

# Buiten praat het beter

Bij wandelcoaching is praten ogenschijnlijk bijzaak. Maar in fluitenkruid een metafoor voor jezelf zien, zegt ook veel. „Als jij loopt, masseren je voeten de aarde.”

Thomas Rueb

Marete haalt diep adem en duwt het hek open. Piepend geeft het mee. Ze zet een paar stappen, draait zich om en sluit het hek achter zich. Ze kijkt verwachtingsvol naar Elmie Zandbergen, haar ogen tot spleetjes geknepen. „En? Heb je iets achter je gelaten?”, vraagt Zandbergen bemoedigend. Glimlachend haalt Marete haar schouders op. „Goed zo.” Marete (59) heeft zorgen. Over haar stukgelopen huwelijk, haar puberende zoon, haar financiën, onzekerheid: „De hele mikmak.” Ze zit niet lekker in haar vel. En daarom staat ze nu, op een stralende maandagochtend, met wandelschoenen aan in de Delftse Hout. Samen met Elmie Zandbergen (53), wandelcoach. Het is Maretes eerste wandeling. Een paar weken geleden had ze een intakegesprek bij de coach om te kijken of het wat voor haar zou zijn en of de twee een klik hadden. Cliënten hoeven haar niet per se aardig te vinden, zegt Zandbergen, maar ze moeten haar wel kunnen vertrouwen. „Oké, we gaan lopen.” Met een subtiel armgebaar stuurt ze Marete een pad op. „Let goed op de geluiden om je heen, de geuren. Als je iets wilt aanraken, dan moet je dat gewoon doen. Wees onbevangen, als een kind.” Coachsessies in de buitenlucht zijn een trend. Wandelcoaching, natuurcoaching, natural leadership training, honderden bedrijfjes bieden het aan, in alle soorten en maten. Op zakelijk gebied of privé, in Nederland of in het buitenland, onder leuzen als: ‘Inzicht door uitzicht’. ‘Wandelend je stappen zetten’. ‘Lopen geeft licht’. ‘Baan je eigen weg in het veld van onbegrensde mogelijkheden’.

**Wildgroei**  
Corrie Reijngoud (56) noemt zichzelf „wandelcoachpionier”. Ze zoekt al acht jaar de buitenlucht op met cliënten. Dat deed ze al voordat de term ‘wandelcoaching’ was gemunt. Maar de laatste jaren is er sprake van een wildgroei onder natuurcoaches. „Er komen dagelijks nieuwe bij”, vertelt ze aan de telefoon. „Ik heb zo’n meldер aanstaan op Google en plof, plof, dan popt er weer een nieuwe op.” Ze begon een groep op LinkedIn, waarbij nu vierhonderd

wandelcoaches zijn aangesloten. Overigens kan iedereen zich wandelcoach noemen. Verschillen instanties bieden een opleiding maar ook die is vrijblijvend en niet verplicht.

Elmie Zandbergen heeft Marete gevraagd in de natuur om haar heen een metafoor te vinden die het beste correspondeert met haar situatie. Marete heeft fluitenkruid aangewezen, een groene steel met zachte witte knopjes en een paar vertakkingen. Waarom? „Het staat op het punt om in bloei te komen”, zegt ze zachtjes, „maar het is er nog niet. Nu nog gesloten, maar binnenkort gaat ze open.” Zandbergen knikt. „Mooi.”

Een wandelcoach werkt met dit soort metaforen. Planten, dieren, seizoenen, ze lenen zich bij uitstek voor projectie. Het is soms makkelijker om aan te wijzen wat je in de natuur ziet dan om je gevoel vanuit het niets te moeten oproepen. Het is minder bedreigend.

Als coach ‘gewoon’ naar buiten gaan, in een veld dezelfde gesprekken voeren die je anders in een spreekkamer had gehad, is dan ook niet genoeg, vindt Corrie Reijngoud. Zij biedt ook een opleiding aan tot ‘gecertificeerd’ wandelcoach. „Je moet de natuur gebruiken. Een cliënt die moeite heeft met keuzes maken, zet je letterlijk op een t-splitsing: zo, kies maar. Dan komt hij er zelf achter wat hij kan veranderen.” Dat is volgens haar precies de kracht van wandelcoaching: in plaats dat iemand een uur lang zit en problemen onder woorden moet zien te brengen, is de wandeling hier de ogenschijnlijke hoofdbezigheid – het praten gaat dan vanzelf. Wat dwarszit, komt al lopend ter sprake. „Praten over moeilijke zaken gaat veel makkelijker als je naast elkaar loopt”, zegt Reijngoud, „omdat je elkaar dan niet hoeft aan te kijken”.

Bij Marete is het tijd voor meditatie. Terwijl ze rustig loopt, wijst Elmie Zandbergen haar met zalvende stem op elke beweging die ze maakt. „Voel je knieën scharnieren.” „Je heupen wiegen.” „Als jij loopt, masseren je voeten de aarde.” Marete zegt niets terug. Ze loopt en loopt en kijkt recht voor zich uit. Na ruim een kwartier staat ze stil. Elmie Zandbergen geeft zachte duwtjes in haar rug. „Zie je hoeveel kracht ik moet zetten om je te bewegen? Jij staat sterk in je schoenen.”

Plotseling verstoort een dof geroffel de rust. Twee paarden galopperen voorbij over een naastgelegen weiland. Ze springen, beuken uitgelaten tegen elkaar op. Marete grijnst. „Wat roept dit bij jou op, Marete?” Ze denkt even na. „Nou...” Grinnikt. „Dat is vrijheid, er zijn geen richtlijnen in de natuur. Konden wij dat maar.”

