

Inhoud

Inleiding	9
Lopen, zo gek nog niet	13
Lopen tot kunst verheffen	14
Van lopen kun je opengaan	16
Door je stad lopen	18
Lusjesdagboek	20
Ommetje van geluk	23
Tunnelvisie herstellen of genezen	24
Lusje kuieren	29
Naar buiten	30
Voor zonsopkomst	32
Vensterbanken	33
Tussen de buien door	34
Middagloopje	35
Geen nieuw gebod	36
Iets moois	38
Ik zag je lopen	39
De dagen zoals ze kunnen zijn	40
Arrivé	41
Greet & Meet	42
Regendagen	44
Profiel van de lusjesloper	45
De weg vragen	46
Lopen is in en zitten is uit	48

Eruit lopen, een cadeautje	50
Dorpskerken	51
Leren van het weer	52
Zijlusje	53
Waardig lopen	54
Vroege ochtendloop	56
Binnenblijven	57
Een helend huis	58
Ballonnen oplaten en ballonnen doorprikken	60
Lusjes in mijn levensloop	64
Betrapt	66
Drooglopen in de regen	67
Lopen en vallen	68
Een bruggroet	69
Een stoel in de berm	70
Ode aan de lokalen	72
Woorden die opvallen onderweg	73
Stilte als begin	76
Lopen met je schaduw	77
Lopen als een kleine stille tocht	78
Thuis lopen	79
Te gast	80
Stilstand	82
Buitenbankjes	83
Struikelen	84
Omgekeerd lopen	85
Als de zon niet doorkomt	86
Elke dag doet ertoe	87
Kuierstokje	88
Niets doen	89

De kracht van luisteren	90
Ster in de ochtend	92
Kerkenpad	93
Samen een rondje	94
Thuis bij jezelf	96
Gebed bij het zwerfvuil	97
Uitzicht	98
Een minibedevaart lopen	100
Dichtbij	102
Corona vuil	103
Gaan om thuis te komen	104
Lopen is ook stilstaan	107
Een ommetjesverhaal	108
Groeten	110
Een ommetje verrijkt	111
Pantoffeldag	112
Dagen van regen	113
Stilte in Rotterdam	114
Zal ik gaan	116
Schoenen	117
Geluk	118
Komma	120
Loop je deur uit	121
Achterna lopen	122
Leef in het moment	125

Inleiding

Zitten is het nieuwe roken. Lopen is het meest onderschatte medicijn. Niet alleen het lange afstandslopen, de klompenpaden, de gemarkeerde wandelpaden, maar ook de kleine paden. Te voet gaan is goed voor je brein, goed voor je lijf, goed voor je welzijn. Onderzoekers tonen dat steeds meer aan.

Toch is er werk aan de winkel om tot deze medicatietrouw te komen. Er zijn vele belemmeringen die om aandacht vragen. Die belemmeringen kunnen lichamelijk van aard zijn, zoals een ziekte; ze kunnen psychisch zijn, zoals een depressie. Ze kunnen ook te maken hebben met je directe leefomgeving, zoals een drukke weg of een lelijke of onveilige omgeving.

Maar lopen is belangrijk, het geeft zin en zingeving. Je kunt er plezier aan beleven en zelfs het nut ervan gaan inzien. Het is een kwestie van eraan beginnen, ervaren en doorgaan.

In dit boekje beperk ik me tot lopen in de buurt van je huis. Je kunt een lusje (rondje) tekenen dat je de ene keer rechtsom en de andere keer linksom gaat. Je kunt misschien wel vier lusjes lopen en dan heb je een klavertje vier. Je kunt de lusjes vergroten en verkleinen.

Het begint bij de voordeur of de tuindeur. Het gaat dus niet over langeafstandswandelingen of een flinke tocht, maar om dichtbij. Het kan over minder dan een kilometer gaan,



want dat kan al een hele afstand zijn. Het kan buitenshuis zijn, maar ook in de tuin als die niet te klein is.

Het gaat om de ervaring van lopen met heel je lichaam, met heel je lijf, met heel je ziel: voetje voor voetje. ‘Je omgeving is je medemens’, zei Jules Deelder. Je wordt van lopen een ander mens.

