



Liefhebbers vinden in de natuur rust en verbondenheid. Uit onderzoek van Fonds Psychische Gezondheid blijkt dat verblijf in de natuur door Nederlandse vrouwen het vaakst genoemd wordt als oplossing voor depressieve gevoelens.

Ad Bergsma

Wandelen in de natuur vermindert stress en helpt de gedachten te ordenen. Deze gedachte is terug te vinden bij uiteenlopende denkers als de grote filosoof Immanuel Kant, de intellectueel vader van de Amerikaanse psychologie William James en de spirituele schrijver Deepak Chopra. De laatste tijd wordt deze mening echter ook ondersteund door psychologisch onderzoek.

De Canadese psychologen Elizabeth Nisbet and John Zelenski vroegen studenten bijvoorbeeld een wandeling te maken bij de campus. De proefpersonen kregen te horen dat onderzoekers benieuwd waren naar de 'persoonlijke indrukken van de campus'. De helft van de studenten bleef binnen, en legde een route af langs onder andere de sportfaciliteiten en door tunnels. De andere groep maakte gebruik van een fietspad langs een kanaal en de botanische tuin. Uit ingevulde vragenlijsten na afloop blijkt dat de buitenwandeling leidt tot meer ontspanning, een duidelijke toename van positieve gevoelens en bescheiden afname van piekeren en tobben.



Op zich lijken deze uitkomsten niet erg verrassend. Eerder onderzoek heeft bijvoorbeeld uitgewezen dat patiënten in ziekenhuizen sneller herstellen als ze uitzicht hebben op bomen dan op een stenen muur. De crux van het onderzoek van Nisbet en Zelenski is echter dat ze de helft van de proefpersonen alleen vroegen te voorspellen wat het effect op het humeur zou zijn van een wandeling binnen of buiten. En dan blijkt dat de studenten onderschatten hoeveel goed de buitenwandeling hen zal doen. Het effect van de binnenwandeling blijken ze juist te overschatten. Natuur werkt helend, maar veel mensen beseffen dat onvoldoende.

Remedie tegen stress?

De Finse psycholoog Kalevi Korpela ontdekte iets soortgelijks bij onderzoek onder 1.273 bewoners van de steden Helsinki en Tampere. Mensen die vaker piekeren en meer gebukt gaan onder het tempo van het moderne leven, melden dat verblijf in de natuur voor hen helend werkt. Tegelijkertijd bezoeken zij de natuur minder vaak. Korpela: 'Deze inconsistentie was een verrassing voor ons.'

De mogelijkheden van de natuur blijven op die manier onbenut. Korpela ziet daarom kansen voor het vergroten van welbevinden. Tegelijkertijd laat hij per email weten dat de positieve effecten van natuur niet voor iedereen automatisch ontstaan. 'Ik geloof niet dat het mensen is aangeboren dat zij zich goed gaan voelen zodra zij in een natuurlijke omgeving zijn.' Het maakt voor het effect dat natuur heeft bijvoorbeeld veel uit op welke aspecten in de omgeving mensen hun aandacht richten.

Hoe belangrijk dit effect is, blijkt uit onderzoek waar mensen dezelfde route liepen langs water. De proefpersonen die gehoord hadden dat zij langs een waterzuiveringsbekken kwamen, genoten



minder dan personen die dachten dat zij langs natuurlijk water liepen. Een positieve natuurbeleving zit dus voor een deel tussen de oren. Of zoals de Engelsen het zouden kunnen zeggen: *Natural beauty is in the eye of the beholder.*

Natuurbelevingspad

Korpela heeft daarom midden in Finland het eerste psychologische natuurbelevingspad in de wereld uitgezet. De route is zes kilometer lang en slingert door heuvelachtig bos. De weg combineert mooie uitzichten en biedt een intiem pad dat soms over plankieren loopt. Op de borden langs het pad staan een negental psychologische oefeningen beschreven, die het positieve effect van natuur moeten vergroten.

Korpela nam vragenlijsten af bij 167 Finnen die het pad hadden uitgeprobeerd. De overgrote meerderheid toonde zich tevreden met de oefeningen. Zij hadden het gevoel dat het pad hen goed had gedaan en zij voelden zich krachtiger. Meer dan de helft van de wandelaars vertelde het pad te zullen aanraden aan kennissen en zelf nog eens terug te komen. Door de positieve resultaten wordt momenteel onderzocht of in Zweden, Luxemburg en Frankrijk soortgelijke paden geopend worden.

