



Wandelen verheldert

Op pad met de wandelcoach

'Op weg naar plezier in je werk' luidt de titel van het boek dat psychologen wandelcoach Hilde Backus schreef. Wim Huijser, die zich voor zijn recente boek 'Voetsporen' in het fenomeen wandelcoaching verdiepte, ontmoet Hilde op haar vertrouwde werkterrein: landgoed Amelisweerd nabij Utrecht. Ze kennen elkaar niet en stellen vast dat het schrijven hen 'toevallig' in verbinding heeft gebracht. Na iets gedronken te hebben in 'De Veldkeuken' gaan ze wandelend op zoek naar een schaduwrijke plek. Onder een knoestige eik begint het echte gesprek. >>

Nadenkend over plezier in je werk, kom je al gauw uit bij de begrippen talent en verlangen. Hoe verhouden die twee zich eigenlijk tot elkaar? Hilde: 'We beschikken allemaal over talenten en als je daarmee doet waarnaar je het meest verlangt, kom je optimaal uit de verf. We kunnen zelfs allerlei talenten hebben, maar dat wil nog niet zeggen dat we bij elk talent plezier ervaren. Ik ben daarin heel hartstochtelijk, anderen zijn wat gematigder. Dat is goed, je bent wie je bent en ieder heeft zijn eigen temperament. Het is belangrijk dat je die talenten inzet die je heel graag wilt gebruiken. Voor datgene wat je het allerliefste wilt: je diepste verlangen.'

Hilde is net terug van een stilteretractie, waarin zen-leraar Ton Lathouwers elke dag een lezing gaf. 'Dat is iemand die onder andere in China en Japan is geschoold en al heel lang bezig is met zingeving. Hij vertelde precies waar ik voor sta: je laten ontwaken tot je ware zelf. Dat is het, mens worden vol van mededogen en je gaven ten volle ontplooiën. Voor mij wil dat zeggen: het doel nastreven dat jij wilt bereiken, wat jouw verlangen is. En niet waarvan je denkt dat anderen dat graag willen of waarvan je vindt dat je dat hoort te doen, of moet. Het gaat erom vrij te worden van de boodschappen van je ouders of leraren. Soms krijg je die letterlijk te horen, veelal gaat het onbewust. Toch ben je altijd vrijer dan je denkt. Daar gaat het in mijn coaching ook over. Dat mensen denken: kán dat? Ja, meestal wel.'

Compassie, liefde en warmte
Het kan niet anders dan dat Hilde in haar werk heel wat ongelukkige mensen ontmoet. Af en toe zijn de verhalen inderdaad zwaar, zegt Hilde. 'Veel mensen zitten op een punt dat ze het echt niet meer zien zitten. Het loopt knel op hun werk, ze zijn op alles uitgekeken, doodmoe en soms compleet burn-out. Dat heeft grote consequenties: spanningen

Als wandelcoach ben je regisseur van het gesprek, maar nooit deskundig over de ander

in je relatie, scheidingen. Daarover kun je heel ongelukkige gevoelens hebben; zo noem ik het liever. Ik ben niet van de diagnoses, al ben ik wel zo opgeleid. Ik wil los zijn van stempels en labels omdat mensen die vaak al op zichzelf betrokken hebben en daar ongelukkig over zijn. Het gaat erom jezelf te zien zoals je bent en van daaruit je verlangens te ontdekken. Er zijn mensen die heel diep zitten als ze bij mij komen. Dat vraagt compassie, liefde en warmte. Óók als ze er zelf hard aan hebben gewerkt om in die rottiigheid te komen.

Vaak heb je een actieve bijdrage aan je eigen ongeluk.'

Natuurlijk is er bij wandelcoaching het directe contact met de natuur, het groen. De eerste wandeling ontspant meteen, weet Hilde, het werkt altijd. 'Het is de combinatie van lopen, op weg zijn en de beleving van buiten zijn, met alle denkbare weerselementen. Ook als het tijdens drie wandelingen heeft geregend, willen mensen de vierde keer toch weer naar buiten. Mijn houding is: je bent goed zoals je bent, totaal. Die combinatie van factoren vormt de bodem voor het onderzoek wat iemand werkelijk drijft.'

