

Katja Staring

**DWAAL
GIDS**

Voor je dagelijkse dosis natuur



Inleiding	6	Winter	87
VOORAF	10	Lente	93
Dwaalideeen	11	Zomer	97
Natuur als medicijn	12	Herfst	103
Natuur als muze	16	Deel II: Elke dag	112
Wij zijn natuur	18	Ochtendgloren	115
-----		Klaarlichte dag	117
IN HET WILDE WEG	24	Avondschemering	118
Op goed geluk	28	Nacht	123
Handig	29	Weer	130
Solo	31	1001 MANIEREN	132
Safe	32	Lopen	136
Na afloop	35	Stilstaan	137
OVERAL	36	Zitten	138
Gebied	41	Ervaren	139
Landschap	42	Zien	140
Micro	47	Luisteren	144
Richting	51	Voelen	146
Bos en boom	54	Proeven	148
Water	63	Ruiken	151
Horizon	70	Spelen	152
Hemelgewelf	73	Maken	156
Stad	75	Koesteren	157
ALTIJD	76	Ontcijferen	158
Deel I: Jaarrond	78	Opladen	160
Oerfeesten	81	Troosten	163
Fenologische kalender	83	Ontmoeten	164
24 microseizoenen	84	-----	
		Boodschap	170
		Inspiratiebronnen	172
		Dank	174



INLEIDING

M

ijn jeugd bracht ik door in het Brabantse dorp Udenhout. Ik rolde daar van de zandduinen, wandelde in de bossen, schaatste op de leemputten, zwom in de vennen en fietste door de velden. Ik begroef dode merels in een schoenendoos, plukte uilenballen uit elkaar en tekende bermplanten na om ze te kunnen opzoeken in de bibliotheek.

Tijdens mijn middelbareschooltijd had ik wel wat anders aan mijn hoofd: school stom vinden, jongens leuk vinden, de wereld verkennen. Later, toen ik als stagiaire journalistiek en vervolgens freelancer voor de ANWB-tijdschriften ging werken, kwam de natuur opnieuw in mijn leven. Ik mocht schrijven over wandelen, fietsen, kanoën, zeilen, bergbeklimmen, kamperen. De beste startersbaan *ever*.

Tot ik – uiteindelijk hoofdredacteur in vaste dienst – besloot eens verder te kijken. Als interimmer ging ik ‘klussen’ bij organisaties met hoge panden aan snel- en spoorwegen. Ik reed erheen met auto of trein, marcheerde in een leger van forensen naar de entree, kreeg toegang tot het gebouw met een pasje en verdween in de liften, tussen het beton, de systeemplafonds, de dempende tapijten. Ik zat op een verdieping waarvandaan je de toppen van de bomen niet meer zag en voelde me steeds miserabeler. Er zat wat dwars. Mijn normaal tomeloze energie verslaptte. Ik miste iets. Maar wat?

Ik peinsde en kwijnde stilletjes. Ik klaagde en mopperde luid.

‘Joh, ga weer ’s naar buiten, dat is wat je mist,’ zei een goede vriendin. ‘Hup, elke dag weer eens de natuur in. Korter of langer.’

Ik deed het.

Elke dag liep ik een rondje, dicht bij huis. De ene keer lang, de andere keer wat korter.

Vanaf mijn voordeur wandelde ik dagelijks een nabijgelegen natuurgebied in. Omdat het pad steeds hetzelfde was, vielen me veranderingen op en bleek de winter op een dag ineens voorbij te zijn. Ik bewonderde spreeuwenwolken en pastelkleurige winterluchten, zag bloeiende meidoorns en rozenbottels, hoorde rietzangers en karekieten, spotte juffertjes en sprinkhanen tussen de lange halmen, zag reeën en hazen wegschieten en een Schotse hooglander geboren worden. Ik observeerde tientallen pluimvoetbijen nestelend in het zandpad. Ik ontdekte de schoonheid van bloeiende brandnetel in het avondlicht, de magistrale kleurpatronen van elfenbankjes en alle verschijningsvormen van de parasolzwam. En inmiddels groette ik steevast elke dag die ene eik.

