

Van rood naar groen

Wat er gebeurt als je lijf alarm slaat, en hoe je de weg terug vindt

Misschien herken je het. Je hart dat sneller gaat zonder duidelijke reden. Je kaken die gespannen zijn, zonder dat je het merkte tot iemand het zegt. Een kortaf antwoord dat eruit rolt voordat je erover kon nadenken. Of juist het tegenovergestelde: een leegte, een mist, alsof je er even niet meer bij bent.

Het is je lijf dat doet waarvoor het gemaakt is: je beschermen.

De alarmbel

Diep in je zenuwstelsel zit een soort wachter. Die wachter scant continu, ook als jij daar niet bij stilstaat, of er gevaar is. Niet met woorden, maar met gevoel. Een boze blik, een stilte in een gesprek, een deadline die dichterbij komt: het kan allemaal de wachter alarmeren.

Als de wachter gevaar vermoedt, gaat er een alarmbel af. Je lijf schakelt dan automatisch over naar een andere stand, nog voor je bewust iets besloten hebt. Dat is de kern: je kiest dit niet met je verstand. Je lijf kiest het voor je, razendsnel, op basis van ervaring.

De standen

Het is niet zo dat je lijf alleen alarm of rust kent. Er zit een heel bereik tussenin. Voor het gemak, en zonder alle techniek erachter, kun je denken in vier standen. Het rood valt namelijk in tweeën uiteen: een kant die in actie schiet, en een kant die juist afsluit.

Rood — vechten of vluchten

In je lijf: hart bonkt, adem hoog en snel, spieren gespannen en klaar voor actie.

In je gedrag: fel reageren, willen weglopen, boos worden, onrust die naar buiten slaat.

Rood — bevrozen

In je lijf: verdoofd, ver weg, zwaar als lood, traag, misschien licht in het hoofd.

In je gedrag: dichtklappen, niets meer zeggen, niets meer voelen, soms bijna niet kunnen bewegen.

Oranje zone — onrust

In je lijf: onrustig, licht gejaagd, moeite met stilzitten of stilvallen, gedachten die blijven malen.

In je gedrag: veel praten, snel schakelen, moeite met concentreren, kleine dingen voelen groot.

Groene zone — bedding

In je lijf: rustige adem, warmte, ontspannen spieren, voeten die de grond voelen.

In je gedrag: nieuwsgierig, verbonden met de ander, in staat om te overzien en te kiezen.

Geen van deze standen is goed of fout. Ze zijn alle vier logisch, gegeven wat je lijf op dat moment nodig denkt te hebben. Het doel is niet om altijd groen te zijn. Het doel is om te herkennen waar je bent, en te weten hoe je weer richting groen kunt bewegen wanneer dat kan.

Van rood naar groen

Terug naar groen gaat niet met denken alleen. Je lijf raakte immers ook niet met denken alleen uit balans. Het lijf heeft een lijfelijk signaal nodig dat zegt: het is voorbij, je mag weer landen, je bent veilig.

Bij vechten, vluchten of onrust

- Adem uit, langer dan je inademt. Een lange, zachte uitademing is voor je lijf een van de duidelijkste signalen dat het gevaar voorbij is.
- Voel je voeten. Druk ze even bewust in de grond. Dat brengt je terug in het hier en nu, weg uit het hoofd.
- Zoek iets koels of iets warms. Koud water over je polsen, een warme mok in je handen: kleine zintuiglijke prikkels helpen je lijf te herkennen waar je bent.
- Kijk om je heen en noem vijf dingen die je ziet. Dat haalt je uit het alarm en terug in de ruimte waarin je daadwerkelijk zit.
- Zoek, als het kan, een blik, een stem, of een aanwezigheid die veilig voelt. Ons zenuwstelsel kalmeert vaak het snelst in verbinding met een ander.

Bevriezen vraagt om een andere weg terug. Er is dan niets te kalmeren, want het systeem is eigenlijk offline. Het gaat eerder om heel voorzichtig weer een teken van leven vinden, om zacht weer online te komen.

Bij dichtklappen of wegvallen

- Beweeg heel klein. Wiebel met een vinger of een teen, voordat je meer van je lijf vraagt.
- Zoek warmte. Een deken, een kruik, je eigen handen tegen je armen.
- Maak geluid, al is het zacht. Neurie, zucht, of zeg je eigen naam.
- Kijk rond zonder haast. Laat je ogen langzaam een paar dingen in de ruimte vinden.
- Geef het tijd. Bevriezen trekt langzamer weg dan het kwam, en dat mag.