Meestal begint Hilde met de basis: je voeten voelen, je lichaam voelen en dicht bij jezelf zijn. Dan komen de geluiden en de indrukken; wat hoor je, wat zie je? Ze laat geen lange stiltes vallen, want ze houdt van toewerken naar een resultaat, naar dat wat iemand graag wil realiseren. Voorafgaand aan die eerste wandeling krijgt de cliënt opdrachten. Zoals de vraag na te gaan waar eerder in het leven *flow* ervaren werd. Hilde: 'Daar vraag ik op door en dan leggen we samen die wensen onder een vergrootglas.' Tijdens het wandelen stelt ze ook de zogenaamde 'wondervraag' (bedacht door psychotherapeut Insoo Kim Berg): 'Stel dat er een wonder gebeurt. Hoe ziet je leven er dan uit? Wie ben je zonder alle ballast en problemen, misschien wel zonder je hele geschiedenis? Hoe word je wakker, en waar?' Ik probeer dat tot op de millimeter te benaderen; laat hen in gedachten langzaam opstaan, op de rand van hun bed zitten en met hun voeten de grond voelen. Voor de een is dat het strand, voor de ander gras in een mooie tuin. Ik nodig hen steeds uit niet te ver vooruit te denken. Wat zie je? Je eigen slaapkamer, een compleet landschap of ben je ergens in de bergen? Het kan overal zijn, en compleet anders dan



de realiteit. Ik probeer daarbij goed op te letten of het gaat over verlangen of over moeten. Vaak durft iemand op dat moment voor het eerst te vertellen wat hij eigenlijk wil. Als coach reageer ik altijd enthousiast, ook als ik weet dat het misschien niet kan. Het zegt me iets over een behoefte.'

Regisseur van het gesprek

Niet iedereen is in staat te coachen. Hilde zou veel meer mensen toe kunnen laten tot de door haar ontwikkelde wandelcoachopleiding, maar moet vooraf selecteren. 'Soms vertelt een kandidaat dat hij zelf thuis zit met een burn-out en dat de training hem wel wat lijkt. Mijn reactie is dan: ga eerst bijkomen en je weer stevig voelen. Of iemands carrière hangt aan elkaar van conflicten en onafgemaakte opleidingen. Al is het moeilijk om te zeggen; je moet wel stabiel zijn om anderen te kunnen helpen. Andere geïnteresseerden zijn door het leven juist zo gerijpt dat je meteen voelt dat ze het goed zouden kunnen. Als wandelcoach ben je regisseur van het gesprek, maar nooit deskundig over de ander. Want iedereen is het meest deskundig over zichzelf. Met vragen kun je een gesprek sturen, en de ander dus ook iemand dichtbij het uitspreken van zijn verlangen brengen.'

En wat reikt de wandeling door het groen nog meer aan? Hilde geeft een voorbeeld: 'Je kunt mooie oefeningen doen, vooral als het gesprek in een impasse raakt. Zoals het zoeken van een boom die je aanspreekt.'
Ze vraagt het ook aan mij:
'Welke boom zou jij hier uitkiezen?'
'Deze, een boom met taal.' Ik wijs op een stam die in de afgelopen decennia is vol gekerfd met namen en hartjes.
'Wat spreekt je daarin verder aan?'
'Hij heeft een mooi takkenstelsel waardoor hij bescherming geeft, en ik zie verhalen in die boom.'
'Wat voor verhalen?'
'Over alles wat hij hier heeft >>



zien gebeuren.'

'Dus je houdt van verhalen. En wat betekent die bescherming?'

'Dat het een goede plek is om te schuilen, ook onder slechte weersomstandigheden.'

'Het is dus een veilige plek?'

'Ja, maar wel met uitzicht op wat er om je heen gebeurt.'