Al die momenten zorgden ervoor dat mijn verbinding met de natuur sterker werd, en dat ik in het hier en nu even weg raakte van de beslommingen van alledag. Mijn tochtjes werden een broodnodig onderdeel van mijn leven.

En ik liet die gewoonte niet meer los.

Want ik ontdekte natuurdwalen. Het beste medicijn tegen alles wat je dwarszit.

Natuurdwalen is als je vastloopt de enige remedie om weer los te komen.

Gewoon een blokje om, het groen in, en gaan. Gratis en voor niets.

Je beter voelen zonder pillen, zonder coach, zonder begeleiding, zonder duur 'programma'.

Zonder route, zonder tempo, zonder klok.

Zelfs, als je durft, zonder schoenen.

Tot jezelf en tot bedaren komen. Ineens de oplossing voor dat tergende vraagstuk bedenken. Troost, hoop en geborgenheid vinden in sombere tijden. En een beetje balans in vrolijke, enerverende periodes. Vreugde voelen om iets petieterigs prachtigs. En sowieso: voelen. Je verbonden weten.

Mijn enthousiaste hoofd zit altijd boordevol gedachten, ideeën, plannen, projecten en lijstjes. Dat wordt nog eens versterkt door alle informatie die dagelijks op me afkomt via de mail, telefoon, media en ontmoetingen. Voor mij is natuurdwalen de enige manier om van al die reuring los te komen. Zodra ik ermee begin, raak ik weer verbonden met de essentie, de wereld van wuivend loof, van geritsel en gezoem, van kleur, vorm en detail, van een zuchtje wind en een spat regen, of zelfs een fikse wolkbreuk.

Onze steeds veranderende wereld, met felle discussies, demonstraties, oorlogen, gif in sloten en velden, te veel dieren in de stal en te weinig hommels op de bloemen, geeft me vaak een benauwend gevoel. Ik doe flink mijn best om iets te betekenen en ten goede te beïnvloeden. Maar met zo'n toewijding heb je een solide basis nodig. En dat is de natuur voor mij, die natuur waar ik al zo voor strijd. De natuur heet me steeds weer welkom, geeft me zachtheid en moed en ook power en drive. Natuurdwalen is even verdwijnen en dan weer opgekikkerd en daadkrachtig tevoorschijn komen.

En het kan gewoon om de hoek.

Ga je mee?

Katja

DWAALIDEEËN

In deze dwaalgids laat ik je zien hoe je kunt natuurdwalen. Met ideeën die zijn gebaseerd op mijn eigen belevenissen, kennis uit mooie boeken en uit mijn podcast *Dwaalverhaal*, waarvoor ik met een microfoon op pad ging met kunstenaars, schrijvers en avonturiers, om hen woorden te laten geven aan wat natuurdwalen voor hen is. Om zo te ontdekken dat iedereen het kan en – ook al doet iedereen het anders – de ervaring hetzelfde is.

De dwaalideeën zijn bedoeld om je tochten wat extra's te geven. Het zijn suggesties waar je je eigen draai aan kunt geven. Je herkent ze aan dit symbool.



