



LANDLOPERS

Honderd jaar geleden trokken veel mensen voor hun beroep nog wandelend door het landschap. Tegenwoordig moet je deze 'landlopers' met een lantarentje zoeken. Maar ze zijn er nog. Wim Huijser gaat met ze op pad en voert een wandelgesprek over een loopbaan. Met psycholoog en wandelcoach Lysbeth Beels loopt hij over de Grebbeberg.

Wandelcoach Lysbeth Beels

'DE NATUUR KAN ONS IN VERBINDING BRENGEN MET WIE WE OOK ZIJN'

Wandelen is voor Lysbeth Beels altijd al een vanzelfsprekendheid geweest. Al op jonge leeftijd zocht ze de natuur op. Naarmate ze ouder werd, werden de wandeltochten langer. Als psycholoog en wandelcoach trekt ze nog altijd de natuur in. Omdat het ontspannend werkt. En omdat de natuur de ruimte biedt om meer inzicht in onszelf te krijgen.

Tekst: Wim Huijser Fotografie: Andrea Gulickx



LYSBETH BEELS, WANDELCOACH

GEBOORTEPLAATS EN -JAAR:
Amsterdam, 1957

EEN WANDELEND
BEROEP SINDS: 2016
AANTAL WANDELKILOMETERS
PER JAAR:
2500 km

ATTRIBUTEN DIE
IK MEEDRAAG:
pen, papier, smartphone, water en
zakdoekjes

FAVORIETE WANDELGEBIED:
stuwwal langs de Neder-Rijn



Ontdekken

Wandelen is voor Lysbeth altijd een vanzelfsprekendheid geweest. Als kind al, opgroeiend in Amsterdam, genoot ze ervan. En al op heel jonge leeftijd ging ze er in haar eentje op uit. Simpel omdat je moest lopen om ergens te komen. Later verhuisde ze met haar ouders naar Buitenveldert. “Daar woonden we aan de rand van een wild gebied waarin ik dagelijks dwaalde. Langs sloten en door weilanden. Dat was ook in een tijd waarin er nog niet zo erg op kinderen werd gelet. Er waren landjes waar je gewoon heen ging om te kijken wat er was. Ontdekken en in het landschap zijn. En dat heb ik ook hier. Als je deze laan inloopt, is het of je een nieuwe ruimte betreedt, met een andere sfeer. Net zoals je een huis binnengaat. Overal voel je je anders en zo heb ik het altijd beleefd. Ik ging graag naar het Amsterdamse Bos en als ik terugkwam, tekende ik wat ik gezien had. Toen ik wat groter was onderhandelde ik met mijn vader. Wanneer ik iets moest doen zei ik: oké, maar gaan we dan zaterdag wel naar de duinen? En lopen we dan die wandeling? De blauwe wandeling, niet de rode.”

