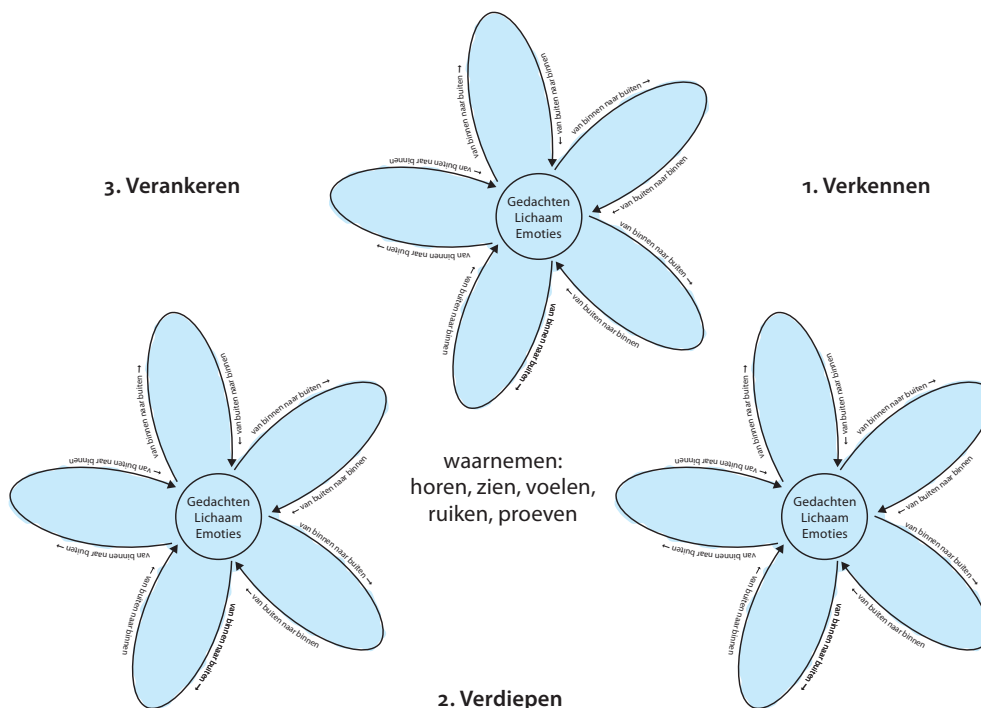


# Wandel- en natuurcoaching

*Kom in beweging en vind je eigen natuur*



**ACHTERGROND**

Aristoteles gaf al wandelend les. Veel boeddhisten beoefenen loopmeditatie om tot diepe inzichten te komen. Anno nu 'ijsberen' we als we nadenken en we gebruiken loopmetaforen als we beslissingen moeten nemen. Gaan we links- of rechtsaf? Moeten we terugkeren op onze schreden? Beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald.

Het is heel natuurlijk om te wandelen tijdens een coachsessie. Dit is niet uitgevonden, maar ontdekt. Aristoteles was wandelcoach *avant la lettre*. In de jaren negentig is het etiket 'wandelcoaching' op de methodiek geplakt.

Natuurcoaching is hierop een waardevolle aanvulling. Deze methode werkt met symbolen en metaforen. De natuurlijke omgeving ondersteunt het ont-wikkelingsproces.

**THEORETISCHE BESCHRIJVING**

Als kind moesten we onze ouders helpen met bonen doppen, aardappels schillen, afwassen of onkruid wieden. Tijdens dit soort routineklussen ontstonden er 'terloopse' gesprekken, die vaak heel waardevol bleken te zijn. Dit is wat ook tijdens wandelcoaching gebeurt. Coach en coachee lopen naast elkaar; ze kijken elkaar niet – of niet constant – aan en er is een routinebezigheid: lopen. Er kunnen stiltes vallen, zonder dat dit als zwaar wordt ervaren. Er ontstaan opvallend makkelijk inzichten tijdens het wandelen in de natuur.

De filosofen kozen er niet voor niets voor om te gaan wandelen. Door lopen en praten tegelijk, activeer je zowel je linker- als je rechterhersenhelft. Rechts zit onder andere je motoriek, beeldend vermogen en denken in gehelen, terwijl je linkerhersen het taalcentrum, analytisch denkvermogen en denken in details bevatten. Tijdens het wandelen kun je dus zowel fantaseren en dromen over je leven (rechts) als bepalen hoe je iets stap voor stap gaat aanpakken (links).

Uitgangspunt bij wandel- en natuurcoaching is dat je onbewust de antwoorden al bij je hebt. Je hoeft ze 'alleen maar' naar de oppervlakte te halen – je er bewust van te worden. Taal, praten, is daarbij meestal ontoereikend. Tijdens het coachen in de natuur maken we daarom gebruik van alle zintuigen: horen, zien, voelen, ruiken en misschien zelfs proeven. We gebruiken de natuur als spiegel, bijvoorbeeld door een boom of dier te kiezen en te kijken welke kwaliteiten deze heeft. Afhankelijk van de vraag waar de coachee mee rondloopt en zijn stemming op dat moment, zal hij steeds een ander element in de natuur kiezen en daar precies die dingen in zien die bij zijn vraag en stemming passen.

