

Breïn in beweging

Tekst: Ysbrand Visser / Illustraties: Leendert Masselink

Runningtherapie voor mensen met psychische klachten is al geruime tijd een succesvolle methode. Maar ook lopers zónder die problemen kunnen hun brein beïnvloeden. Met tal van positieve resultaten.

Behoort u ook tot het legioen dat al vele persoonlijke records heeft gevestigd? En dat op feestjes geroutineerd vragen beantwoordt van verstokte bankzitters? Zij hebben inmiddels ook door dat lopen meer is dan alleen maar een reeks afgrijpselijke begrippen als zwoegen, zweten, saai en spa blauw. Lopen staat tegenwoordig immers hoog genoteerd als probaat middel tegen allerlei welvaarts kwalen.

Maar naast de uitstekende werking ter voorkoming van hart- en vaatziekten en ter bestrijding van overgewicht, blijkt ook het geestelijk welbevinden een niet te onderschatten impuls te kunnen krijgen. Vandaar dat steeds vaker van gezondheid blakende artiesten, kun-

stenaars, topondernemers en politici de vaandeldragers van de loopsport zijn. Zij jubelen vooral het vrijmaken van het overbezette brein als weldadig effect van het lopen. Lopen brengt balans in het leven: bij de een wordt de stress minder, voor de ander gloort er weer iets positiefs aan de voorheen donkere horizon. Op welke fronten speelt de psyche voor lopers nog meer een rol? We vroegen het aan twee ervaren sportpsychologen, Ivo Spanjersberg en Afke van de Wouw.

1 Ligt doorzettingsvermogen vast in de genen of is het met behulp van het lopen te verbeteren?

SPANJERSBERG: 'Doorzettingsvermogen is voor het grootste deel aan te leren. Sporten, en zeker hardlopen, kan daarbij helpen. Ik heb gezien dat mensen die erg lui waren en niet opschoten met hun studie, toch de geest

kregen door te gaan sporten. Dat kwam door de discipline die ze voor de sport opbrachten. Sommigen kunnen zich van nature makkelijker concentreren en richten op één taak, hebben meer ambities of discipline. Dat zie je al bij jonge kinderen. Het hangt echter ook af van het nest en de cultuur waaruit je komt.'

VAN DE WOUW: 'Doorzettingsvermogen kun je verbeteren door het trainen van mentale vaardigheden, zoals het stellen van doelen, imaginatie, focus en gedachtencontrole technieken (zie ook vraag 7; red.). Focus is de aandacht op de taak en de informatie die je nodig hebt om die taak goed uit te voeren. Daar komt ook nog concentratie bij kijken, waarbij de aandacht een richting heeft, op iets of iemand. Bij gedachtencontrole denk je aan relevante dingen en laat je je niet sturen door negatieve en/of afleidende gedachten.'





‘Doorzettingsvermogen is grotendeels aan te leren. Lopen kan daarbij helpen’

2 Ben ik in mijn hoofd een geboren jogger of winnaar? Kan ik dat nog veranderen?

VAN DE WOUW: ‘Op dit punt onderscheiden we ego-oriëntatie en taakoriëntatie. In het eerste geval vergelijkt iemand zijn prestatie met die van anderen, dus dat is vaak een kwestie van winnen of verliezen. Iemand die taakgeoriënteerd is, vergelijkt het resultaat met zijn eigen vorige prestatie. Hij wil zichzelf graag verbeteren, ongeacht wat anderen doen. Je kunt op beide hoog scoren, wat vaak het geval is bij topsporters.’

SPANJERSBERG: ‘Als er een beloning wacht, wordt de ego-georiënteerde persoon heel gemotiveerd. Anderen doet dat niet zo veel, want die vinden het gewoon leuk om ergens beter in te worden. Dat zijn meer taakgeoriënteerde sporters. Het lijken mij redelijk aangeboren eigenschappen.’

