



Hoor! Zie! Voel! Ruik! Proef!

Hoe de lockdown onze zintuigen opende

Genoot u tijdens de lockdown ook zo van uw uitstapjes in de natuur? En rook, hoorde, voelde en zag u alles buiten ook zoveel beter dan voorheen? Het leek wel alsof onze zintuigen scherper waren afgesteld. Of denken we dat alleen maar? Ervaringsdeskundigen en experts vertellen.

TEKST: ANNE ELZINGA | ILLUSTRATIES: MARIANNA GEFEN



MAAK UW HOOFD LEEG... EN VUL HET!

Kom in drie stappen tot rust
tijdens het wandelen:

- 1 Wandel de natuur of een park in.
- 2 Kijk rond en benoem letterlijk in uw hoofd wat u ziet: boom, schors, tak, kiezels enzovoort.
- 3 Label na tien minuten alles wat u waarneemt positief. Hoe lief dat schaap is, hoe grappig die tak. Met het bewust kiezen van positieve labels kijkt u ook bewust gekleurd en verdwijnt eventuele negativiteit. Zo wordt uw hoofd leger en u rustiger.

BRON: HILDE BACKUS, WANDELCOACH.NL
ZIE VOOR MEER OEFENINGEN:
WANDELCOACH.NL/GRATIS

Wij zaten opgehoekt binnen tijdens de corona-crisis. Dat was dikke pret voor de vogels, de vissen, de bosbewoners, de bomen en de bloemen. Die konden nu ongestoord tjilpen, fladderen, zwemmen, rondstruinen, groeien en ademen. Flora en fauna waren de baas over de lege wereld. Het leidde overal ter wereld tot ongekende taferelen: rimpelloze grachten, roodborstjes in de tuin, reeën op de weg, hazen door de straten en zelfs een uitgestorven (maar helaas dode) vis in de Schelde. Moeder Natuur bleek te midden van alle ellende onze enige trouwe kameraad. Terwijl alles op slot ging, bleef zij open. Af en toe ontvluchtten wij onze thuisgevangenis en trokken er *en masse* op uit. In een onderzoek van de Universiteit Antwerpen gaf 95 procent aan dan de natuur op te zoeken, variërend van één (33%) of een paar keer per dag (36%) tot meerdere keren per week (23%). De meesten deden dat veel vaker dan pre-corona.

Een shotje Vitamine G

Ilse Puls (1968) was een beetje vergeten dat ze een prachtig bos voor haar deur had. Terwijl dat nog wel de reden was dat zij en haar gezin daar waren gaan wonen. COVID-19 zorgde voor een hernieuwde kennismaking: ze wandelde er twee tot drie keer per week. Ze merkte hoe goed zo'n shotje Vitamine G(roen) je doet. Net als de meeste mensen uit het Antwerpse onderzoek: 85 tot 90 procent voelt zich naar eigen zeggen fitter, positiever, ontspannen, energiever, blijer en minder gestrest, angstig en kwetsbaar na een rondje natuur. “In de natuur komen we tot rust,” verklaart wandelcoach en psycholoog **Hilde Backus** die positieve effecten. Daar kunnen we niks aan doen, het zit in onze genen: “De mensheid heeft 99 procent van zijn bestaan met en in de natuur geleefd. We hebben ons daaraan aangepast. Natuur trekt als vanzelf onze aandacht. Een zee-, bos- of berglandschap lijkt misschien grillig, maar in feite zit er een heel herkenbaar, wederkerend patroon in. Zo hebben de takken en verdere vertakkingen van een boom zelf ook weer de vorm van kleine boompjes. We hoeven onze hersenen niet te kraken om te bedenken wat we

zien: ons brein herkent het vanuit vroeger tijden.” Makkie! denkt onze prefrontale cortex en schakelt direct over naar de relaxstand. Dan komt er ruimte voor andere gedachten. Menig briljant idee is tijdens een strandwandeling ontstaan. Ook Ilse krijgt ‘1001 ideeën’ als ze in haar tuin werkt. Ze is creatiever geworden sinds haar veelvuldige buitenactiviteiten. Hilde: “Als je in de natuur bent, kun je herstellen van de hectiek van het leven in een verstedelijkte omgeving. Je bent er even helemaal uit. Weg van de plek waar alle heisa zich afspeelt.” Vandaar dat gevoel dat alles van je afglijdt zodra je het bos inloopt. Overigens moeten stressgevoelige types er wel voor waken dat ze van die wandeling niet een taakje maken. Dat ontspant niet echt. Doelloos wandelen is de remedie: een beetje slenteren, géén ingewikkelde routes volgen. Voor wie relaxter van aard is, is pittig doorstappen juist beter. Je traint je spieren, je bloed gaat stromen, je hart gaat aan het werk, je brein werkt optimaal en je maakt op de koop toe gelukshormonen als serotonine en dopamine aan. Tel daarbij op dat de grootsheid van de natuur alledaagse sores ook nog eens relativeert en het wordt duidelijk waarom je zo verkwikt en goedgemutst dat bos weer uitloopt.

