

De kracht van de natuur

In de buitenlucht wandelen is heel goed voor lichaam en geest. Psycholoog Hilde Backus helpt gestreste mensen de heilzame effecten te ontdekken.

Gerry van der List

Friedrich Nietzsche was een fervent liefhebber. De negentiende-eeuwse filosoof wandelde zes tot acht uur per dag, in de overtuiging dan briljante invallen te krijgen, die hij meteen noteerde. Nu ging de Duitser aan waanzin ten onder, wat wellicht sceptisch stemt over de effecten van zijn liefhebberij. Maar steeds meer groeit het inzicht in de gunstige gevolgen van wandelen, zowel fysiek als psychisch. Het is goed voor de conditie, voor de spieren, voor de botten, voor het verbranden van vet. Maar het helpt ook om geestelijk te ontspannen, om de last van de dagelijkse zorgen even te verlichten.

Toch worden veel mensen niet door wandellust bevangen. Misschien omdat ze wandelen supersaai vinden. Zo dacht Hilde Backus er aanvankelijk ook over. Maar curieus genoeg bracht een vervelende ervaring in Spanje aan het einde van haar tienerjaren daar verandering in. Op de vlucht voor begerige mannelijke blikken op het strand en een naargeestig huisje trok zij met haar vriendin de bergen in. Dat leek helemaal mis te gaan. De twee verdwaalden hopeloos, zonder eten en drinken, met een brandende zon op het hoofd. Tootat een bevrijdend uitzicht op zee de weg naar de bewoonde wereld wees. De vriendin-

nen voelden zich na de gelukkige afloop voldaan en oersterk. Ze hadden de energerende werking ontdekt van een tocht door de natuur. Daarna trokken ze er nog vaak samen te voet op uit.

Tegenwoordig loopt Backus dagelijks. Deels professioneel. De psycholoog ondervond dat het bespreken van problemen beter gaat tijdens een wandeling en richtte in 2004 Het Coach Bureau op, dat zich geheel toelegt op wat wandelcoaching is gaan heten. De pionier in



Wandelcoach Hilde Backus is een pionier in de 'groene zorg'



Filosoof Brenda Casteleyn leerde tijdens corona te genieten van wandelingen



spreken over de 'zachte fascinatie' van de natuur, die de mens even verlost van dagelijkse beslomeringen en stimuleert tot zelfreflectie.

'Door een bos in te lopen, worden mensen al rustiger,' zegt Backus. 'Als ze daar die heerlijke geuren opsnuiven en de vogeltjes horen fluiten, gaan ze helderder denken. Ze worden creatiever en opgewekter. Het is nu mode om te proberen elke dag minstens tienduizend stappen te zetten. Dat is zeker goed voor de lichamelijke fitheid. Maar het neemt de innerlijke onrust niet weg. Het is nodig om af en toe gas terug te nemen, om in een andere omgeving bewust je levenstempo te vertragen. Slechteren zonder doel en prestatiedrang werkt rustgevend. Mijn taak is het dan vooral om een luisterend oor te bieden en om door het stellen van vragen te ontdekken wat mijn gesprekspartner ten diepste wil.'

Haar enthousiaste verhalen over haar liefde voor bomen, in het bijzonder populieren, en over de oefeningen die ze haar cliënten in de natuur laat doen, zijn geen voorbeelden van zweverigheid, wil de auteur van *Wandelcoaching* bij stress en onzekerheid graag benadrukken.

'Ik ben niet zweverig. Ik ben resultaatgericht. En de resultaten zijn er. Een groep mensen met psychische klachten die een wandelcoach inschakelde, is vergeleken met een soortgelijke groep zonder coaching. Het onderzoek wees uit dat de gecoachte deelnemers minder last hadden gekregen van stress en positiever in het leven waren gaan staan.'

De belende werking van wandelen heeft ook te maken met de prefrontale cortex, zo kunnen we lezen in de boeken van neuropsycholoog Erik Scherder. Bewegen activeert dit deel van de hersenen, dat belangrijk is voor het nemen van beslissingen, voor concentratie en voor empathie. Fysiek is die opleving van het brein al vaak te merken, zegt Backus.

'Je ziet mensen tijdens het wandelen zich als het ware oprichten. Hun lichaam beweegt mee. Ze halen diep adem, hun borstkas verruimt zich, hun benen lopen in een cadans, hun doorbloeding neemt toe. En ze denken: hé, ik voel me weer mens.'

de 'groene zorg' kreeg navolging. Zeker door corona zag de toch al bloeiende business van coaching de wandelstap flink groeien.

'Tijdens de lockdowns konden mensen buitenshuis weinig anders doen dan wandelen,' zegt Backus. 'Dat bleek heel verfrissend te werken. Ik zag het bij mijn man. Hij is een filosoof die gewoonlijk het liefst met een boek in een stoel zit. Maar tijdens de pandemie ervoer ook hij de kracht van de natuur. Hoe fijn het alleen al niet is om de buitenlucht op je huid te voelen.'

Brenda Casteleyn heeft dezelfde ervaring. De Vlaamse filosoof was ook niet dol op wandelen, zij zat liever met haar

man in het café. Maar toen de kroegen gesloten werden om het rondwarende coronavirus te stuiten, leerde het paar te genieten van een wandeling. Wel stakte het echtelijke gesprek af en toe. Daarom verzamelde ze in het boek *Hoe was je dag?* gespreksstof om de conversatie op gang te brengen en er een extra dimensie aan te geven. Met psychologische technieken kun je tot meer diepgang komen, betoogt Casteleyn.

Backus bespreekt al wandelend met haar cliënten vooral werkgerelateerde problemen. Vooral stress is een veelvoorkomend euvel. In de natuur komt de ontspanning haast vanzelf. De Amerikaanse psychologen Rachel en Stephen Kaplan