VAN DE WOUW: ‘Met het stellen van doelen kun je invloed uitoefenen op je oriëntatie. Als het je doel is om hoog te eindigen, zal daar ook je focus op komen te liggen. Nadeel daarvan is echter wel dat je de tegenstanders niet in de hand hebt. Daardoor zou er stress kunnen ontstaan.’

3 Hoe kan ik de man met de hamer verslaan, als alle fysieke signalen op rood staan en mijn geest toch verder wil?

SPANJERSBERG: ‘De vraag is of je dat nog wel moet willen, want als alle fysieke signalen op rood staan, moet je het even rustig aan doen, afgezien misschien van de topsport. In dat geval zijn er twee manieren. De ene is de pijn gewoon negeren en bewust parkeren: *Ik heb hier even geen tijd voor. Zeg dat ook tegen jezelf, plak er een sticker op en zet het weg.* En

ga bewust op iets anders letten of bijvoorbeeld gewoon tot honderd of meer tellen, zoals Paula Radcliffe doet. De andere manier is het tegenovergestelde: accepteer dat de pijn er is. Als je je kunt ontspannen *in* de pijn, wordt die vaak minder.’

VAN DE WOUW: ‘Probeer eerst datgene eraan te doen, wat je kunt doen, zoals eten, drinken of het tempo even iets verlagen. Daarna kun je met kleine doelstellingen je focus richten op dat wat je wilt bereiken, in plaats van op je vermoeide lijf. Werk bijvoorbeeld toe naar de eerstvolgende drankpost, probeer een langzame voorganger in te halen, richt je op een boom. Je kunt je ook laten afleiden door te letten op het publiek langs de kant of op de lopers om je heen. Je brengt je focus dan van intern, van je vermoeide lijf, naar extern, naar de omgeving, je doel.’



4 Ben ik verslaafd en is dat mentaal gezien erg?

VAN DE WOUW: 'Tijdens het lopen komt er endorfine vrij. Deze lichaamseigen stof werkt pijnverdovend en brengt euforische gevoelens. Het is een soort natuurlijke drug en daarom spreekt men ook wel van *runner's high*. Om dit gevoel op te roepen, zijn er mensen die steeds meer gaan lopen. Of dat erg is, hangt af van de mate waarin het je leven beïnvloedt.'

SPANJERSBERG: 'Erg is deze verslaving niet, als het maar niet obsessief is. Als je niet meer buiten het lopen kunt en het een probleem wordt voor je omgeving of jezelf, heb je te maken met een verslaving. Natuurlijk kun je wel zonder lopen, maar als de volle batterij zich niet meer kan legen, zodat je je kunt ontspannen, word je prikkelbaar of chagrijnig. Je krijgt dan dus te maken met een soort afkick-verschijnselen.'

5 Lichaam én geest van mijzelf en mijn vaste loopmaatje zijn volstrekt verschillend. Toch kan ik niet zonder diegene. Moet ik kieskeuriger zijn om goed te kunnen lopen?

SPANJERSBERG: 'Als jij een winnaar bent en wedstrijden wilt lopen, kom je niet verder als je met iemand traint, die het heerlijk vindt om lekker uit te waaien en te kletsen. Gaat het je om de sociale factoren, de gezelligheid of het prettige gevoel dat je samen met die ander hebt, dan blijf je gewoon lekker met je maatje lopen. Wil je jezelf verbeteren, dan kun je misschien beter mensen zoeken, die je meer uitdagen, of alleen gaan trainen in je eigen tempo.'

VAN DE WOUW: 'Het lijkt me onmogelijk dat je een loopmaatje kiest, dat precies hetzelfde is als jij. Ieder mens is anders, loopt anders en

zit mentaal anders in elkaar. Dat maakt ook dat je van elkaar kunt leren, je aan elkaar kunt optrekken, elkaar kunt motiveren en je nog meer bewust wordt van je eigen lichaam en geest. Dat laatste bepaalt uiteindelijk hoe je loopt.'