Een op de tien wandelaars vindt het Finse natuurbelevingspad maar niets. Deze wandelaars vinden met name dat het pad te dicht bij de bewoonde wereld blijft. Hun voorkeur voor ruige, onaangeraakte natuur heeft mogelijk te maken met een specifiek aspect van natuurbeleving.

Wanneer we alleen zijn in een pure, natuurlijk omgeving, dan kunnen we ervaren dat we een onbeduidend radertje zijn in het grote schema van het leven. De bomen, meren of bergen om ons



heen zijn onverschillig over ons bestaan. Dit helpt te beseffen dat alledaagse zorgen niet van levensbelang zijn. Statusangst, kantoorpolitiek en de kringetjes van het eigen gepieker doen er gewoon minder toe. Dit werkt bevrijdend.

Volgens de sociaal psycholoog Sander Koole van de Vrije Universiteit profiteert niet iedereen van het specifieke effect dat ruige natuur kan hebben. Koole: 'Mensen die momenteel niet lekker in hun vel zitten en bewust zoeken naar zingeving, zijn beter af in een parkachtige, nette natuur. Wildere natuur met rottende bomen en misschien zelfs dode dieren roepen veel associaties op met vergankelijkheid. Als je dat aankan, levert dat waarschijnlijk een gevoel van vrijheid en betekenis op. Maar voor wie het vinden van betekenis op dit moment niet automatisch verloopt, is het beter de wildheid van het leven even niet op te zoeken.'

Het natuurpad in Finland geeft een mogelijkheid met de heilzame werking van natuur te experimenteren. De kans dat je daar toevallig op vakantie bent en ook het Fins machtig bent, is echter zo klein dat de oefeningen voor de Nederlandse lezers zijn bewerkt en toegelicht. Ga eens een poos buiten wandelen. Kies een leuke route in de buurt en neem een alarm mee (kookwekker of mobiel) om jezelf elke tien minuten met een nieuwe opdracht te verrassen. Waar je gaat wandelen is onbelangrijk. Een groenstrook rond de stad is even goed als een nationaal park, al is het wel fijn wanneer door mensen gemaakte gebouwen of andere dingen zo'n beetje buiten beeld blijven. Veel plezier.

*Een bewerkte versie van dit artikel is eerder verschenen in Psychologie Magazine.
Alle foto's zijn gemaakt door Ad Bergsma in het Beekbergerwoud, nabij Apeldoorn*





Start: Hoe gaat het eigenlijk met me?

Beantwoord voor je gaat wandelen eerst de volgende vraag. In welke mate zijn de onderstaande vier stellingen op jou van toepassing?

1. Ik voel me kalm en ontspannen
 helemaal niet een beetje half/half behoorlijk absoluut
2. Ik ben alert en geconcentreerd
 helemaal niet een beetje half/half behoorlijk absoluut
3. Ik voel me vitaal en bruis van de energie
 helemaal niet een beetje half/half behoorlijk absoluut
4. Ik word in beslag genomen door zorgen
 helemaal niet een beetje half/half behoorlijk absoluut

Na tien minuten

Sta even stil en concentreer je op je lichaam. Is er iets veranderd door het wandelen? Haal rustig en diep adem, en laat bij elke uitademing meer spanning los. Voel hoe je gedragen wordt door de grond. Je benen en ruggenmerg geven de opwaartse kracht, maar laat de rest van je lichaam zakken. Kun je je schouders verder los laten? Breid daarna je aandacht uit naar de omgeving. Zoek met je ogen naar fraaie details. Pluk een blaadje en bekijk de structuur van de nerven in het blad. Zet het alarm op tien minuten en wandel verder.



Na twintig minuten

Probeer je lievelingsgebouw voor de geest te halen. Misschien is het de Domtoren in Utrecht, de Taj Mahal in India, het gemeentehuis in Middelburg of je ouderlijke woning. Haal dat gebouw nu in gedachten dichterbij. Je komt dan snel uit op kale stenen vlakken. Kijk vervolgens naar een flinke boom in de omgeving. De schoonheid van het geheel vind je nog een paar keer terug in steeds fijnere vertakkingen. De omgevingspsycholoog Agnes van den Berg denkt dat het deze herhaling van de structuur gemakkelijk is te verwerken is voor onze hersenen en daarom bijdraagt aan het rustgevende effect van natuur. Voel hoe je kalmeert en laat je schouders verder los. Zet het alarm op tien minuten en loop weer verder.