Luister naar de podcast Dwaalverhaal via natuurdwalen.nl

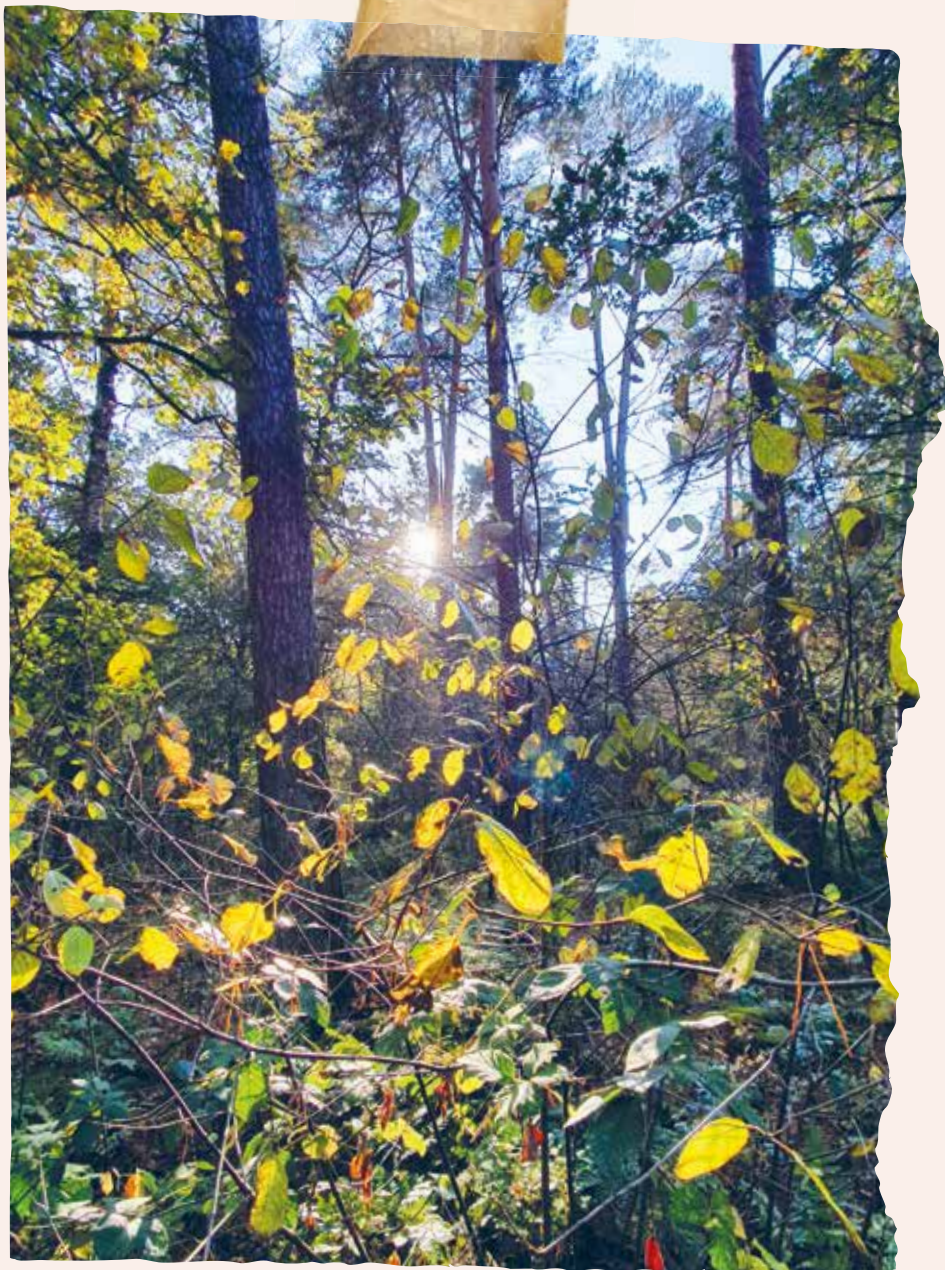
NATUUR ALS MEDICIJN

De afgelopen jaren omarmt de medische wereld de natuur steeds inniger. Heb je last van een slechte nachtrust? Hoge bloeddruk? Ben je niet zo fit? Angstig? Gestrest? Heb je overgewicht? Een chronische aandoening? Steeds meer artsen verwijzen je door naar de natuur. *Nature based therapy* of 'ecotherapie' komt in zwang, want talloze onderzoeken bewijzen het positieve effect van natuur op de gezondheid. 'Groen' bevordert een langer, gezonder leven en versterkt het immuunsysteem. Het verbetert ook de concentratie, het geheugen en de leerprestaties. Er is zelfs gebleken dat patiënten die na een operatie uitzicht hebben op levend groen beter met pijn omgaan, minder last hebben van bijwerkingen en sneller herstellen. Geen wonder dat steeds meer ziekenhuizen kiezen voor een zogenaamde *healing environment* vol plantengroen. Meteen ook fijner voor personeel en bezoekers.

