

24 UUR MET

# MINDY HOWARD

Mindy Howard (56) wordt misschien wel de eerste vrouwelijke, Nederlandse astronaut. Als trainer bereidt ze nu andere geïnteresseerden mentaal voor op hun commerciële ruimtereizen. Een fictieve dag in het luchtledige.

Tekst — Aybala Carlak

**08:00 uur** Ik word wakker in mijn aan de muur vastzittende slaapzak. Om eerlijk te zijn vraag ik me wel af in hoeverre je diep kunt slapen in de ruimte, aangezien je daar elke anderhalf uur een baan om de aarde maakt, en dus in 24 uur ineens zestien keer dag en nacht ervaart. Ik kijk wel uit naar het allerbeste uitzicht als ik uit mijn raam kijk: de aarde. **08:30 uur** Als manager begeleid ik de andere commerciële ruimtereizigers, een groep van zo'n zes mensen, om hun reis zo goed mogelijk in te richten. Ik maak ze wakker voor het ontbijt. De koffie is er een beetje anders: je drinkt uit een pakje met vloeistof dat je in de magnetron doet. Omdat vloeistoffen ook zweven, kun je behoorlijk morsen als je misgrijpt. De koffie kan bijvoorbeeld zwevend het ventilatiesysteem inkomen en o-ver-al heen spetteren. Meteen je handen om de koffie heen en opzuigen, dus. **09:30 uur** Tijd voor spaceyoga in de gymzaal. Misschien moeten we ons wel even vastbinden, voordat we per ongeluk botsen in de lucht. Het lijkt me leuk om samen te ontdekken hoe ons lichaam in de ruimte werkt en hoe oefeningen anders kunnen voelen. **10:30 uur** Op de eerste dag ga ik met de ruimtereizigers in gesprek over hun doelen voor hun reis. De reizen duren nu nog maar een aantal minuten, maar we stellen ons voor dat ze er tegen die tijd een week verblijven. Dan kun je je snel vervelen, of juist ontzettend overweldigd voelen. Of ze nu willen vloggen, een videoclip willen opnemen, of vooral spirituele groei willen doormaken, mijn team en ik helpen hen bij die gevoelens en maken samen met hen een planning. Dan kunnen ze hun dromen in de loop van de week warmaken. Terwijl ik met de een in gesprek ben, kunnen de anderen sporten. In de ruimte ben je verplicht minimaal twee uur per dag intensief te sporten om zo



Mindy Howard

je spieren intact te houden, het kan anders gevaarlijk worden. **12:00 uur** Lunchtijd. Heerlijk genieten van een spacemaaltijd – uit een pakje. Het kost best wat moeite om je eten uit de lucht te happen, dus eten is een activiteit op zich waar je best lang mee bezig kunt zijn. Je kunt een beetje spelen met dat eten. Water is overigens schaars, dus we komen de dagen vooral door met hergebruikte urine. Over ontlasting gesproken: om geen ongewenste dingen in de lucht te hebben zweven gebruiken we een stofzuiger tegen het geslachtsdeel, waarbij poep en plas wel gescheiden moeten worden. Je cyclus als vrouw is er overigens ook anders, dat verschilt per persoon. Er is geen zwaartekracht, wat het menstratiebloed eruit laat stromen, dus een tampon is dan handig. Sommige vrouwen slikken de pil door. **13:00 uur** Als ruimtereiziger heb je veel vrije tijd. Het is kunstmatig middag, inmiddels hebben we de zon en de maan al een paar keer langs zien komen. Een goed moment om in de slaapzak te kruipen en een dutje te doen. Maar je kunt ook lezen, tekenen, muziek maken of gewoon naar de aarde staren. De ruimte is een inspirerende plek, en je kunt van alles doen met die inspiratie. Terwijl de ruimtereizigers aan het ontspannen zijn, ben ik waarschijnlijk nog wel druk met het managen en bijpraten van klanten en collega's. **14:30 uur** Het is leuk om tussendoor ook in groepsverband activiteiten te doen. Ik wil een klasje organiseren waarbij we allerlei kunstjes leren: het maken van een salto, vliegen door de ruimte of

15 -URIGE WERKDAGEN

spacebasketbal, waarbij het eindelijk iedereen lukt om de bal goed te dunken. **15:30 uur**

Daarna moeten de ruimtereizigers, inclusief ikzelf, nog een uurtje verplicht bewegen.

