

OP STAP MET EEN WANDELCOACH

EEN FRISSE WIND DOOR JE HOOFD

Wie zich niet goed in z'n vel voelt, kan terecht bij een psycholoog, een therapeut... of een wandelcoach. Wandelcoaching is overgewaaid uit Nederland en krijgt ook stilaan een plaats in Vlaanderen. Wat houdt het precies in? Onze Vrouw trok haar stoute schoenen aan en ging zelf op stap met wandelcoach-psycholoog Liesbeth Saerens.

TEKST: ANNELEEN DE LEYN ◆ BEELD: ISTOCK

Het is een zachte herfstdag onder een stralende najaarszon, ideaal wandelweer dus. Ik heb met Liesbeth afgesproken voor een wandeling in een natuurreservaat. Ik wil niet alleen weten wat wandelcoachen is, ik wil het ook ervaren. Dus zal ik ook m'n eigen muizenissen - wie heeft er geen? - uit de doeken doen. De theorie aan de praktijk koppelen dus. "Als wandelcoach geloof ik erin dat de antwoorden die iemand zoekt, al aanwezig zijn", vertelt Liesbeth me. "Alleen blijven we te vaak puur met ons hoofd verder malen en raken we er niet uit. Ik tracht dat 'hoofd-verhaal' te integreren in het lichaam door de dingen meer te laten aanvoelen. In de natuur zie en hoor je veel dingen waar je anders misschien niet op let. Bewust en anders kijken naar wat zich daar afspeelt, kan helpen om ons uit ons vaste denkpatroon te halen. De natuur toont ons eigenlijk heel veel dingen voor. Zo is de herfst een puur staaltje van loslaten." Liesbeth houdt plots halt. "Kijk", zegt ze terwijl ze naar boven wijst. "Die vogel daar ... die vliegt net zoals jij nu aan het vertellen bent. Je vliegt er maar overheen in cirkeltjes, maar je slaat niet toe." De 'toevalligheden' die je in de natuur ziet, helpen dus om terug bij de kern te komen. "De natuur geeft enorm veel symboliek, dat maakt het coachen zo verrijkend. Ook het weer laat ik meespelen. Als het regent, zeg ik: 'Het blijft niet regenen.' Dat is ook zo in iemands leven, vroeg of laat is de zon er weer."

We stoppen dit keer bij een open plek. "Kijk eens goed om je heen. Wat valt je op?", vraagt Liesbeth. Ik merk dat die tussenstops de rust terugbrengen en mij weer weghalen van dat verhaal in m'n hoofd. Ik zie een mooi landschap met grazende paarden. Vooral dat ene paard valt me op, zeg ik haar. "Waarom?", vraagt ze. "Om zijn mooie vacht." "Mij valt het ook op dat het paard heel veel rust uitstraalt", zegt Liesbeth even later. "Vind jij soms rust in je leven?"

POSITIEF EFFECT

Wandelen in de buitenlucht zou ook de kans op depressie, stress en burn-out doen afnemen. Ook bij coaching heeft wandelen een positief effect. Liesbeth: "De buitenlucht geeft ons letterlijk meer lucht of zuurstof en buiten doe je veel



Op stap met een wandelcoach. "Als het regent, zeg ik: het blijft niet regenen. Dat is ook zo in iemands leven, vroeg of laat is de zon er weer."

meer indrukken op dan binnen. Ik merk dat mensen hun emoties meer durven loslaten als we buiten komen dan vroeger in m'n praktijkruimte. Naast elkaar stappen en praten, voelt veel spontaner aan dan wanneer je in een ruimte over elkaar gaat zitten. En als er een stilte valt, is die ook niet pijnlijk of geforceerd."

De omgeving ziet er op een bepaald moment idyllisch uit. "Hoe zie je jezelf in dit plaatje?" Die had ik niet zien aankomen. Ik neem m'n tijd voor een antwoord. "Wie de moeite doet om goed te kijken, door de reflectie op het water heen, ziet

pas wie ik ben en waar ik goed in ben." Ik sta zelf versteld dat dit eruit rolt.

Na een dik uur stappen en praten, voel ik me ontspannen en opgewekt. De buitenlucht, het zonnetje, de mooie omgeving en je hart luchten bij iemand die echt naar je luistert, het kan een mens deugd doen. ◆

Heb je zelf behoefte aan coaching of wil je zelf wandelcoach worden? Check www.walktalk.be voor meer info.