Intense beleving

Maar er is meer. Behalve dat groen ontstrest, koestert het je ook. “De natuur vertroetelt je zintuigen. Buiten voel je de wind door je haren, ruik je de geuren, zie je de kleuren, word je omhuld door de bomen en gekust door de lucht.” Hilde wordt er poëtisch van. Tuurlijk kan een boom een mens niet vervangen, maar een duik in het groen kan wellicht wel de door velen ervaren coronahuidhonger een beetje stillen. “Binnen doen onze digitale apparaten allemaal een appel op ons hoofd. Buiten voel je dat je een lijf hebt en word je weer één geheel. De natuur zet al je zintuigen aan.” In coronatijd lijkt het erop dat de natuur die zintuigen nog net een tikje scherper afstelt. De lucht is blauwer, de eucalyptus geurt sterker, de vogeltjes fluiten enthousiaster en in de tuin ontwaren we ons voorheen onbekende vogels, vlinders en andere dier-

soorten. “Ja, nu je het zegt,” reageert Ilse op de vraag of zij ook het gevoel heeft dat haar zintuigen tijdens zo'n lockdown-periode veel sterker werken dan normaal. “Het was me al opgevallen dat ik nu veel scherper hoor, ruik en zie. Toen onze burens laatst bezoek hadden, kwamen die geluiden wel heel hard binnen. In het bos rook ik opeens de deodorant van een passant. En in de tuin zie ik ook veel meer vogels en vlinders. Je kunt wel zeggen dat ik de natuur heftiger beleef, ja. Maar ik heb



Moeder Natuur bleek te midden van alle ellende onze enige trouwe kameraad



natuurlijk ook meer tijd en ruimte om naar buiten te gaan. Ik vraag me af of ik ben veranderd of de natuur.”

Biologisch en cognitief psycholoog **Nathan van der Stoep**, docent aan de Universiteit Utrecht, denkt dat mensen de natuur nu inderdaad anders – intenser – ervaren. Hij heeft dat zelf ook gemerkt. Wetenschappelijk onderzoek is er nog niet naar gedaan maar hij kan er wel een aantal aannemelijke verklaringen voor bedenken. Zo zijn wij geneigd om ons snel aan nieuwe situaties aan te passen maar daar ook weer snel aan te wennen. Hedonistische adaptatie heet dat in psychologentermen: iets wat eerst fantastisch was, wordt normaal. Thuiswerken bijvoorbeeld vonden we in het begin geweldig: zo uit je bed achter je computer, even een ommetje tussen door. Maar na drie maanden 24/7 thuis te ►



Verkwikt en goedgemutst lopen we dat bos weer uit



hebben gezeten, gaat de lol er wel een beetje vanaf. Het wordt een sleur en we verlangen naar buiten. Als we dan af en toe uitbreken, geeft dat onze zintuigen en beleving een enorme boost.

Hans Peter Benschop (1960) kan het beamen. “Nadat je tijdenlang volstrekt immobiel achter je scherm hebt gezeten en de coronakilo’s eraan zijn gevlogen, is het heerlijk om de open lucht in te gaan. Door de tegenstelling tussen het platte scherm van de computer en de diepte van de natuur beleefde ik alle natuurelementen veel bewuster.” Hij genoot van het gevarieerde landschap rond zijn huis en volgens zijn vrouw praatte hij vaker en enthousiaster over de vogeltjes, de geuren en de kleuren die hij zag.

Verandering van spijs...

Net als Ilse hebben veel mensen het idee dat hun ogen, oren, neus, tong en huid gevoeliger zijn in een stille dan in een drukke wereld. Psycholoog Nathan herkent het. “Sommige omstandigheden kunnen ervoor zorgen dat je

ontwend. Ze zijn een beetje afgestompt. Zodra ze weer in de natuur komen, veren ze op. Het lijkt dan alsof ze hun werk beter doen maar in feite is het puur de verandering van omgeving die ze weer opvoert. Nathan: “Je wordt gevoeliger voor prikkels waarvan je een poos verstoken bent geweest. Experimenten tonen aan dat na twintig keer hetzelfde geluidje de hersenen veel sterker reageren op dat ene andere geluidje. Het brein probeert een soort gemiddelde ervaring over tijd te berekenen. Maak je lang veel van hetzelfde mee, dan heeft een kleine verandering ten opzichte van die gemiddelde ervaring een enorme impact.” Geen wonder dus dat je na maanden opsluiting binnen alles wat zich buiten afspeelt zo intens beleeft. Tenslotte is het ook een kwestie van ‘alles wat je aandacht geeft, groeit’. “Als je blij rondloopt in je nieuwe rode jas, zie je opeens hoeveel mensen een rode jas dragen. Misschien zelfs wel precies dezelfde als jij. Waar je in je hoofd mee bezig bent, beïnvloedt je waarneming. Wanneer mensen gek worden van het binnen zitten en dolgraag naar buiten willen, zal alles waar ze zo naar verlangen ze ook meer opvallen en waarderen ze dat ook veel meer,” aldus Nathan.

