maar het is vooral gezellig. Een mooi tafelkleed, bloemen, een tafel met een naaimachine, een tv. Helemaal geen overdreven gepoetst huis, blijkbaar gaat het huishouden daar niet om, denk ik opgelucht. Maar waar dan wel om? Ik denk vooral in termen als truttig en saai en streng. Ik ben toch een geëmancipeer-de vrouw? Kan ik me hier dan wel mee verbinden?

Als we gaan zitten in de zonnige keuken

uit ik voorzichtig mijn zorgen. "Is het huis-houden niet eigenlijk een beetje ouder-wets?" vraag ik terwijl ze me een kop thee aanreikt. "Ouderwets?!" Ik zie het vuur in haar ogen oplaaien. "Het huis-houden is juist van alle tijden! Het is er elke dag weer, het is altijd van nu. Het zal nooit ophouden, want als we met het huishouden stoppen, dan stopt het leven." "Maar jij hebt een totaal andere kijk op het huishouden dan de maatschappij," zeg ik. "Die heeft het druk en wil dat 's avonds de stofzuigrobot onzichtbaar zijn werk doet. Die wil helemaal niet vegen en schrobben."

"Niemand *wil* vegen en schrobben, dus laten we eerst eens even kijken naar wat het huishouden eigenlijk is," zegt Monique lachend. Het is duidelijk dat ze deze dis-cussie al vaker heeft gevoerd. "Het huis-houden is de zorg voor je lichaam, voor je ziel, voor je eigen energie. We hebben als mens allemaal een energieveld waar onze levenskracht doorheen stroomt. Daar haal je kracht en moed en een goed humeur uit. Met het huishouden zijn we bezig om dat veld te voeden. Om te zorgen dat we goed kunnen 'leven'. Het huis is daarmee de plek waar we ons kunnen op-laden en de dagelijkse dingen hun waarde terug kunnen geven."

Inderdaad zorg ik vaak slecht voor mezelf om zo snel mogelijk achter mijn computer te gaan zitten om mijn werk te doen. Dat lijkt toch waardevoller en productiever dan eerst nog even een wasje doen. "Het huishouden verbindt ons met de fysieke

wereld om ons heen," gaat ze verder. "Wie de was doet, werkt met water en katoen en als je de was ophangt, werk je met de wind, de lucht en de warmte van de zon. Bovendien bewegen we tij-dens het huishouden op een ritmische manier die het lichaam oplaadt. Steeds opnieuw dezelfde handeling verrichten is prettig voor het lichaam, want het houdt van ritmisch en voorspelbaar, elke keer iets nieuws kost veel energie. Juist door de voorspelbaarheid, de regel-maat en de verzorgende aard van het huishouden kun je jezelf opladen. Het is het onderhoud van je eigen - pure - levenskracht."

Het antwoord op vermoeidheid

Dit opladen spreekt me bovenal aan. Ik voel me regelmatig 'leeg' en zoek naar manieren om nieuwe energie te krijgen. Vroeg naar bed, een boek lezen, een half uurtje yoga. Maar wij mensen zijn geen mobieltjes die je even kunt opladen en het dan weer doen. We zijn levende wezens die veel van zichzelf verwachten en de hele dag 'aan' staan zonder zich af te vragen waar die energie vandaan moet komen. Ik denk aan een wijsheid uit Afrika, het continent waar mijn man vandaan komt: 'Ethiek berust op de gedachte dat goed is wat de levenskracht bevordert en slecht wat haar vermindert.' De meeste activiteiten in mijn dagelijks leven knagen juist aan mijn vitaliteit: door het drukke verkeer haasten, de su-permarkt in, achter de computer werken,



'Je lichaam houdt van ritmische,
voorspelbare handelingen'

telefoon beantwoorden. Allemaal dingen die we in onze cultuur als 'goed' bestem-pelen, want ze leveren ons iets op. En daar gaat het ook mis met het huishouden: we hebben het gevoel dat het ons niets op-levert. "Allemaal ego," zegt Monique. "Dat dingen snel moeten gaan, dat ze iets moeten opleveren, is gedacht vanuit het ego. We zijn zo gericht op efficiëntie, op onze carrière, op goedkeuring, dat we de waarde van zorg niet meer zien. Want juist door het herhalende ritme van het

zorgen - wat het huishouden is - krijgen we meer energie en gaan we ons krach-tiger voelen. Je kunt op de lange termijn echt niet bezuinigen op je levenskracht. Zoveel mensen zijn moe, uitgeput en burn-out en ze begrijpen niet hoe dat komt. Wat is er meer mindful dan stof afnemen, bladeren rapen of boontjes doppen? Juist nu, in ons drukke bestaan, in het te veel en in de zoektocht naar bezinning ligt het antwoord onder onze neus: in ons huishouden."

**Schoonmaken is ruimte
scheppen**

Ze legt haar vinger op de zere plek. Dit is precies de uitputting die ik vaak voel. Alsof ik het leven in schema's moet proppen. Toch is er nog steeds weerstand want het huishouden resoneert niet met mijn idee van emancipatie. Ik worstel als feministe met het woord 'huisvrouw'. "Het is jammer dat dat woord zo'n nega-tieve associatie heeft. Het huishouden is lang als een gevangenis gebruikt voor vrouwen, we werden ermee klein gehou-den," zegt Monique. "Het is onzin dat het huishouden er alleen voor vrouwen of moeders zou zijn, het is er voor iedereen. Zelfs een zwerver heeft een huishouden, ook hij heeft een energieveld dat hij zal moeten onderhouden. Het is tijd om daar anders over te gaan denken. Want wat is er zinnvoller dan te zorgen dat het leven voortgang vindt? Als we het leven als een product zien, vloeien daar gevoelens van frustratie en tekortschieten uit voort. Het leven gaat niet vanzelf, het moet verzorgd worden." Volgens Monique gaat het huishouden in de eerste plaats over liefde. Liefde voor anderen, maar vooral voor jezelf. Goed voor jezelf zorgen begint bij je bad vol laten lopen en je ontbijt klaar-maken. Want waar je van houdt, daar *wil* je voor zorgen," zegt ze. "Het is de natuurlijke impuls van de ziel. Een mens voor wie gezorgd wordt, voelt zich gezien en gewaardeerd. Of dat nu de zorg voor jezelf is of voor anderen." En daarbij gaat het om de intentie waarmee je dat doet, de aandacht en liefde die je mee-geeft aan je handelen. Ze geeft het voor-beeld van de bedden opmaken.