Beweging

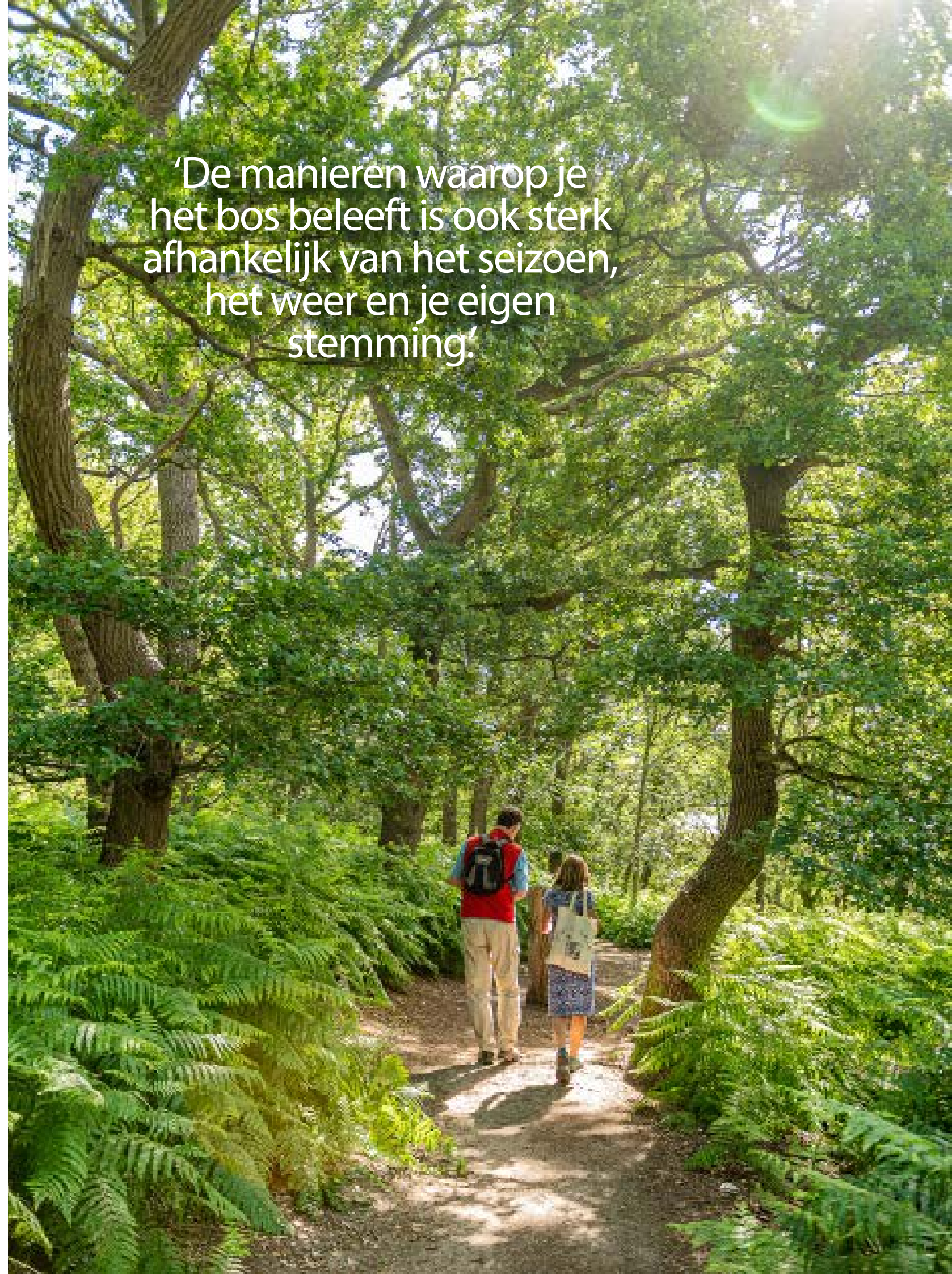
Op die manier werd Lysbeth zich al vroeg bewust van routes. Het waren avonturen, net als boeken. En het wandelen is ze altijd

Het is de langste dag van het jaar. Ontmoetingspunt is het militaire ereveld op de Grebbeberg. Omdat de zon overvloedig schijnt, heeft Lysbeth voor de gelegenheid een fleurige jurk aangetrokken. We steken de Grebbeweg over en wandelen het bos in. “Voor mij is dit een bos met veel gezichten”, zegt Lysbeth als we door een oude laan lopen. “Het is overall anders: het uitzicht, de bomen, de ruimte. Heel fascinerend dat je op zo’n relatief kleine plek zoveel verschillende ervaringen kunt opdoen.” Het is een menselijke constatering, maar Lysbeth legt uit dat het ook haar manier van uitdrukken is. Dat ze zich sterk verbonden voelt met plekken in de natuur. “Dat komt door de ervaringen die ik hier zelf heb beleefd. Als wandelaar, met wandelgroepen, maar ook met klanten tijdens wandelcoaching. Het zijn momenten die ik deel met het bos. De manier waarop je het bos beleeft is ook sterk afhankelijk van het seizoen, het weer en je eigen stemming. Die ervaringen stapelen zich in de loop der tijd op.”

De Grebbeberg tussen Wageningen en Rhenen is tegelijk ook een dramatische plek. In de meidagen van 1940



‘De manieren waarop je het bos beleeft is ook sterk afhankelijk van het seizoen, het weer en je eigen stemming!’





blijven doen. Talloze routes en LAW's (Lange-Afstand-Wandelpaden, red.) heeft ze gelopen. Ook in de tijd dat ze psychologie studeerde. In een wandelgroep suggereerde iemand eens dat ze ook wandelcoaching zou kunnen doen. Het gesprekken voeren in de natuur ontstond zo vanzelf. Sinds 2016 brengt ze dat in Wageningen in de praktijk. In coronatijd volgde ze ook de opleiding bij Hilde Backus, die zich twintig jaar geleden als een van de eersten in Nederland op dit vakgebied richtte. Dat gaf haar weer nieuwe inspiratie. Wetenschappelijk is aangetoond dat wandelen een positief effect heeft op onze stemming, denkvermogen en creativiteit. Daardoor zijn we beter in staat te luisteren naar ons diepere gevoel en intuïtie, de plek waar antwoorden op veel vragen te vinden zijn. Wandelcoaching is in feite wandelend en stilstaand ervaren en verwoorden, waarbij de natuur ontspannend werkt en inspiratie geeft. Door te bewegen komt er ook iets in onszelf in beweging. En door het gesprek aan te gaan in de natuur bestaat de kans dat we meer inzicht in onszelf krijgen. Vaak ontstaan daardoor ideeën en mogelijkheden om andere wegen