'Je voelt het al... Ik zou verder in kunnen gaan op die bescherming en die ruimte. En wat het je geeft.

Soms hoef ik alleen maar te vragen: wat betekent dat voor je? Dan komt het verhaal vanzelf.'

Of neem de compassie-oefening. Daarvoor laat Hilde een boom of blad uitkiezen en kijken ze naar wat er niet mooi aan is. 'Is een blad met een gat erin minder een blad? Of zit schoonheid net zo goed in de imperfectie? Ook als mens heb je mooie en minder mooie kanten; dat zit allemaal in je pakket. Maar dat maakt je niet minder mens! In mijn idee word je daardoor juist aantrekkelijker.'

Ronde vormen en fractale structuren

Een dergelijk gesprek kan nooit ge-

voerd worden binnen de vier muren van een kantoorgebouw, denkt Hilde. Toch is ze niet voortdurend met de natuur bezig. De beweging op zich is ook van belang, evenals het op weg zijn. 'Als we beginnen zeg ik

Een dergelijk gesprek kan nooit gevoerd worden binnen de vier muren van een kantoorgebouw

altijd: in vier wandelingen gaan we op weg naar wat jij graag wilt.' Het bewegen doet iets met mensen, daar is al veel over geschreven. Wandelen

is zo waardevol; daarvan zou binnen bedrijven veel meer gebruik gemaakt kunnen worden. Een van de opdrachten in mijn wandelcoaching is: probeer zoveel mogelijk op je werk naar buiten te gaan. Dat geeft altijd enthousiasme. Maar ook dit moet je weer niet heilig verklaren. Er zijn mensen die echt beter floreren achter een bureau omdat het hen veiligheid biedt. Het is de moeite waard het uit te proberen.'

Agnes van den Berg, bijzonder hoogleraar Natuurbeleving, heeft onderzoek gedaan naar wat het zien van groen en het beleven van de natuur met je doet. Het blijkt alert te maken zonder dat het inspanning kost door dat ronde vormen en fractale (min of meer gelijkvormige figuren, red.) structuren iets met onze hersenen doen. Hilde: 'Omdat de omgeving voortdurend verandert, zijn er ook mensen die af en toe zeggen: ik blijf even voor me kijken hoor; want er gebeurt zóveel! Of zoals net, dat de vogeltjes flink tekeer gingen. Dat kan afleiden. Daarom is een structuur in het wandelgesprek belangrijk. Je



moet niet alles aangrijpen.'

En oriëntatie, is dat element niet van belang bij wandelcoaching? Je kunt toch letterlijk de weg kwijtraken? 'Ik laat coachklanten vaak zelf kiezen welke kant we opgaan,' legt Hilde uit. 'Toch laten de meesten het liever aan mij over de richting te bepalen. Ik ken dit gebied zo goed dat ik altijd weet welk pad we op een bepaald moment het beste kunnen nemen. Daardoor kan ik me beter concentreren op het gesprek. Maar er zijn ook wandelcoaches die liever naar hun klanten toe gaan en steeds ergens anders lopen. Sommigen raken inderdaad wel eens de weg kwijt, maar ook dat kan waardevol zijn.'

Walhalla

Hoe is dat wandelen op Hilde's pad gekomen? 'Wandelen deden wij thuis al. We woonden op het Limburgse platteland en mijn ouders hadden in de buurt een klein zomerhuisje in

het bos. Dat was echt een walhalla. We hadden een groot gezin en hebben daar met z'n allen volop kunnen spelen en enorm veel gefantaseerd. Maar in de puberteit wordt wandelen stom.