'Juist nu, in ons drukke
bestaan en in de zoektocht
naar bezinning ligt het
antwoord onder onze neus'

> “Wees dan echt even bij de persoon wiens bed je opmaakt en spreek een liefdevolle wens uit. De sfeer in de ruimte zal veranderen en degene die in het bed slaapt merkt dat. We zijn allemaal gevoelig voor die subtiele liefdesenergie. Als je schoonmaakt, schep je letterlijk ruimte, je brengt de trilling in je huis omhoog waardoor het gaat stralen en jij vervolgens ook.”

Even stoffen in plaats van
whatsappen

Ik ga naar huis om het te proberen, deze nieuwe manier van huishouden, al zie ik op tegen de extra belasting die dit van me zal vragen. Op zondagochtend bak ik brood met mijn dochter. We kneden het deeg wel twintig minuten lang en spreken het bemoedigend toe. In de uren die volgen verbazen we ons erover hoe goed het rijst en over de heerlijke geur in huis. Vóór ik het weet bakken we twee keer in de week zelf brood - we kijken er zelfs naar uit. Op een rustig moment waarop ik gewoonlijk naar mijn telefoon zou grijpen, pak ik nu een doek om de boekenkast af te stoffen en ga ik in gedachten al die prachtige verhalen langs. Ik was mijn zijden jurk op de hand in plaats van hem naar de stomerij te brengen en hang hem in de zon te drogen. Pizza bestellen we voortaan alleen op dinsdag, de andere avonden koken we om beurten met de kinderen. De extra taken waar ik bang voor was, blijken er niet te zijn, het zijn er eerder minder. Ik kan meer rommel om me heen verdragen, omdat ik innerlijk rustiger geworden ben. Het is waar dat als je met plezier poetst en ordent, je ook je ziel poetst en ordent. Als je goed voor jezelf en je omgeving zorgt, geniet iedereen daarvan mee. Mijn man begint

spontaan met het achterstallig onderhoud weg te werken, de kinderen ruziën om wie er mag helpen met koken en de visite vouwt de was terwijl we koffie drinken. Even speelt het oordeel van truttig op, maar ik lach het weg en voel me vooral geborgen. In dit nieuwe ritme wordt het dagelijks leven steeds eenvoudiger en ik begin het begrip ‘eigenliefde’ beter te begrijpen. Er is het leven buitenshuis van werk en sociale contacten en de warme omhulling thuis met zijn eigen, bijzondere ritme en sfeer. Ik merk dat ik na een drukke dag vol afspraken en computers ontspan van het fysieke contact met mijn omgeving. Na een uur opruimen voel ik me net zo goed als na een pittige yogales. Misschien wel beter, want mijn huis ziet er geweldig uit.

Omhulling & geborgenheid

“Het huishouden gaat over de vrouwelijke kwaliteiten,” zegt Monique. “Dus niet over vrouwen, maar over kwaliteiten die we allemaal kunnen ontwikkelen. Ontvangen, aanvaarden, omhulling, geborgenheid en warmte. Kwaliteiten die we te weinig tegenkomen in het dagelijks leven. Je kunt hiernaar op zoek gaan door meer regelmaat aan te brengen in je week, zoek naar de menselijke maat der dingen; niet te groot, niet te veel, houd het overzichtelijk. Begin bij de maaltijden en het samenzijn met anderen. Als je de menselijke verbinding voortdurend voedt, kun je de dagelijkse dingen heel waardevol beleven.”

Als een Franse vakantie

Thuis: daar gebeurt het. Dus ook bij mij thuis. Door mijn levenssfeer met meer liefde te benaderen en mijn oordeel over het aanrecht te laten varen, is er een rust neergedaald in ons huishouden die verbazingwekkend veel lijkt op de vakanties bij mijn Franse familie. Het koken, wassen en zorgen is een organisch onderdeel van het leven, je mag er zelfs van genieten. Ik besef dat we als moderne mensen losgeslagen zijn uit de kosmische kracht van het ritme van de natuur en dat ik zelfstandig dat verband zal moeten vinden. Anders ga ik me verloren en vermoeid voelen. Het is een overgave, maar wat ik ervoor terug krijg is een diepe, liefdevolle verbondenheid die ervoor zorgt dat het gezelliger is thuis, ik me minder belast voel en meer energie heb. Zo buiten, zo binnen. 🌿

‘Huishouden van het leven’,
Monique Wortelboer,
moniquewortelboer.nl

TEKST SARAH DOMOGALA
FOTOGRAFIE PEGGY JANSSEN STYLING JOSÉ SPAANS
M.M.V. BIJ KATRIEN (DWEIL, ZEEP AAN TOUW, EMAILLEN BAK)
DILLE & KAMILLE (BLOK ZEEP, THEEDOEK, STOFDOEK) JARS
CERAMISTES (BRUIN BORDJE) OTTOMANIA (ZEEPKETTING,
BLIKKEN SCHAAL, HAMAMDOEKEN). ZIE PAGINA 142