6 Ik heb maar een enkele keer het gevoel gehad dat ik zweefde. Hoe kan ik doelbewust in die flow geraken?

VAN DE WOUW: 'Flow is een passief verschijnsel, dat je niet kunt oproepen. Het overkomt je. Je kunt wel gunstige randvoorwaarden creëren. Stel een duidelijk doel en zorg dat je capaciteiten en het doel aan elkaar gewaagd zijn. Een te gemakkelijk doel met een teveel aan capaciteiten levert verveling op in plaats van flow.'

SPANJERSBERG: 'Het is lastig om in flow te geraken. Bij duursporten gaat het wel iets makkelijker dan bij andere sporten. Het ligt ook aan je karakter en je mentale gestel. Mensen die bijvoorbeeld snel zijn afgeleid, zullen

eerder iets heel dynamisch gaan doen, zoals tennissen. Als je monomaan met een beweging bezig bent, kun je je daar beter op focussen en er makkelijker in opgaan. De flow kan heel snel optreden, bijvoorbeeld bij de 100 meter sprint, terwijl je om *runner's high* te ervaren, langer moet lopen. Je kunt ook in flow raken als je tafeltennist.'

7 Ik train prestatiegericht, maar faalangst houdt me weg van wedstrijden. Hoe neem ik die laatste hindernis?

SPANJERSBERG: 'Onderzoek die faalangst. Waar komt het door, waar ben je bang voor? Vaak schuilt de oorzaak in het stellen van de verkeerde doelen. Dan ben je bezig met uitkomstdoelen, zoals eerste willen worden en niet willen verliezen. Dat levert de verkeerde focus op. Het is meestal beter om je te richten op een verbeterdoel, op iets wat voor jezelf objectief meetbaar is. Dan ben je niet afhankelijk van wat anderen doen. Ook beginners willen niet laatste worden. Daar zitten zo- >

Op weg naar *flow*

VOLGENS SPORTPSYCHOLOOG IVO SPANJERSBERG

Flow-kenmerken

- Uitdaging en vaardigheid moeten in balans zijn
- Opgaan in wat je doet
- Precies weten wat je moet doen
- Geconcentreerd zijn
- Loskomen van jezelf, niet bewust bezig zijn met 'ik moet dit of dat'

- Gevoel van totale controle
- Tijdsbesef verandert, alles gaat heel langzaam of heel snel
- Een soort mystieke ervaring

Flow-bevorderende factoren

- Motivatie om te presteren
- Juiste spanning
- Goede voorbereiding
- Weten dat je fysiek fit bent
- Optimale omstandigheden
- Positieve stemming (gevoel)
- Sterke concentratie
- Zelfverzekerd gevoel
- Positieve instelling
- Positieve contacten met teamgenoten en coach
- Ervaring met de activiteit
- Eerdere flow-ervaring



geheten irrationele gedachten achter, zoals: als ik laatste word, vinden ze me stom. Dat klopt gewoon niet en helpt je ook niet. Gebruik daarom een gedachte die je wel helpt, bijvoorbeeld gericht op het proces. Dit geldt dus net zo goed voor toppers als voor recreanten, en zowel binnen als buiten de sport. Sport is zo een mooie experimententuin voor het leven!

VAN DE WOUW: 'Begin met kleine, realistische doelen en niet meteen met de New York Marathon. Elke keer dat je zo'n klein doel bereikt hebt, kun je jezelf complimenteren. Ontspanningsoefeningen kunnen ook helpen om je in de juiste activatietoestand te krijgen. Een beetje spanning is goed om een prestatie te kunnen leveren. Een te hoge spanning kun je met ontspanningsoefeningen verminderen. Imaginatie, in de volksmond visualisatie, kun je gebruiken om in gedachten de wedstrijd al een paar keer door te nemen. Op die manier weet je enigszins wat je te wachten staat en bereid je je lijf alvast voor op wat komen gaat.'

8 Ik merk dat ik me niet kan ontspannen en heel veel stress meesjouw, zelfs in een rustige duurloop. Hoe kom ik daarvan af?