Jaren later, toen ik met een vriendin in Spanje op vakantie was, verbleven we in een huisje. Op een avond werden we heel erg bang. Het huis had allemaal luiken die rammelden en toen we een harde tik op de voordeur hoorden, werden we nog banger. De volgende dag zijn we een wandeling gaan maken. Natuurlijk verdwaalden we en hadden we geen eten en drinken bij ons. En maar lopen en lopen. Plotseling zagen we hoe mooi het er eigenlijk was. Er waren prachtige bloemen en hagedissen, en nadat we een berg beklommen hadden, lag daar ineens de zee. Geweldig! De aandacht had zich helemaal verlegd, van bang zijn naar: wat is het hier mooi! Toen we uiteindelijk de weg terug naar huis terugvonden, waren we nergens meer bang voor. We voelden ons heel sterk; we hadden het gered. De volgende dagen hebben we heel veel gewandeld. Inzet en doorpakken

levert, zeker in de bergen, fantastische beloningen op, met prachtige uitzichten.'

In de jaren daarna werd wandelen Hilde's grote hobby, en coaching haar liefste werk. Toen ze op internet twee jongens tegenkwam die aan wandelcoaching deden, was ze meteen euforisch. Kort daarna begon ze zelf haar 'Coach Bureau'. De ontwikkeling om zelf een post HBO Wandelcoaching te starten is heel organisch gegaan, met hulp van experts.

Dat er een grote behoefte aan wandelcoaches bestaat, bevestigt ook Agnes van den Berg.

Hilde: 'Zoveel mensen knappen af op de GGZ. Vaak hebben ze al een heel traject afgelegd met veel gedoe en formulieren. Wandelcoaches zijn over het algemeen hartstochtelijk gemotiveerd, maar ik vind wel dat er een kwaliteitskeurmerk nodig is. >>



Daarvoor moet het fenomeen uit de alternatieve sfeer gehaald worden. Als aanzet daartoe wordt momenteel bij mijn bureau een eerste wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van wandelcoaching gedaan.'

Groen maakt gelukkiger

Wat zegt deze trend over onze tijd? Deze laatste open vraag is er eentje om langer over na te denken. Hilde: 'Er is een trend naar de stad, maar tegelijk het besef dat groen heel belangrijk is. Dat zie je ook in de architectuur. Bovendien zijn er veel initiatieven om de natuur meer in ons leven te brengen; er blijken zelfs huisartsen met hun patiënten naar buiten te gaan. Uit een onderzoek van KPMG blijkt dat het meer tijd in de natuur doorbrengen een jaarlijkse besparing van 400 miljoen op de ziektekosten kan betekenen. Groen maakt gelukkiger. De seizoenen ervaren, de veranderingen waarnemen... Ik ben zelf gek op de

herfst en elementen als wind en sneeuw. De natuur is wonderbaarlijk en zoveel groter dan wij zijn. De boom waaronder wij nu zitten, staat er misschien al zeventig jaar - veel langer dan wij bestaan! - en als hij niet wordt omgezaagd, wordt hij nog veel ouder. Dat fascineert en relateert, het maakt nietig. Daarbij komt dat je aan een plek als Amelisweerd ervaart wat mensen hier door de eeuwen heen hebben gedaan en nagelaten. Ook daarom houd ik er zo van hier te zijn.' <<

Tekst: Wim Huijser

Fotografie: Studio Kuipers, Apeldoorn

De resultaten van het onderzoek naar wandelcoaching zullen bekendgemaakt worden door Agnes van den Berg op het Wandelcoachfestival op 3 oktober 2014 (zie hiervoor de site www.coachbureau.nl)



Hilde Backus

studeerde psychologie en volgde de driejarige bewustzijnstraining bij de School voor Zijnsoriëntatie, beide in Utrecht. Eerst werkte ze als zelfstandig coach, daarna als communicatietrainer en coach bij een opleidingsbureau. In 2004 volgde ze een opleiding tot wandelcoach en ontwikkelde een programma dat bestaat uit vier wandelingen waarbij mensen zelf in actie komen. Hilde was één van de eerste wandelcoaches in Nederland en biedt ook een opleiding aan. www.coachbureau.nl

Wandelen heeft bijna altijd een meditatief effect. Ook als je dagelijks een uurtje wandelt, kan het je leven veranderen. Je krijgt ideeën, maar wordt ook rustiger in je hoofd. En daarvoor hoe je niet per se naar een natuurgebied. Natuur en stilte vind je ook in de stad.