Je leefomgeving speelt een grote rol in hoe je je voelt. Wat je ziet, hoort en ervaart, beïnvloedt direct je stemming, zenuwstelsel en zelfs je immuunsysteem. In een onaangename omgeving voel je je vaak opgejaagd, angstig, verdrietig of machteloos. Dit leidt tot een verhoogde bloeddruk, een snellere hartslag en gespannen spieren. Zelfs bij het bekijken van een foto of filmpje van een kille versteende stad raken de hersengebieden die angst oproepen geactiveerd.

Het tegenovergestelde gebeurt in een fijne, kalmerende omgeving. En wat is de ultieme aangename omgeving? Tadaa: de natuur! Te weinig natuur in je leven en te veel tijd binnen doorbrengen, kan je gevoeliger maken voor depressies, je empathie voor anderen verminderen en gevoelens van eenzaamheid versterken. Over de hele wereld ervaren mensen, ongeacht hun leeftijd of achtergrond, de natuur als rustgevend en prettig. En bizar is: zelfs een kamerplantje of foto van een landschap kan al een positief effect hebben op je hersenen. Uit onderzoek blijkt dat de delen van je brein die betrokken zijn bij liefde en empathie dan actief worden. En wist je dat bomen en planten de lucht verrijken met chemische stoffen om zichzelf te beschermen tegen virussen en





bacteriën? Als wij die stoffen inademen, profiteren we daarvan. Het is simpel: wij maken deel uit van een helend ecosysteem. De lucht die wij inademen, ademen bomen en dieren ook in. Bizar idee is dat die lucht al miljoenen jaren zo circuleert.



In de jaren tachtig werd in Japan het 'bosbaden', *shinrin-yoku*, bedacht, om overspannen stedelijke werknemers te kalmeren met rustgevende oefeningen in de natuur. 'We lijden als mensen aan de aandoening *adultism*,' zegt bosbadgids Kat Meertens. 'We staan onszelf niet toe om te lanterfanten of te spelen, we leggen onze focus op nut, taken en verantwoordelijkheden.' Ze adviseert om dagelijks 20 minuten te kijken naar de wolken, of een boom, en al je zintuigen open te zetten. 'Voel de wind in je haren, de zon op je wangen, snuif de lucht op, beluister het concert van de plek.' En als je dan toch zo nodig moet plannen, zet dan na drukke periodes een natuurdate met jezelf in je agenda, zegt Kat. 'Dan word je creatiever, rustiger, en kun je zelfs betere keuzes maken.'



'In onze maatschappij voel je je schuldig als je "niks" aan het doen bent,' zegt keuzecoach Jacob van Hoek, die mensen uitnodigt eens in een hangmat te komen bungelen. 'We lopen onszelf kapot door het negeren van alle ervaringen en emoties in onze kop, buik en hart. Je hebt tijd nodig om alles te verwerken en daarvoor heb je rust nodig.' De luie hangmat is volgens hem dé remedie voor de hedendaagse mens. 'Die biedt letterlijk even een ander perspectief. Je bent stil op een plek, je hartslag gaat naar beneden, je kunt een dutje doen. Gun jezelf alleen met jezelf te zijn. Tuur over het randje, naar boven, om je heen, of kruip weg in je schulp.'

NATUUR ALS MUZE

Tijdens mijn deelname aan de Van Gogh Nationaal Park Academie in Noord-Brabant, waar ik het idee ‘natuurdwalen’ verder uitwerkte, las ik de brieven van Vincent van Gogh. Ik ontdekte dat hij naast een geweldige schilder, ook een heel goede schrijver was. Het ontroert me dat hij het in zijn brieven heeft over de schoonheid van natuurverschijnselen en landschappen die we ook nu nog kunnen ervaren. Zoals donkere wolken met zilveren randen, stormachtige avonden en de diepten van blauwen en grijzen in de natuur. Op momenten van twijfel, onrust en stress maakte Vincent graag buiten zijn hoofd leeg. Lange wandelingen hielpen hem rust te vinden. Urenlang zwierf hij over heide en door bossen, vol verwondering over wat hij zag.

