

Agnes van den Berg

***Dichter bij  
de natuur***

VONK  
UITGEVERS

Dichter bij de natuur  
Agnes van den Berg

Illustraties: Lotte Klaver  
Omslag ontwerp: Lotte Klaver  
Opmaak binnenwerk: Karel Oosting  
Tekstcorrectie: Alberte Papma

Paperback, 160 p., zwart/wit illustraties  
ISBN: 978-90-6224-562-8  
© 2024 Vonk Uitgevers

Vonk Uitgevers  
© alle rechten voorbehouden

# *Inhoud*

- Voorwoord — 7
  - 1 Natuur doet goed — 11
  - 2 Natuur als beeld — 17
  - 3 Natuur als powerbank — 25
  - 4 Natuur als buffer — 33
  - 5 Nietig stipje — 39
  - 6 Lang geleden — 45
  - 7 Terug naar de natuur — 55
  - 8 Een wildernislaboratorium — 63
  - 9 Magische momenten — 69
  - 10 Verstilling — 75
  - 11 Verbinding — 87
  - 12 Verwondering — 99
  - 13 Natuur als vriend — 109
  - 14 Magische natuur challenge — 117
  - 15 In gesprek — 131
  - 16 Zorgen voor de natuur — 141
- Bijlage: inspiratie voor gesprek — 147
- Bronnen — 150



## Voorwoord

Als kind was de hommelmijn lievelingsdier. Als ik er een op een bloem zag, kon ik de neiging niet weerstaan om zijn zwart-met-geel-gestreepte vachtje te aaien. Ik ving ze in potjes, stopte er wat bloemen bij en keek naar ze. Ik tekende ze, schilderde ze, knutselde ze en in de schoolpauzes rende ik naar de rozenbottelstruiken achteraan het plein om naar ze te kijken.

Nog steeds kijk ik graag hoe een hommelmijn in een bloem kruipt, met zijn tong nectar zuigt en met zijn kontje achteruit weer uit de bloem krabbelt. In het voorjaar en in de zomer observeer ik ze dagelijks in ons stadstuintje. Ook andere dieren neem ik graag op mijn hand om ze aan mijn kinderen te laten zien: slakken, sprinkhanen, lieveheersbeestjes, regenwormen. Na het lezen van dit boek, realiseer ik me hoe belangrijk dit soort momenten voor me zijn. Ik herstel van stress, laad me op. Na de lange winter is mijn geluk groot als ik de eerste Koninginnehommelmijn weer zie vliegen.

Een ander indrukwekkend natuurmoment: als tiener zit ik met mijn broer 's avonds op een rots bij de zee op een Grieks eiland. Mijn broer vertelt dat de sterren die we zien misschien al niet meer bestaan. Hij leert me dat de 'sterren' die langzaam bewegen satellieten zijn die rondjes om de aarde cirkelen en hij wijst me op het Melkwegstelsel waarin we ons bevinden. Ik voel me nietig. Mijn tienerproblemen stellen weinig meer voor nu ik weet dat ik maar zo'n klein stipje in het heelal ben.

Dertien jaar geleden besloot ik me als freelance journalist in de natuur te specialiseren. Het zal niet lang daarna geweest zijn dat ik voor het eerst Agnes van den Berg aan de telefoon



had voor een interview. Ik was onder de indruk van de wetenschappelijke kennis die al bekend is over de effecten van de natuur op de gezondheid en psyche van de mens. Wat ik onbewust al voelde, was dus al wetenschappelijk bewezen! Het bevestigde mijn beslissing om me alleen nog maar met natuur te willen bezighouden voor mijn werk.

Toen Agnes me vertelde dat ze een boek schreef over het magische effect van natuur, spitsten mijn oren zich. Het spirituele, magische effect van de natuur is een onderbelicht onderwerp waar ik nog bijna nooit iemand over heb horen praten, en zeker niet een wetenschapper! Bovendien is het mijn 'guilty pleasure' om in bed boeken te lezen die vallen onder de noemer 'spirituele lectuur', al vind ik 'spiritualiteit' een vreselijk woord.

Gelukkig schrijft Agnes op een niet-zweverige manier over dit onderwerp. De natuur blijkt niet alleen helend voor de gezondheid en geest, maar blijkt ook nog een magische werking te kunnen hebben. Ik hoop dat jij net zoveel plezier ondervindt met dit vermakelijke boek als ik.

**Kirsten Dorrestijn**

*natuurjournalist*

*PS: Bekijk ook de doe-challenge achterin dit boek.*

*Niet lang nadat ik deze las fietste ik door de stromende regen en in plaats van chagrijnig te worden, liet ik genoeglijk mijn zintuigen prikkelen!*





# *Natuur doet goed*

We leven in ongekende tijden. Eerst kregen we te maken met een heuse pandemie en toen braken er ook nog oorlogen uit in de westerse wereld. Ondertussen lezen we elke dag in de krant verhalen over vluchtelingen die in gammele bootjes op weg naar een betere toekomst verdrinken en hoe het leven op aarde binnen afzienbare tijd onleefbaar kan worden door de opwarming van het klimaat.