Een laatste, belangrijk aspect van het werken in de natuur, is dat deze rustgevend en troostend werkt. Ecopsychologen hebben dit aangetoond, maar nog veel belangrijker is dat je dit zelf direct kunt meevoelen en bevestigen door de natuur op te zoeken. Dat kan een bos of strand zijn, maar ook een stadspark of je eigen tuin volstaat, zolang je niet te veel afgeleid wordt. Door deze werking van de natuur worden problemen beter hanteerbaar. Samen met het eerdergenoemde effect van de terloopsheid waarmee je al wandelend tot een gesprek komt, zijn wandel- en natuurcoaching heel geschikt om uiteenlopende onderwerpen te onderzoeken.

## DE METHODE IN DE PRAKTIJK

Door de afwisseling, rust, stilte en terloopsheid, leent wandel- en natuurcoaching zich voor lange sessies. Een traject bestaat gemiddeld uit drie sessies van ruim twee uur. Dit is erg praktisch met het oog op agenda's en reistijd. De drie sessies staan in het teken van respectievelijk Verkennen, Verdiepen en Verankeren. In de eerste sessie wordt de situatie geschetst en worden verkennende oefeningen gedaan. In de tweede sessie wordt gekeken naar de geschiedenis van de vraag en de geschiedenis van de coachee. In de derde sessie wordt gekeken naar de toekomst en worden oefeningen gedaan om inzichten en voor-nemens in het geheugen te 'graferen'. Deze indeling is niet heilig: soms worden de drie V's langzamer doorlopen of wordt de cyclus enkele keren herhaald. Het is ook mogelijk om het hele traject achter elkaar – in één lange sessie – te doen.

Coach en coachee spreken af in een natuurgebied. Om de dagelijkse beslommeringen los te laten lopen ze eerst een tijdje in stilte, waarbij de coach aanwijzingen geeft voor het focussen van de aandacht: denk aan je ademhaling, je voetstappen, de beweging van je lichaam of je zintuigen: kijken, luisteren, voelen en ruiken.

Ook binnen de sessie worden de drie V's doorlopen en daarbij wordt de beweging van bin-nen naar buiten en weer van buiten naar binnen gebruikt. Nadat coach en coachee een tijdje hebben gepraat, gaat de coachee een oefening doen met beelden en symbolen in de natuur. De coachee beschrijft wat hij ziet (buiten) en de coach vraagt wat dat voor hem betekent (binnen). Ontdekt de coachee nog meer gedachten en gevoelens (binnen), dan is de vraag of hij dat ook om zich heen ziet (buiten). Deze beweging herhaalt zich een aantal keren, eindigend met de vraag welke inzichten de oefening heeft opgeleverd.

Na de oefening lopen of zitten ze in stilte. Daarna herhaalt de cyclus van praten en een oefening zich. De sessie eindigt meestal met lopen in stilte.

## BENODIGDE INSTRUMENTEN EN TECHNIEKEN

Bij wandel- en natuurcoaching worden onder andere de volgende technieken gehanteerd:

- (loop)meditatie
- grondingsoefeningen
- stiltes laten vallen en afwachten wat zich aandient
- spiegeling, ook wel synchroniciteit genoemd
- metaforen, bijvoorbeeld de seizoenen of de elementen in de natuur
- stillezens leggen
- beweging van binnen naar buiten en van buiten naar binnen.

Ter variatie of aanvulling worden onder andere de volgende technieken en hulpmiddelen gebruikt:

- tekenen, schilderen, schrijven of andere creatieve werkvormen (vaak binnen)
- cognitieve gedragstherapie.

**COACH**

Esther Hasselman werkt met haar bedrijf Contact@Work aan het verspreiden van 'leven in aandacht'. Dat doet zij met het trainen en begeleiden van mensen, zowel particulieren als werknemers bij zakelijke klanten. Haar motto is: 'Aandacht, aandacht, aandacht'. Mindfulness is haar grondhouding bij wandel- en natuurcoaching. Ook geeft zij mindfulnessstrainingen en begeleidt ze (loop)meditatiesessies. Zie verder [www.natuurcoach.nu](http://www.natuurcoach.nu) of [www.contact-at-work.nl](http://www.contact-at-work.nl).

**VERDER LEZEN**

Joppe, D. (2007). *Het wonder van wandelen* (3e druk). Kampen: Uitgeverij Ten Have.  
Kooistra, M. (2003). *De kracht van bomen*. Utrecht: Kosmos-Z&K Uitgevers.  
Thich Nhat Hanh (2003). *De geur van versgemaaid gras*. Rotterdam: Asoka.  
Wuring, G. (2008). *De aarde roept...* Geesteren: A3 Boeken.  
Zadoks, J., & Wetering, T. van de (2008). *Natuur werkt!* Utrecht: Uitgeverij Zadoks.

Diverse rapporten op het gebied van ecopsychologie: [www.alterra.wur.nl](http://www.alterra.wur.nl).