Al eeuwenlang is Moeder Aarde, Gaia, bewonderd en bejubeld door kunstenaars, dichters, schrijvers en componisten. En hoe mooi is de gedachte dat de berg, de oceaan, de rivier, de horizon, de wolkenlucht die wij nu zien, dezelfde is als die onze verre voorouders bewonderden. Hoe weergaloos is het dat wij net als zij nog steeds bliksem, vuur of vloedgolven vrezen.

De Iraans-Nederlandse schrijfster Sholeh Rezazadeh vertelde in het radioprogramma *Nooit Meer Slapen* dat ze altijd droomt over de natuur en er vaak komt. ‘De natuur een stem geven luistert heel nauw,’ zegt ze. Volgens haar heeft de natuur ons veel te zeggen. ‘We kunnen ook

die taal leren, en om die taal te kunnen leren moet je er mee in contact komen, er zijn, er veel tijd besteden en kijken, luisteren, voelen. Wat is mooier dan de taal van de zee te kunnen verstaan?’ Ze legde uit dat poëzie een vertaling is van de taal der dingen die nog geen woorden hebben gevonden voor wat ze willen zeggen, ook de dingen in de natuur.

Volgens haar kun je juist door poëzie de natuur beter leren snappen. Bovendien ervaart ze: ‘De natuur is een vriend die je niet stoort. De Noordzee is er altijd. Je hoeft geen afspraak te maken. Altijd daar, altijd mooi, altijd wild, altijd klaar voor je. Je mag bij de Noordzee blijven zolang je wilt, die gaat niet zomaar weg.’

Naast kunstenaars en dichters zijn er de theologen, filosofen, wijze monniken en andere, ook hedendaagse, denkers. Van Aristoteles tot Darwin, wandelen en dwalen door de natuur was voor hen altijd een manier om hun gedachten te ordenen. De boeddhistische monnik Thich Nhat Hanh heeft nog altijd veel volgelingen vanwege zijn kijk op de natuur en de mens. Hij zei: ‘Je kunt luisteren naar de vogels, naar het stromende water, je kunt luisteren naar de wind. Je kunt contempleren op de bomen, blauwe luchten en de bergen. Het is nodig om ze te herkennen en diep met ze in aanraking te komen. Ze zijn helend.’



Zoek vogels op, zij zorgen letterlijk voor een vrolijke noot. Vogels zien en horen is goed voor je humeur en je mentale gezondheid. Dat heb je waarschijnlijk zelf allang gemerkt, als je een mannetjesmerel zijn olijke avondlied hoort kwinkeleren, of pimpelmezen kwetterend naar een vetbol ziet vliegen. Psychologen van King's College London onderzochten het effect van vogels op mensen over een langere periode bij meer dan 1200 deelnemers in verschillende landen. Ze ontdekten dat het zien of horen van vogels het geestelijk welzijn van mensen echt verbetert en dat het effect wel 8 uur lang kan aanhouden. Ook mensen met een depressie knappen op van vogels en hun gefluit.

WIJ ZIJN NATUUR

De Aarde is 4,56 miljard jaar oud.
De mensheid is er 250.000 jaar.
Als je dat in tijd uitdrukt,
is dat slechts 1,5 seconde op 24 uur.

Mensen zijn de wereld om zich heen gaan ontdekken. Die nieuwsgierigheid en creativiteit heeft tot van alles geleid. We hebben de natuur bestudeerd, benoemd, beschreven, gecategoriseerd. De anatomie van mens, dier en plant in kaart gebracht. Allerlei natuurverschijnselen, zoals zwaartekracht, wind- en waterkracht en elektriciteit bestudeerd en gebruikt voor uitvindingen. Werkzame plantstoffen ontwikkeld tot medicijnen en chemicaliën. Wij mensen hebben de natuur zowat tot de laatste rafel uitgeplozen en ons tot nut gemaakt.