'Ik zit hier niet aan tafel als de psycholoog waar van alles van verwacht wordt. We zijn ook gewoon twee mensen die buiten lopen.'

te gaan bewandelen. "Ik begin een sessie meestal met mindfulness", vertelt Lysbeth. "Aandacht voor het lichaam, de voeten, de ademhaling. Om mensen daarmee uit hun hoofd te krijgen. Tegelijk probeer ik mensen op hun gemak te stellen en te laten ontspannen. Door het stellen van vragen - Hoe voelt dat blad van die varens aan en de schors van die eik? - richten mensen zich op hun zintuigen, het hier en nu, en op de natuur. Je bent hier als totale persoon aanwezig, ook met het onbewuste. En daar komen vaak de antwoorden vandaan. Want wat in het hoofd zit, heb je vaak al van tevoren bedacht. Soms is het nodig om eerst gewoon een tijd op de grond te zitten en de

omgeving in je op te nemen. Of op je rug te gaan liggen en naar de wolken kijken. De kans is groot dat er dan iets naar boven komt waarvan je geen vermoeden had of wat je hebt weggeduwd."

Associaties

Aan de rand van de berg staan we stil tussen heel oude bomen. Grillige stammen van zogenoemd eikenhakhout die allerlei associaties oproepen. "Als jij nu een klant van mij was, zou ik je de vraag kunnen stellen wat deze stam bij jou oproept." Ik antwoord dat het mij doet denken aan een gezellige open haard, waar je naast kunt gaan zitten om marshmallows te rooste-

ren. Ze knikt. "Daarmee vertel je dus wat jij waardeert: huiselijkheid, knusheid. Wandelcoachen doe je meestal in het kader van een bepaalde vraag of behoefte waar iemand mee zit. Iemand kan deze knoest ook zien als een open mond of een wond. Mensen hebben heel verschillende belevingen bij wat ze in de natuur tegenkomen." Lysbeth legt uit hoe ze als wandelcoach werkt met beelden en metaforen en dat ze kijkt wat dat bij mensen oproept. Ook zelf moest ze in het begin een drempel over.

"Buiten ben je kwetsbaarder. Er staat hier geen bureau of boekenkast. Ik zit hier niet aan tafel als de psycholoog waar van alles van verwacht wordt. We zijn ook gewoon twee mensen die buiten lopen. Natuurlijk heb ik bepaalde oefeningen en methodes geleerd, die ik ook toepas. Maar uiteindelijk zijn ze niet de essentie. Gisteren wandelde ik nog met iemand met wie ik geen enkele standaardoefening heb gedaan. Het loopt dan simpelweg anders. De mens gaat altijd voor, niet de methode." Het is een gegeven dat de natuur de laatste jaren weer veel meer in de aandacht is gekomen. Daarbij is er ook meer oog voor

natuurlijke processen. Volgens Lysbeth Beels is coaching daarin meegegaan.

Natuurlijk mechanisme

"Wandelcoaching is een natuurlijk mechanisme dat je kunt gebruiken. De tools die ik meedraag zijn altijd dienstbaar aan het proces. Ik zie het ook als een compensatie voor de doorgesloten maakbaarheid en het almaar willen sturen van ons leven. De vertechnisering van de samenleving. Als mens maken we zelf deel uit van de natuur. We zijn geen machine en we zijn ook sterfelijk. Het doet ons goed als we ons kunnen verbinden met de natuurlijke cycli. En de vragen die je als wandelcoach stelt zijn ook heel natuurlijk. Dat maakt dat elke wandelcoach ook weer op een heel eigen manier te werk gaat. Als psycholoog heb je talloze manieren om mensen met dit of dat te helpen. Maar onderzoek laat steeds weer zien dat het niet de methode is die de doorslag geeft, maar de interactie tussen personen."

En hoe doet ze dat dan als het regent? Toch in weer en wind aan de wandel? "Paraplu meel!", lacht Lysbeth. "Een principe van Carl Jung is dat dingen

synchron kunnen lopen en dat ze niet voor niets gebeuren. Dus dat soort omstandigheden is in wandelcoaching juist heel bruikbaar. Bij naderend onweer zie je ook je eigen instincten bovenkomen. Soms ontstaat daardoor een enorm zinvol gesprek dat je anders nooit zou hebben gehad."

Andere weg

We staan opnieuw stil bij een groepje kronkelige stammen. Zoals ze er staan zijn het bijna mensen. "Wat ik hier zou kunnen vragen is of die boom nou minder mooi is omdat hij niet recht is? Het antwoord is dan vaak dat het juist de afwijkingen zijn die hem zo mooi maken. Die hem maken tot wat hij is. Heel vaak dragen mensen iets in zich mee dat mislukt is of niet is doorgedaan. In die boom kun je zien dat het leven dan toch weer een andere weg zoekt. Ik kan ook de vraag stellen met welke boom in dit groepje je je het meest verwant voelt. Soms loopt iemand rond met een bepaald verlangen. Als ik heb gevraagd hoe dat eruit ziet en hij heeft dat beschreven, vraag ik vaak om een boom te zoeken die dat verlangen symboliseert."