SPANJERSBERG: 'Waarom kun je niet ontspannen? Ben je nog met je werk bezig, zit je iets dwars in een relatie, is het faalangst of kun je

toch al moeilijk ontspannen? Is het je werk of relatie, dan is een lange duurloop daar juist de oplossing voor. Op een gegeven moment laat je die stress gewoon los. Als dat niet lukt, moet je eerst leren ontspannen en je gedachten sturen. Dan is yoga ideaal, omdat je daarmee je lijf bewust leert te ontspannen en je geest

De hersenen

In hun boek *Runningtherapie* gaan Bram Bakker en Simon van Woerkom uitgebreid in op de psychische effecten van hardlopen. Daarbij moeten we, aldus het duo, onderscheid maken tussen de hersenschors en het emotionele brein. De hersenschors is gerelateerd aan het bewustzijn en zaken als praten en denken. De winst op dit gebied is al langer bewezen. Die zou te danken zijn aan het gunstige effect van bewegen op de kwaliteit van het zenuwstelsel en op de reparatie en aanmaak van hersencellen. Ook een verbeterde bloedsomloop en een daling van de concentratie van het stresshormoon cortisol worden in dit verband genoemd. Het denken of piekeren zelf lijkt tijdens het lopen juist minder ruimte te krijgen. Vandaar een deel van het weldadige effect.

kalmeert. Tegenwoordig kan dat ook met het populaire *mindfulness*. Daarbij wordt mensen geleerd om niet zo in hun hoofd te zitten, maar te ervaren wat er op dat moment is. Ook hardlopen kan helpen om te ontspannen, de geest leeg te maken en te ervaren wat er in het nu is. Zo wordt in de runningtherapie gebruikgemaakt van hardlopen als methode om mensen met psychische klachten te helpen. Door tijdens het lopen je te richten op het proces of de uitvoering – bijvoorbeeld de ademhaling of het afwikkelen van de voet – kun je uit je hoofd raken en de dagelijks stress achter je laten.'

VAN DE WOUW: 'Door van tevoren ademhalings- of ontspanningsoefeningen te doen, begin je al veel rustiger aan je duurloop. Tijdens het lopen kun je er ook op letten dat je ademhaling vanuit je buik komt en niet alleen vanuit je borstkas. Ook kun je een soort cadans proberen te zoeken in het lopen en in je ademhaling.'

9 Hoe bereid ik mijn geest voor op een wedstrijd?

SPANJERSBERG: 'Het beste werkt een goede voorbereiding, zodat je op alles controle kunt uitoefenen. Bereid je ook voor op onvoorziene scenario's. Wat doe je als de politie het parkoers nog niet vrijgeeft en de start een kwartier wordt verschoven? Je kunt die situaties, waarbij extra adrenaline ontstaat, ook gebruiken om juist beter te presteren. Verder kun je gebruikmaken van visualisaties, zoals jezelf al zien deelnemen aan een marathon. Je kunt ook kijken naar tv-beelden van toplopers. Als kinderen veel naar Wimbledon kijken, signaleert hun tenniscoach een enorme vooruitgang.'

10 Ik zit 's avonds liever bij de open haard. Hoe breng ik mezelf ertoe om toch op pad te gaan?

VAN DE WOUW: 'Denk aan het gevoel na afloop of stel een stappenplan met doelen op. Dan weet je waarvoor je het doet. Als je van tevoren al met jezelf hebt afgesproken om te gaan lopen, wordt het makkelijker. Het helpt ook om jezelf feedback te geven: tijd, afstand of hartslag. Dan zie je dat je steeds dichterbij je doel komt.'

SPANJERSBERG: 'Spreek af met een loopmaatje. Dan zeg je niet zo makkelijk af. Als er geen meetbare doelen zijn, denk er dan aan hoe lekker je je na afloop voelt. Als je dan een volgende keer weer tegen de training aanhikt, denk je aan die momenten.' <<