Na dertig minuten

Kijk naar de soortenrijkdom om je heen. Besef dat er in het groen niets is dat over je oordeelt. De bomen produceren de zuurstof die jij inademt en de bomen gebruiken het CO₂ dat jij uitademt. Luister intensief naar de stemmen (of de stilte) van de natuur om je heen. Is er iets veranderd in de geluiden sinds je bent vertrokken? Zet je alarm weer en wandel verder.

Na veertig minuten

Sta stil bij de schoonheid van de plek waar je nu toevallig bent aangekomen, omdat je alarm ging. Gebruik daarbij al je zintuigen. Pluk een blaadje en wrijf dat tussen je vingers om de geur op te snuiven. Zoek met je ogen vlakbij naar een detail dat de moeite van het fotograferen waard is. Streel boomschors, een plukje mos of de grond met je handen. Luister naar een vogel die zingt, het geruis



van de bomen. En die snelweg in de verte, zou dat niet een kabbelend beekje kunnen zijn? Loop pas verder als je iets hebt gevonden wat je de moeite waard vindt, waar je anders achteloos aan voorbij was gelopen. Vooral rijke, drukke mensen veel strelingen van de zintuigen onopgemerkt voorbij laten gaan. Is dat niet zonde? Loop verder en vergeet niet de wekker te zetten.

Na vijftig minuten

Kijk in het rond op de plek waar je alarm is afgegaan en zoek een plaats in de buurt waar je je het meest op je gemak voelt. Loop daar naartoe en blijf er even stil staan. Haal diep adem en adem ontspannen uit. Laat de rust van deze plaats in je neer dalen. Vaak kiezen mensen een plek die relatief onaangeraakt is door mensen. Deens onderzoek heeft laten zien dat dit een gevoel van veiligheid oplevert. Je kan daar als het waren schuilen voor de drukte van het moderne bestaan. Stel als je genoeg hebt van deze plek je alarm weer in en loop verder.

Na zestig minuten

Zoek naar bomen in de buurt en probeer ze een karakter toe te dichten. Stel je voor dat de natuur hier oren heeft en je gedachten kan horen. Voel hoe je stemming is en hoe het met je gaat, en vertel dat in gedachten of fluisterend tegen de natuur. Ervaar je iets van opluchting? Stel het alarm weer in en loop verder.



Na zeventig minuten

Kijk om je heen in de natuur, alsof die een speciaal voor jou gecodeerde boodschap bevat. Wat zie je om je heen, dat iets zegt over hoe jouw leven er op dit moment voorstaat? Voel je je als een machtige eik, zacht als mos, futloos als vertrap gras of hard en verstart als steen? Denk over je leven aan de hand van dit beeld. Levert het nieuwe gedachten op over je leven? Als je samen aan het wandelen bent, kun je dit misschien met je maatje bespreken als je verder loopt. Deze oefening is bedoeld om diepere emotionele lagen in natuurbeleving te betrekken. Over een kwartiertje zou je alarm weer moeten gaan.

Na tachtig minuten

Beantwoord de onderstaande vragen opnieuw.

1. Ik voel me kalm en ontspannen
 helemaal niet een beetje half/half behoorlijk absoluut
2. Ik ben alert en geconcentreerd
 helemaal niet een beetje half/half behoorlijk absoluut
3. Ik voel me vitaal en bruis van de energie
 helemaal niet een beetje half/half behoorlijk absoluut
4. Ik word in beslag genomen door zorgen
 helemaal niet een beetje half/half behoorlijk absoluut



Vergelijk de uitslagen met die van het begin van de wandeling. Als je nu beter voelt, is het dan een idee vaker de natuur in te trekken en/of deze oefening te herhalen. Als je je niet beter voelt, heb je dan enig idee waarom?

Tot slot

Loop nu terug naar je bestemming. Denk terug aan het mooiste moment uit deze wandelingen en zoek in je gedachten naar beelden of dingen die je hieraan doet denken. Probeer deze beelden te verankeren in je geheugen. Als je je later gespannen voelt, kun je proberen dit beeld weer te voorschijn toveren. Het beeld is dan een ezelsbruggetje naar de ontspanning die hebt ervaren.

Deze oefeningen in de natuur moeten niet gezien worden als de oplossing voor depressies of depressieve klachten. Snelle wonderkuren bestaan niet. Er zijn wel aanwijzingen dat deze oefeningen sterkend kunnen werken. Misschien ga je je er beter door voelen. Probeer het uit. Omarm het als een gewoonte als het je goed doet. Maar laat het weer los als het niet werkt.