Het lukt niet altijd meteen, en dat is oké. Soms is de weg van rood naar groen geen rechte lijn, maar eerst een tussenstop in oranje. Dat is geen mislukking. Dat is de route.

Als de bel te lang blijft rinkelen

Soms gaat de bel niet één keer af, om daarna weer stil te worden. Soms blijft hij rinkelen. Dag na dag, maanden lang, soms jarenlang.

Dat gebeurt bijvoorbeeld bij een onveilige jeugd, aanhoudende stress, of een omgeving waarin je nooit helemaal kon ontspannen. De wachter blijft dan op scherp staan, ook wanneer er niemand meer daadwerkelijk dreigt.

Zolang de bel rinkelt, krijgen andere delen van je systeem minder ruimte. Nieuwe informatie onthouden gaat moeizamer. De juiste woorden vinden lukt minder soepel. Overzicht houden en jezelf bijsturen wordt lastiger. Alles kost je in basis meer energie.

Het is je lijf dat, heel logisch, alle energie naar overleven stuurt, en minder overhoudt voor leren, praten of plannen.

Wat vroeger is opgeslagen als gevaar, kan nu, in een op zich veilige situatie, nog steeds die bel laten rinkelen. Het is een oud patroon dat vraagt om herkend te worden, stap voor stap, net als de weg van rood naar groen.

Je systeem verleiden naar groen

Terug naar groen gaat niet met kracht. Het gaat met verleiding. Je systeem kun je niet dwingen. Je kunt het wel uitnodigen, met dingen die veilig genoeg aanvoelen om te ontspannen.

Neem je slaap. Die kun je 's nachts niet meer beïnvloeden. Maar overdag leg je daar wel de basis voor: door voldoende bij jezelf in te checken, rust te nemen, en aardende dingen te doen.

- Rustig lopen, of je voeten in de aarde voelen.
- Rusten, zonder dat er meteen een schuldgevoel bij hoort.
- Een boek lezen, of iets doen zonder enig doel.
- Tijd nemen voor jezelf.
- Verbinden met mensen die je dierbaar zijn, of met een dier.

Dit vraagt trouw, niet snelheid

Wanneer je systeem al een tijd in rood zit, duurt het even voordat het richting groen durft te bewegen. Dat vraagt geen quick fix, maar een duurzame, structurele investering in dit soort dingen. Dag na dag, ook wanneer het nog niet meteen voelbaar helpt.

Wat het extra lastig maakt

Er zijn omstandigheden die het je extra moeilijk maken om deze investering te doen. Denk aan je hormoonhuishouding. Aan langdurige druk. Aan mantelzorger zijn. Aan een jong gezin runnen, in de tropenjaren.

En dan is er nog iets. Hard werken, je best doen, en er voor anderen zijn: het zijn prachtige kwaliteiten. Maar precies deze kwaliteiten worden je grootste valkuil, wanneer het water je aan de lippen staat.

De angst-bril

Als je emmer vol is, neemt je brein de regie over. Vanuit een goede bedoeling: het wil je beschermen tegen vervelende gevoelens, een uitweg bedenken.

Maar in deze vecht- of vluchtstand heeft je brein niet de volledige beschikking over haar denkvermogen. Je denkvermogen is dan vernauwd. Je denkt vanuit spanning en angst, en je brein is waakzaam. Overmatig denken, malen, piekeren: dat merk je dan vaak bij jezelf.

En juist dat denken helpt je niet. Het brengt je lijf eigenlijk alleen maar verder de alarmtoestand in. Weet daarom: je gedachten zijn op zo'n moment niet per se waar. Het zijn gedachten vanuit een smalle focus, een angst-bril.

Om je brein weer de veilig-zijn-bril op te laten zetten, moet je eerst je lichaam helpen van rood naar groen te bewegen. Niet andersom.

Wanneer het lichaam alarm blijft slaan

Soms doe je alles goed, en blijft je lijf toch signalen geven. Chronische pijn, aanhoudende vermoeidheid, spanning zonder duidelijke oorzaak.