Als dit je allemaal even te veel wordt, dan helpt het om de natuur op te zoeken. Tuinieren, wandelen, fietsen, zwemmen. Met je handen in de aarde, voeten in het water, hoofd in de wolken, even alles vergeten. De natuur doet goed. Dat kan ik gerust zeggen, want ik doe al meer dan dertig jaar onderzoek naar natuurbeleving en de effecten daarvan op de geestelijke en lichamelijke gezondheid. In dit boek vertel ik meer over dit onderzoek, en hoe je de resultaten kunt toepassen in je dagelijkse leven. Niet op een afstandelijke, wetenschappelijke manier, maar op een meer persoonlijke manier. De uitgebreide versie van wat ik zou zeggen als je mij voor het eerst zou ontmoeten en jij me zou vragen wat ik eigenlijk zoal doe voor mijn werk.

## Loopbaan

Regelmatig krijg ik e-mails van mij volkomen vreemde mensen die op een keerpunt in hun leven staan en zichzelf de vraag stellen: wat wil ik nou echt? Mensen die op zoek zijn naar een andere baan waar ze meer bevrediging en voldoening uithalen. En dan uitkomen op 'iets met de natuur'. Als een zinvolle bezigheid die ertoe doet. Ze vragen mij hoe ik terecht ben gekomen in het onderzoek naar natuurbeleving, en of ik tips heb voor hoe ze zo'n zelfde pad zouden kunnen lopen. Ik weet nooit zo goed wat ik daarop moet antwoorden. Voor zover ik het kan overzien is het pad van mijn loopbaan vooral een aaneenschakeling van kansen en mogelijkheden die toevallig voorbijkwamen. Ik had, toen ik in 1986 bedacht om psychologie te gaan studeren, totaal niet voorzien dat ik ooit nog eens 'hoogleraar beleving en waardering van natuur en landschap' in Groningen zou worden.

Na mijn studie lagen de banen niet voor het oprapen dus ik greep de kans die voorbijkwam om promotieonderzoek te doen naar natuurbeleving. Een onderwerp waar ik op dat moment nog vrijwel niets van afwist, maar dat me wel van wezenlijk belang leek. Tijdens mijn studie was ik best afgeknappt op het feit dat het meeste onderzoek gericht was op bijzaken, kleine vragen over onbelangrijke dingen. Zo deed ik als student onderzoek naar de vraag hoe professionele en amateur koks maaltijden plannen. Ik zat dagenlang met een koptelefoon op interviews uit te typen, en dan telde ik het aantal keer dat de geïnterviewde een pauze liet vallen of 'uh' of 'mmm even denken' zei. Bleek uiteindelijk dat amateur koks dat vaker zeggen dan professionele koks, omdat ze de onderdelen van een maaltijd niet één voor één uit hun geheugen opdiepen, maar in brokstukken van hele gerechten die

ze al vaker hebben gemaakt. Leuk weetje, maar het zal de meeste mensen niet boeien. De vraag hoe wij als mensen ons verhouden tot natuur, hoe we onszelf zien ten opzichte van het grotere geheel van andere levende wezens, raakt wel aan de kern van wat belangrijk is in het leven. Dus toen die kans om onderzoek te doen naar natuurbeleving langskwam besloot ik om de uitdaging aan te gaan en mezelf voor een paar jaar onder te dompelen in dit onderwerp.

## **De betekenis van natuur voor mensen**

Die paar jaar werden uiteindelijk de rest van mijn leven. Als ik terugkijk is het voor mij vanaf het begin een zoektocht is geweest naar de kern van de betekenis van natuur voor mensen. Maar wat is dan die kern? In de beginjaren zocht ik die betekenis vooral in de esthetische waarde. De natuur als 'beeld'. Een mooi plaatje om naar te kijken [1], Dat is zeker een belangrijke waarde. Het is heerlijk om te genieten van een mooie zonsondergang of van een bloem die in volle pracht staat te bloeien. Het is ook een actueel onderwerp, want niet iedereen heeft hetzelfde beeld van de natuur, zoals blijkt in de discussie rondom de stikstofcrisis [2].