De Aarde werd allengs meer beschouwd als een schatkist waarin je eindeloos kon graaien. Bossen werden gekapt om met het hout vuur te stoken, huizen, schepen en bruggen te bouwen of om meubels van te maken. Bergen werden afgegraven voor het gebruik van gesteente, de rivieren waren goed voor klei en grind, de dieptes van de Aarde voor het delven van brandstoffen of waardevolle metalen, de zeeën worden bevist en het land steeds grootschaliger bewerkt. In al die dadendrang en het verlangen naar groei, naar méér, raakte de Aarde steeds meer uit balans en werd de natuur vergiftigd of vernietigd.

Al in de begintijd van de industrialisatie stonden mensen op om de natuur te beschermen tegen die hebzucht en bedrijvigheid van de mens. In Nederland was het bijvoorbeeld Jac. P. Thijssen die aan de wieg stond van de vereniging Natuurmonumenten. Zo zijn er wereldwijd vele natuurbeschermingsorganisaties die zich bekommeren om dieren, planten, een gebied of koraalrif. Dat helpt best wat, maar de





exploitatie gaat voort. Want natuur beschermen is volgens sommigen iets voor watjes, een linkse hobby. Wanneer beseft de mens dat hij zichzelf berooft van het leven, zodra de Aarde leeg en op is? We bederven de bron waaruit we drinken.

Filosoof Bruno Latour (1947-2022) liet zich daarover uit. Hij zei dat de mensheid onze huidige wereld heeft gemaakt, maar tegelijkertijd aan de rand van de afgrond gebracht. Hij pleitte voor 'het parlement van de dingen' om zo de democratie uit te breiden met de dieren en aanwezigheden als de ozonlaag, de poolkappen, het Amazonewoud. Want dat alles hebben wij nodig om te overleven. We moeten die eeuwenoude en kwetsbare netwerken en bondgenootschappen erkennen. Volgens hem is de liberale economie onze grootste vijand en leven we in een oorlogssituatie. Zijn gedachtegoed begint post te vatten. De rivier, de zee en de bomen krijgen steeds vaker een stem aan vergader tafels. Milieujurist Jessica den Outer pleit sinds 2017 voor de Rechten voor de Natuur en de belangen van toekomstige generaties en wordt door steeds meer mensen gehoord en gevolgd. Ze willen een goede voorouder zijn en verstandige besluiten nemen.

In de jaren zestig publiceerde psycholoog Erich Fromm over de liefde voor alles wat leeft en mooi is. Hij noemde dat filokalia. In 1984 verscheen het boek *Biophilia* van de toonaangevende Amerikaanse bioloog en Harvard-professor Edward O. Wilson. De term 'biophilia' betekent letterlijk 'houden van het leven'. Volgens Wilson hangt de menselijke gezondheid af van de natuur, en zal de mens er altijd een band mee zoeken. Gezien de uitkomsten van recente onderzoeken uit de kwantumnatuurkunde en astrofysica, benadrukt de Duitse hoogleraar en natuurliefhebber Heinrich Päs dat we het eeuwenoude idee dat alles met alles verbonden is en dat alles in wezen één is, serieus moeten nemen. Dat heet monisme. Je ziet het in religies als boeddhisme, hindoeïsme en taoïsme. Het is iets wat inheemse culturen in alle uithoeken van de hele wereld al eeuwen beleven en aan volgende generaties doorvertellen, maar in de laatste eeuwen door de machtigen van de wereld is afgedaan als heidens of primitief.



IN HET WILDE WEG

*'In every walk with nature
one receives far more
than he seeks.
And into the woods I go,
to lose my mind
and find my soul.
Between every two pines
is a doorway to a new world.'*

✦ John Muir