

Schrijf je slim

Met de hand schrijven, wanneer doen we dat nog? Op boodschappenlijstjes, to-do-lijstjes en kattenbelletjes na, nog maar weinig. En dat is jammer, want uit allerlei onderzoek is gebleken dat met de hand schrijven je hersenen een grotere impuls geeft dan typen. Op de Universiteit van Indiana bijvoorbeeld, lieten ze twee groepen kinderen oefenen met hoofdletters. De ene groep mocht dat al schrijvende doen, de andere al lezende. Toen de onderzoekers de kinderen onder de hersenscan legden, ontdekten ze dat de schrijfgroep veel meer neurale activiteit in de hersenen had dan de leesgroep. Ook zag hun brein er meer ontwikkeld uit en bleken ze motorisch verder te zijn dan de controlegroep. Daarnaast bleek ook nog dat kinderen meer ideeën krijgen tijdens het schrijven dan tijdens het typen. Ook een taal leren gaat makkelijker met schrijf- dan met typeoefeningen.

De wetenschappelijke uitleg: als je met de hand schrijft, laten de handbewegingen een 'afdruk' na in je hersenen. Tijdens het typen wordt je brein ook wel geprikkeld, maar het leermechanisme wordt niet op dezelfde manier versterkt. Wat je op papier zet, neem je meteen op in je hoofd.

Zelfs op emotioneel vlak kunnen we profiteren van schrijven met de hand. Nare gebeurtenissen verwerk je namelijk beter als je ze opschrijft, zo bleek uit Amerikaans onderzoek. Maar de belangrijkste reden is misschien wel dat het gewoon fijn en ontspannend is om te doen: rustig je pen over het papier laten gaan voor de mooiste krullen en lusjes...



Brieven schrijven: een mooi ritueel

Op zolder liggen ze vaak nog: al die brieven uit je tienerjaren. Brieven van nichtjes, penvriendinnen, vakantieliefdes en brieven die je zelf ooit schreef, maar nooit durfde op te sturen. Wat jammer is dat van deze tijd: dat al die bijzondere gedachten niet meer in een mooi doosje bewaard worden, maar in computers zitten, ergens op harde schijven.

Wat zou het fijn zijn als de brief terugkeert. Is het niet mooi om op bijzondere en minder bijzondere momenten weer eens de pen te pakken en je gedachten op papier te zetten? Je maakt de ontvanger er reuzeblij mee, en voor jezelf is het een rustgevende tijdbesteding: als je een brief schrijft, geef je er je volle aandacht aan, waardoor je helemaal in het hier en nu bent – heel mindful dus! Het hele ritueel van het mooi proberen te schrijven, het vouwen van de brief, het dichtplakken en beschrijven van de envelop, het wandelingetje naar de brievenbus... laten we het koesteren.



The quick brown fox jumps over the lazy dog.

Handwriting practice lines consisting of multiple sets of three horizontal lines (top, middle, bottom) with a dashed midline, designed for practicing cursive letter formation.



Oefenen in mooi schrijven? Samen met de Nederlandse goeroe van het schriftonderwijs, dr. Ben Hamerling (de maker van de schrijfschriftjes van Thieme/Meulenhoff) ontwikkelde *Flow* ooit een oefenschriftje. Daaruit komt deze oefening. Schrijf de zin (waarin alle letters van het alfabet zitten) over, netjes tussen de lijntjes natuurlijk, en let daarbij ook op de lengte van de woorden. Aanraders: de f en de g. Want daarbij kun je zo lekker zwieren!

Kleur je gelukkig

Weet je nog hoe je vroeger helemaal kon opgaan in een kleurplaat? En dolgelukkig kon zijn met een nieuwe doos vol potloden in alle kleuren van de regenboog? Eigenlijk raar dat we in onze maatschappij kleuren naar de kinderhoek hebben verbannen. Want behalve het geluksgevoel dat je ervan krijgt, zijn er flink wat redenen waarom je er ook als volwassene profijt van hebt. In Japan, de bakermat van het zenboeddhisme, weten ze dat wel: daar zijn kleurboeken voor volwassenen razendpopulair. Leuk, maar ook slim, want kleuren is, vanwege het meditatieve ervan, heel goed voor je hersenen.

In het dagelijks leven gebruiken we hier in het Westen vooral de ‘praktische’ linkerhersenhelft: de kant van je brein die bezig is met taal, structuur, organiseren, cijfers. De ‘creatieve’ rechterhersenhelft zet je in voor verbeelding, kleur en ‘het grotere plaatje’. Door regelmatig een kleurplaat onder handen te nemen, zorg je dat ook die kant zich blijft ontwikkelen.

Volgens Daniel H. Pink, schrijver van de internationale bestseller *Een compleet nieuw brein*, is dat onderhoud van de rechterhersenhelft zelfs essentieel voor de toekomst van de hele westerse maatschappij: ‘De beurt is aan degenen die de rechterhersenhelft een hoofdrol geven in hun werk.

Het zijn de ontwerpers, scheppers en ontwikkelaars – kortom, de creatievelingen. Dat is wat organisaties en onze economie nodig hebben om innovatief te blijven: mensen die hun creativiteit gebruiken.’

Zin gekregen? Op de volgende bladzijde vind je een kleurplaat!