Dat noemen we neuroplastische klachten. Je lichaam is niet kapot. Het heeft alleen geleerd om alarm te blijven slaan, ook wanneer het gevaar al lang voorbij is.

De goede kant hiervan: wat je brein heeft geleerd, kan het ook weer afleren. Dat vraagt herhaling, geduld en de juiste bedding.

Soms is dat alleen mogelijk met begeleiding. Wanneer spanning zo diep vastzit dat woorden er niet meer bij komen, kan een lichaamsgerichte methode zoals Brainspotting helpen om alsnog bij die plek te komen.

Om bij stil te staan

- In welke zone herken ik mezelf het vaakst, de laatste tijd?
- Wat is meestal de eerste aanwijzing dat de alarmbel afgaat, bij mij?
- Welke van de stappen hierboven voelt het meest bij mij passen, om uit te proberen?

Oefeningen: van rood naar groen

Concrete stappen om je systeem te helpen bewegen

Soms heb je geen behoefte aan uitleg, maar aan iets om te doen. Dit vel staat vol met kleine oefeningen. Kies wat bij je past, en herhaal wat werkt.

Niet elke oefening werkt voor iedereen, en dat is helemaal prima. Voel wat jouw lijf op dit moment nodig heeft.

Bij vechten, vluchten of onrust

De lange uitademing (1 minuut)

Ga zitten of sta stil.

- Adem in door je neus, vier tellen.
- Adem uit door je mond, zes tellen.
- Herhaal dit vijf keer.

Je uitademing is langer dan je inademing. Dat is precies het signaal dat je lijf nodig heeft.

Voeten op de grond (1 minuut)

- Ga staan, voeten op schouderbreedte.
- Duw je voeten bewust in de grond, alsof je wortels laat groeien.
- Beweeg je tenen even, en voel het contact met de vloer.

Herhaal in stilte: ik sta hier, ik ben veilig genoeg.

Bij bevroren of wegvallen

Warme handen (1 minuut)

- Wrijf je handen tegen elkaar tot ze warm worden.
- Leg ze op je borst, je wangen, of je bovenarmen.
- Voel de warmte, zonder dat je iets hoeft te voelen.

Heel klein bewegen (2 minuten)

- Begin bij één vinger. Beweeg die heen en weer.
- Voeg langzaam een teen toe. Dan een hand. Dan een voet.
- Forceer niets. Dit mag traag gaan, net zo traag als jouw lijf nodig heeft.

Altijd inzetbaar

5-4-3-2-1 (2 minuten)

- Noem vijf dingen die je ziet.
- Noem vier dingen die je hoort.
- Noem drie dingen die je kunt voelen.
- Noem twee dingen die je ruikt.
- Noem één ding dat je proeft.

Deze oefening haalt je uit je hoofd, en terug in de ruimte waarin je daadwerkelijk zit.

Korte lichaamsscan (3 minuten)

- Ga liggen of zitten, ogen mogen dicht.
- Wandel met je aandacht van je hoofd naar je tenen.
- Merk op wat je voelt, zonder het te veranderen.
- Sluit af met drie rustige ademhalingen.

Wil je een uitgebreidere, begeleide versie? Op mijn website staat een volledige bodyscan van 20 minuten, gratis te beluisteren.

Wandelen met aandacht (5 minuten of langer)

- Loop rustiger dan je gewend bent.
- Voel elke voet die de grond raakt.
- Laat je ogen om je heen kijken, zonder ergens naar op zoek te zijn.
- Komen er gedachten? Laat ze passeren, en kom terug bij je voeten.

De dagelijkse basis

Deze dingen lijken klein. Maar herhaald, dag na dag, zijn het de bouwstenen die je systeem overtuigen dat het weer mag ontspannen.

- Rustig lopen, of je voeten in de aarde voelen.
- Rusten, zonder dat er meteen een schuldgevoel bij hoort.
- Een boek lezen, of iets doen zonder enig doel.
- Tijd nemen voor jezelf.
- Verbinden met mensen die je dierbaar zijn, of met een dier.

Meer rust nodig?

Op mijn website staan gratis mindfulness- en meditatieoefeningen, waaronder de volledige bodyscan, een wandelmeditatie en verschillende adem oefeningen. Ook te beluisteren via Spotify.

www.in-vloed.nl/aanbod/oefeningen-mindfulness