In de jaren negentig kwam ik bij toeval tijdens een congres in gesprek met een Amerikaanse onderzoeker, ene Terry Hartig, die mij vertelde dat hij onderzoek deed naar de natuur als *restorative environment*. Ik had geen idee wat hij hiermee bedoelde, maar eenmaal terug in Nederland zocht ik hem op en zag dat hij onderzoek deed naar de rustgevende en stressherstellende effecten van natuur [3]. Ik werd direct enthousiast om dit zelf ook te gaan doen maar ook een beetje zenuwachtig. In die tijd werd het onderwerp natuur en gezondheid in Nederland sterk geassocieerd met types uit de alternatieve hoek die

op geitenwollen sokken de hele dag bomen knuffelen. Tegelijkertijd herkende ik die rustgevende effecten van de natuur vanuit mijn eigen ervaring maar al te goed. Op het gevaar af dat ik zou worden weggezet als een zweverige bomenknuffelaar, ging ik toch, met de hulp van studenten, onderzoek doen naar de rustgevende effecten van de natuur. De resultaten lieten weinig twijfel. De natuur is veel meer dan een mooi plaatje om naar te kijken, Het is ook een 'powerbank', die je helpt om bij te komen van stressvolle gebeurtenissen, altijd voor je klaar staat, en die je nooit hoeft op te laden.

Een bezoek aan de natuur helpt om te herstellen van stress. Maar dan is het leed al geschied, het is slechts een pleister op de wond. Stel nou dat je in het dagelijkse leven heel vaak de natuur in gaat, ben je dan beter bestand tegen stress? Kun je daarmee voorkomen dat een stressvolle gebeurtenis je uit balans brengt en deze daarmee minder impact heeft op je gezondheid en welzijn? Dat blijkt inderdaad te kloppen. Mensen met veel natuur in hun omgeving ervaren minder negatieve effecten van stressvolle gebeurtenissen en zijn gezonder. De natuur werkt dus ook als een 'buffer', waardoor je gezonder door het leven gaat [4].

De stress verminderende en bufferende eigenschappen van natuur komen goed van pas in de moderne tijd, waarin veel mensen last hebben van een overprikkeld brein en de chronische stress en de aandoeningen en problemen die dit veroorzaakt, zoals burn-out, angststoornissen, depressieve gevoelens, slaapproblemen, en maag- en darmklachten. Het raakt aan de kern van waarom natuur belangrijk is voor mensen. Maar alles goed en wel: uiteindelijk gaat de betekenis van de natuur verder dan die fijne en rustgevende effecten. Wij zijn als mens onderdeel van de natuur. Dit besef komt af en toe binnen, bijvoorbeeld als je diep wordt geraakt door de geur

van vers gemaaid gras, je oog in oog staat met een wild dier, of omhoogkijkt naar een grote boom die er al meer dan een eeuw staat. Op dit soort magische momenten besef je tot in je diepste wezen dat de natuur een vriend is die aan jouw zijde staat, voor je zorgt en er voor je is in goede en in slechte tijden.

## **Natuur als bron van spiritualiteit**

Uiteindelijk kan ik er, als wetenschapper en als gewoon mens net als ieder ander, niet langer om heen dat de natuur een bron van spiritualiteit is. Waar je op terug kunt vallen in tijden van crisis en waardoor het leven draaglijker wordt. Iets wat bijna iedereen uit eigen ervaring kent, zelfs als je er, zoals ik, en misschien ook jij, eigenlijk niks mee van doen wilt hebben. Ik heb er zelf nogal lang over gedaan tot dit besef tot me doordrong. Als wetenschapper heb ik me tot nu toe vooral beziggehouden met de beleving van de natuur als 'beeld' en de rustgevende en gezonde effecten van de natuur als 'powerbank' en 'buffer'. In de volgende hoofdstukken praat ik je eerst bij over de resultaten van dit onderzoek. Vervolgens bewandel ik wat minder gebaande paden op zoek naar de diepere, magische betekenis van de natuur als 'vriend' en spirituele gids die met je meeloopt in het leven. Die voor jou zorgt en waar jij voor zorgt.



# *Natuur als beeld*

Door de jaren heen heb ik gemerkt dat mensen het woord natuurbeleving associëren met puur persoonlijke, subjectieve ervaringen die niet objectief te onderzoeken zijn. Ergens klopt dit wel, want in wezen is iedere natuurervaring uniek. Iets wat elke keer opnieuw ontstaat uit een wisselwerking tussen kenmerken van de omgeving en kenmerken van jou als persoon. Toch blijkt dat er wel degelijk wetmatigheden zitten in de manier waarop mensen de natuur beleven en waarderen. Natuurbelevingsonderzoek probeert hier greep op te krijgen door middel van enquêtes, interviews, foto-beoordelingsonderzoeken en veldonderzoek. Dit geeft inzicht in het beeld dat mensen hebben van de natuur, letterlijk als een plaatje om naar te kijken maar ook als een beeld dat ze in hun hoofd hebben.

## **Hokjesdenkers**

Als je mensen vraagt aan welk soort natuur ze de voorkeur geven noemen ze meestal een landschapstype. De één ziet zichzelf als een liefhebber van bossen, een ander krijgt het daar benauwd van en geeft de voorkeur aan uitgestrekte weilanden of de zee. Wij mensen zijn echte hokjesdenkers als