Lopen geeft welzijn. Je komt er anders van thuis. Ook als het regent en stormt, al kan er tegenwind zijn. Je kunt dan binnen buiten lopen, een virtueel ommetje. Je zit of staat voor het raam en je loopt toch buiten. Je kent immers je dichtbij omgeving.

Lopen draait ook om naar binnen gaan in jezelf. In contact komen met jezelf en naar je lichaam en jezelf luisteren. Je hebt immers ook een weg binnenin. De weg waar de stem van je hart is. Waar de vraag van je bestemming leeft: waartoe leef ik? Je bent elke dag ook mens onderweg, pelgrim, zwerver soms.

Je kunt het ‘contemplatief leren lopen’ noemen. Velen zijn je voorgegaan, maar je hoeft geen monnik te zijn. In ieder mens schuilt een monnik – iemand die *monos* is, alleen gaat en daar zin in vindt. Pelgrimages kunnen zeer kort zijn en je toch goed doen. Onbeschreven bedevaarten die een klein geluk brengen.

Geluk is een mistig woord en niemand weet wat het precies is. Maar we weten er wel iets van, vooral als we ook ongeluk kennen. Geluk en ongeluk trekken samen op als licht en schaduw. Beide zijn er in ieders leven.

Ommetje van geluk is ontstaan in de tijd dat we thuis moesten blijven en de mensen die ziek waren geworden soms stap voor stap weer naar buiten konden: de couveuse uit naar het vaak drukke buiten. Ze beleefden de vreugde van weer rechtop staan.

Steeds meer werd duidelijk dat bewegen, naar buiten gaan, voor iedereen van groot gewicht is. Minder gewichtig leven. Er kwam een nieuw denken over levensstijl voor heel de mens op gang. Herstellen is een zaak van lijf en leden, van hart en ziel. Lopen raakt jezelf. Je komt thuis in jezelf.

Het gaat niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar ook om geestelijke gezondheid. Om kwaliteit van leven en aandachtig, zinvol leven. De spirituele dimensie, die niet kerkelijk of religieus geïnspireerd en gekleurd hoeft te zijn, maar wel kan zijn. Uit je stoel komen en van je kerkbank af komen kan verfrissend en vernieuwend werken!

Ik maak elke dag een grote lus van ongeveer drieënhalve kilometer over twee Rotterdamse bruggen, maar ik tekende voor mezelf ook vier kleinere lussen rondom mijn huis vanaf de voordeur van het appartementsgebouw. Ook maakte ik vier lussen vanuit een plattelandshotel waar ik een aantal keren per jaar kom, en ik liep lussen vanuit een dorpsotel in de zomer van 2020.

Ik neem op mijn dagelijkse ommetje altijd een notitieboekje mee. Voor enkele woorden van wat me opvalt die dag. Er is altijd iets te zien. Er is altijd beweging. Lopend zie je meer en ben je bij veel dichterbij, zodat je gemakkelijker blijft stilstaan. Dat leidt tot contacten, tot 'loopmaatjes onderweg' en tot zien wat je niet zag: bloemen, kunst en ook gevonden voorwerpen en zwerfvuil. Dat alles kan leiden tot mijmeren. In alles zit een verhaal, maar elke dag is er weer een ander verhaal.

In dit boek vindt u de indrukken die ommetjes bij mij hebben nagelaten als voetafdrukken. Ik ben benieuwd naar uw reacties en ervaringen!

Marinus van den Berg

Lopen, zo gek nog niet

Strek even je benen
Voel je kuiten
Kom even recht op je voeten
Leef even van teen tot kruin
Loop even een rondje
Loop een lusje

Kom even buiten
Binnen kan te veel
Binnen kan met te veel zijn
Binnen alleen kan te lang zijn
Binnen kan benauwen

Leg je werk even neer
Geef jezelf pauze
Doe even niets
Je doet meer dan je doet
Je bent niet druk maar goed bezig
Je bent zinnig bezig

Lopen, zo gek nog niet ...
Lopen, de nieuwe arbeidsvoorwaarde
Lopen, een nieuw geluk in de dag