Of dat rennen op de loopband is of gewichten heffen maakt niet zo veel uit. **16:30 uur** Als de enige dagelijkse verplichting voor iedereen erop zit, heeft de rest weer tijd voor zichzelf, om kunst te maken of spelletjes te doen en te socializen. Waarschijnlijk heb ik nog wat dingen op mijn to-do-lijst staan en werk ik dus nog door. Misschien moet ik kleine figuurlijke brandjes blussen, of kan ik nieuw eten bedenken voor de gasten, de logistiek regelen en orders plaatsen.

Ik heb een ander ritme dan de reizigers. Zo blijf ik drie weken in plaats van een, en moet ik daarna juist een maand thuisblijven vanwege de straling op het lichaam. **18:00**

**uur** Ik hou ontzettend veel van koken, en hoewel je in de ruimte weinig culinaire mogelijkheden hebt, lijkt het me leuk om een creatieve kookles te geven. Er is bijna geen verse groente of fruit beschikbaar, maar een pizza of taco's kun je er wel eten. **19:00 uur** 's Avonds spreek ik weer af met de andere crewleden en stuur ik mensen aan om de ruimtereizigers te helpen, bijvoorbeeld door als cameraman te assisteren bij een video

of technische probleempjes op te lossen. Het moet niet onderschat worden dat reizigers fysieke of mentale problemen kunnen ervaren. Soms krijgen mensen een paniekaanval of beangstigend gevoel, omdat het idee dat je los van iedereen in het heelal zweeft overweldigend kan voelen. Het zou

*'Ik ben vrij spiritueel en dat uit zich iedere dag weer in dankbaarheid: voor de ruimtereis, maar ook voor het leven'*



*Oefenen in een ruimte zonder zwaartekracht*

best kunnen dat iemand een hartaanval krijgt of ineens toch ongeschikt blijkt te zijn. Dan moet diegene teruggestuurd worden. Daar moet je op voorbereid zijn. Overigens kan dat gevoel van nietigheid

dat je in de ruimte hebt, neerkijkend op de aarde, ook iets moois zijn. Het kan je een gevoel van eenzaamheid, maar net zo goed van verbondenheid geven. **21:00 uur** Lang-zaamaan is het tijd om af te ronden. Het zijn lange dagen, er zitten ongetwijfeld veertien- of vijftienurige werkdagen bij. Af en toe moet je een moment nemen om bij te komen. Je werkt in een korte periode van een paar weken heel intensief, en dan een periode

niet. Daar moet je tegen kunnen. Hoe dan ook moet je even tijd voor bezinning nemen. Het is een privilege om dit te mogen doen. Ik ben vrij spiritueel en dat uit zich eigenlijk iedere dag weer in dankbaarheid: voor de ruimtereis, maar ook voor het leven. **23:00 uur** Ik heb eerst nog even contact met het thuisfront, vooral mijn man. Voordat ik in slaap val kan ik malen en me nutteloos voelen, maar misschien verandert dat gevoel in de ruimte. Ik wrijf de dag van me af met een natte doek – er kan namelijk niet gedoucht worden. Omdat ik dan op zo'n bijzondere plek ben, denk ik dat ik meer mentale ruimte heb om te mediteren. Misschien lees ik nog in een boek over spiritualiteit. Ik bereid me nog even kort voor op de volgende dag, en dan lonkt alweer de warme slaapzak. ———

UUR  
PER DAG  
INTENSIEF  
TE SPORTEN