Verderop turen we vanaf een heuveltje tussen de bomen door naar de Neder-Rijn, met daarachter de Betuwe. Het is een uitzichtpunt dat de wandelcoach ook kan gebruiken, want wie wil er nu geen uitzicht hebben? “Voor mijzelf is dat altijd belangrijk. Als ik ergens geen perspectief zie, voel ik mij niet prettig. Uitzicht geeft veel mensen het gevoel dat er nog toekomst is. In de verte kunnen kijken helpt om de gedachten te laten gaan, verder te kijken, te dromen en verlangens boven te

Die gedachte resulteerde uiteindelijk in het ontwerpen van het Pad van de Vrijheid, een 155 kilometer lange tocht, in dertien etappes, waarin zo'n honderd plekken met elkaar werden verbonden die het verhaal van de Tweede Wereldoorlog vertellen, beginnend en eindigend bij het Wageningse Hotel De Wereld. De wandelroute was in 2021 zelfs een van de vijf genomineerden als Beste Wandelroute van de Benelux. En natuurlijk loopt die route ook over de Grebbeberg.

voordat ik ook maar aan wandelcoaching dacht, heb ik onbewust een soort ritueel bij de rivier gedaan. Dat kwam bij mij vanzelf naar boven. Het was mijn manier om de dingen te verwerken die ik eerder had meegemaakt. Pantha Rei, die rivier die eindeloos stroomt, de beweging die altijd maar doorgaat. Maar bij een bepaalde wind vloeit de bovenlaag van het water naar het oosten, terwijl de onderstroom juist de andere kant op gaat. Daar heb ik vaak en lang naar gekeken, en dat heeft mij ontzettend goed gedaan.”

Het is Lysbeths overtuiging dat we met z'n allen steeds meer afgesneden zijn geraakt van de natuur, terwijl die juist zo'n helende werking heeft. “De natuur kan ons in verbinding brengen met wie we ook zijn. We zijn zo bezig met alles wat moet of waarvan we denken dat het moet. Maar dat is maar zo'n klein stukje van onszelf. We zijn veel meer dan dat. En als je die verbinding weer opnieuw kan ervaren, word je daar gelukkiger van. Dan kun je ook je eigen oplossingen aandragen. En als je eenmaal een ommetje in je dagelijkse routine hebt ingebouwd, wil je dat niet meer kwijt.”

‘In de verte kunnen kijken helpt om de gedachten te laten gaan, verder te kijken, te dromen en verlangens boven te halen.’

halen. Maar ook de plek waar we nu staan kan betekenis hebben. Kijk eens naar die boom boven ons! Uitzicht is vooral ook heerlijk vanuit een veilige plek.”

Pelgrimeren

Min of meer toevallig begon Lysbeth in 2019 in haar eentje aan de Walk of Wisdom, een spirituele wandeling om Nijmegen. Eigenlijk als vervanging voor de pelgrimsroute naar Santiago de Compostella. Ze wilde die dag een route lopen die ze nooit eerder had gedaan. Ineens stond ze in de Stevenskerk, schreef ze zich in als pelgrim en wandelde ze de eerste etappe naar Beek. “Ik was iets begonnen waarvan ik niet wist wat het me zou brengen. Tijdens die middag raakte ik door die tocht gefascineerd. Het besef dat je om te pelgrimeren niet ver van huis hoeft, maar dat het ook in Nederland kan. Het bracht me ook op de vraag of ik niet een vergelijkbare route nog dichterbij huis zou kunnen maken, om mijn woonplaats Wageningen.”

Bevoorrecht

Vanaf de Ringwalburcht aan de rand van de berg kijken we uit over het buitendijkse natuurgebied De Blauwe Kamer, waar onder andere een kudde paarden leeft, op de rand van land en water. We zien ze staan, minstens veertig, met hun benen in het water. Sommige steigeren en rennen verder het water in. Spelen lijkt het wel. Andere staan stoïcijns voor zich uit te kijken. Het is opnieuw een bruikbaar beeld voor de wandelcoach. “Mijn vraag zou kunnen zijn: wat zie je? En later zou ik kunnen vragen: met welk paard voel jij je verwant? Hoe voelt dat paard zich op die plek en wordt hij geaccepteerd door de rest?”

Lysbeth vertelt hoe enorm bevoorrecht ze zich in deze omgeving voelt. Met name de aanwezigheid van de rivier beschouwt ze als een enorme winst van het wonen in Wageningen. “Hoe anders is het om ergens te lopen waar je stromend water kunt ervaren! Toen ik hier kwam wonen, lang