Die goeie, ouwe Moeder Natuur

Als filosoof heeft Hans Peter nog een paar andere verklaringen voor het feit dat ook hij in coronatijd niet ontkomt aan de kracht van de natuur. “De laatste maanden werden wij continu bestookt met onheilspellende berichten over crises en rampen. Maar buiten bleven de bomen er hetzelfde uitzien en deden schapen wat ze altijd doen. Het contrast tussen de drukte, het gedoe, de angst en de onzekerheid enerzijds en de onveranderlijkheid van de natuur anderzijds frappeerde mij. De natuur is er alleen maar, blijft hetzelfde doen als altijd en lijkt daardoor meer aanwezig te zijn.” Tenslotte, zegt hij, maakt zo’n ramp ook bescheiden. De coronacrisis drukt ons met de neus op het feit dat dat wij onderdeel zijn van de natuur. “Wij denken dat we de natuur kunnen beheersen en naar ons hand kunnen zetten. Welnu, één klein virusje gooit de hele boel overhoop. Het laat zien hoe afhankelijk

mens en maatschappij zijn van Moeder Natuur. Dat we onderdeel zijn van een groter systeem dat wij nooit helemaal zullen begrijpen, laat staan beheersen. Het is goed ons dat te realiseren, ook in het licht van vraagstukken rond klimaatverandering.”

“Als er een moment is waarop we dingen kunnen veranderen, is het nu,” zegt ook Michel Wallis de Vries, buitengewoon hoogleraar ecologie & bescherming van insecten aan Wageningen University (*Quest.nl*). Het is van levensbelang: Moeder Natuur heeft nog nooit een strijd op leven en dood tegen de vervuilende en vernietigende mensheid verloren.

Terug naar af?

“Ik heb in een fijne bubbel gezeten,” vat Ilse de periode samen waarin we pas op de plaats moesten maken. Dankzij een online tuinvogelcursus kan ze nu niet alleen een mees van een roodborstje onderscheiden, maar kent ze ook de verschillen tussen mezen. De vraag is of mensen trouw blijven aan hun hervonden liefde voor de natuur als het virus eenmaal overwonnen is. Ilse is dat vast van plan. Zo heeft ze zich ingeschreven voor een buitensport en ze blijft ook wandelen. Nathan denkt echter dat heel Nederland op den duur weer gaat wennen aan de situatie van voor de gedwongen quarantaine. Als je kunt gaan en staan waar en wanneer je wilt, is een bos- of stranduitje niet zo bijzonder meer. Onze zintuigen worden dan niet meer zo geprikkeld als eerst, toen zo’n uitje zo’n fijne variatie was op het binnen zitten. “Onze natuurbeleving zal minder intens worden. We zijn dan weer terug bij af,” vermoedt hij. Hilde is optimistischer: “Veel cliënten ontdekken hoe leuk het is om met de natuur te werken. De natuur is fascinerend. Het zou raar zijn als iedereen dat weer vergeet. Ik kan niks voorspellen maar ik denk dat de meeste mensen daar toch wel iets van zullen behouden.”

Het zou zomaar kunnen. Uit een recent Nationaal Tuinonderzoek van Natuurmonumenten blijkt dat 81 procent van de deelnemers iets extra’s wil doen voor de natuur. Dikke kans dat daar veel 50+’ers tussen zitten: vooral zij hebben nu al een groene tuin. ■



HEEFT DE NATUUR BAAT BIJ EEN LOCKDOWN?

JA Bij gebrek aan ander vertier boden bos, strand en heide een welkome afwisseling van het binnen zitten. De natuur kreeg onze volle aandacht. We zagen – soms voor het eerst – hoe mooi en heilzaam het buitenleven is. De seismische meetapparatuur van het KNMI ving door het stilvallen van de maatschappij minder ruis op dan normaal en de concentratie schadelijke stoffen als koolstof- en stikstofdioxide nam af. Wellicht leidt de hernieuwde belangstelling en waardering van Moeder Natuur tot bewustwording van het belang van een groene wereld.

NEE De natuur trok ook mensen die het niet zo nauw namen met de regels in natuurgebieden. Het leidde tot vernielingen, gedumpt afval en kapotgetrapte begroeiing. Niet alle beesten hadden baat bij de coronarust: loslopende honden jaagden op wild en verstoorde broedvogels terwijl dieren in de stad onvoldoende eet-afval konden vinden. En de natuur bloeide weliswaar op, maar volgens deskundigen was de lockdown niet lang en vergaand genoeg om tot structurele veranderingen te leiden: daarvoor is veel meer tijd nodig.