Lopen tot kunst verheffen

Wie loopt, stap voor stap, kan op steeds meer leren letten:

- De bankjes en de leuning
- De stoeptegels en de stoeplantjes
- De gevelbloemen en de kaderozen
- De stickers op paaltjes en bruggen
- De vensterbanken en wat daarop te zien is
- De verschillende soorten huizen en hun stenen
- De kunst en de reclame op blinde muren
- De buurtboekenkastjes
- De eenden, ganzen en soms vissen
- De bomen en de bladeren
- De wisselende lichten
- De etalages van de ondernemers
- De geuren uit de huizen
- De tijdelijke mededelingen
- De ochtendster, de zon die opkomt
- De schemerlichten in de avond
- De wind, de bries, de storm
- De vergezichten en de horizonten
- De skylines
- De kerktorens en de Hooge Heren
- De verloren voorwerpen, eenzame handschoenen en kinderschoentjes



- De vuilnis van de dag en de nacht
- De mensen die de straat schoonhouden
- De namen op de naambordjes
- De muziek uit een zolderkamer
- De stilte op een buitenpad
- De steegjes, de lanen, de kruisingen, de oversteektijden
- De mensen met een stok, een rollator of in een scootmobiel
- De mensen van overal en nergens

Je kunt naar je voeten kijken, naar je schaduw, je schoenpunten. Je kunt vooruit en opzij kijken. Je kunt ook omhoog kijken en de gevels bekijken. Je kunt groeten of gegroet worden, of juist niet. Je kunt soms even zitten en stilstaan. Je kunt foto's maken. Je handen langs het kattenkruid wrijven. Je kunt een dagboekje bijhouden. Je kunt iets oprapen en tot een stilleven omvormen. Je kunt iedere dag iets anders doen.

Je komt altijd anders thuis. Je kunt er een kunst van maken en het verveelt nooit. Je kunt er een beetje geluk aan beleven, zomaar, gratis. Je loopje wordt een glimlach in de dag. Op de wijze die bij jou past.

Niets moeten doet goed.

Van lopen kun je opengaan

Je kunt een auto afsluiten. Of je kunt jezelf in een auto opsluiten. De autonome mens is vaak een gesloten en ook opgesloten mens.

Wie een rondje buiten loopt, kan ook gesloten zijn. Maar tegelijk ben je ook dicht bij de ander en dicht bij het weer, de natuur, de zon, de regen, het water, de lucht. Je kunt iemand gemakkelijker aanspreken en je kunt gemakkelijker aangesproken worden. Je hebt er gemakkelijker een praatje, een gesprek, een groet. Soms toetert een automobilist om je te groeten, maar die is alweer verder eer je ziet wie het was.

Er zijn leidinggevend en die leidinggeven door *walking around*. Vooral als ze dat dagelijks doen en dat zo gewoon is dat niemand ervan opkijkt, is de kans groter dat de contacten soepeler gelegd worden, dat iemand een leidinggevende gemakkelijker aanspreekt en omgekeerd. Lopen over de werkvloer kan drempels verlagen. Mensen kunnen er opener van worden.

Aangekeken worden of bekeken worden, kan bedreigend werken. Je kunt er innerlijk dicht van gaan. In auto's kunnen daarom goede gesprekken plaatsvinden omdat je elkaar niet hoeft aan te kijken. Je kunt ook met de auto ergens heen rijden en daar, alleen of samen, een mooi rondje lopen. Samen

oplopen, waarbij je elkaar wel kunt maar niet hoeft aan te kijken, kan ertoe bijdragen dat gesprekken beter vlotten. Soms sta je dan even stil of je kijkt naar iets wat niets met het gesprek van doen heeft, maar wel even werkt als een pauze.

Waar dit gebeurt kan de autonome mens meer een mens in relatie worden. Een mens die minder opgesloten zit in zichzelf. Een mens die merkt dat er veel dingen zijn waarvan je kunt zeggen: dat doen we samen. Misschien moet je veel zelf doen, maar je kunt dat vaak beter als je het niet alleen meent te moeten doen.

Van lopen kun je opengaan, als je ervoor open gaat staan.