## Bedrijfscoaching

Ook bedrijfscoaching in de natuur neemt toe. Derk Egeler (51) heeft er zijn levenswerk van

gemaakt. Maar noem hem vooral geen wandelcoach, dat dekt voor hem de lading niet. Egeler is voorzitter van de Foundation for Natural Leadership. Hij is net terug uit Ierland, waar hij vier dagen doorbracht in de zandstenen Caha Mountains van Cork, met de Nederlandse directie van Pepsi. Samen met compagnon Joost Manassen (50) en de negen bestuurders trok hij door het mistige landschap – drie dagen lang in de stromende regen. „Om onderlinge spanning uit te werken, een gezamenlijke visie te bepalen en nader tot elkaar te komen. Och man, het was geweldig.”

Egeler glundert. In zijn kantoor in Amsterdam haalt hij een zwart opschrijfboekje tevoorschijn. Zijn dagboek. Hij leest voor: „Het regent, de regenpakken gaan aan, de rugzakken op en we lopen de bergen in, ieder met zijn of haar eigen vraag. In stilte, ieder in gedachtes verzonken, luisterend naar wat zich aandient. De regen valt zachtjes op onze poncho’s: regen, wind, hagel, wolken die komen en wolken die gaan. Het lijken net onze emoties. Ik ben bewust, ik ben alert, ik geniet dat dit het is, wat ik mag doen: mensen verbinden met zichzelf, met elkaar, door de natuur voor de natuur.”

Egeler maakt dit soort trips regelmatig. Met besturen, groepen of met één persoon. Dan

reist hij met ze naar Ierland (het corporate trail), Zuid-Afrika, de Alpen of ‘gewoon’ naar het Waddengebied. De wildernis in om de wildernis in je ziel te ontrafelen, noemt hij dat. Het is meer dan het geluid van krakend grind en de wind in je haar voelen, zegt Egeler. Meer dan tot rust komen. Hij stelt een strak programma samen dat de groep hechter moet maken. Horloges en telefoons worden ingeleverd. Bij de openhaard wordt een *talking stick* doorgegeven. Vroeg opstaan, stiltemomenten, samen koken en afwassen. En heel veel lange wandelingen, natuurlijk.

Richard den Hollander (46), directeur van PepsiCo Benelux, ging twee keer mee. Na een eerste trip alleen, in Zuid-Afrika, besloot hij de hele directie mee naar Ierland te nemen. „De natuur heeft een ongelooflijke impact op je”, zegt hij. „Iedereen stelt zich daar zó open en kwetsbaar op: dat lukt je gewoon niet in een andere omgeving. Je ontdekt meer over jezelf en elkaar dan je anders zou doen.” Zijn belangrijkste inzicht? „Hoe groot de invloed is, zowel op je zakelijke leven als privé, van zaken die in je jeugd zijn gebeurd.”

Egeler heeft de trip gefilmd. Op zijn computer laat hij de montage zien: wapperende regenjassen, mistige uitzichten en uitgelaten gezichten op de klanken van Coldplay. „A life

changing experience”, noemt één van de Pepsi-bestuurders het op de video. Vanaf nu zal de directie elke zes weken ergens in de bossen vergaderen, zegt Den Hollander, „en dan praten we niet over zaken, alleen over elkaar”.

## Een kluitje opgedroogd mos

Ook Marete begint naarmate de wandeling langer duurt, steeds meer te ontspannen. Ze heeft anderhalf uur gelopen. Haar gevoelens onder woorden gebracht. Poppetje gemaakt van takjes, symbool voor al haar „shit”, en achtergelaten in de bosjes. Een kluitje opgedroogd mos („mijn hersenspinsels”) stak ze in haar zak. Nu tuurt ze over het water van een meertje, haar handen over elkaar gevouwen. Ze moet een doel voor zichzelf stellen, daar denkt ze over na. „Ik wil een bedrijfje oprichten”, zegt ze ten slotte. „Ik speel al langer met het idee.”

En wat gaat ze daaraan doen, wil Zandbergen weten.

„Ik ga er vanmiddag verder aan werken.” Echt?

„Ja. En daarna een glaasje wijn.”

Zich niet laten ontmoedigen?

„Nee, echt niet.”

Op verzoek van Elmie Zandbergen geeft ze het gevoel dat ze nu heeft een cijfer: een 8. En hoe gaat ze dat gevoel vasthouden, buiten de bossen? Een kwartier voor zichzelf nemen, elke dag. Marete belooft het echt te zullen doen. Over twee weken wandelen ze verder.

Zaterdag 25 mei wordt de tweede nationale wandelcoachdag gehouden. Zo’n zestig coaches organiseren wandelingen, met of zonder thema, met groepen of individueel. Meer informatie: nationalewandelcoachdag.nl.

## Ze heeft een poppetje gemaakt van takjes, symbool voor al haar ‘shit’



Illustratie Roel Venderbosch

## Wat kost wandelcoaching?

De tarieven voor een reeks sessies in de natuur variëren sterk. Volgens wandelcoach Corrie Reijngoud liggen de tarieven tussen grofweg 55 euro tot 200 euro per uur. Het verschilt eveneens per aanbieder of wandelcoaching evenveel, meer of minder kost dan gesprekken ‘op de bank’.

Niet iedere zorgverzekeraar vergoedt wandelcoaching. Dat heeft mede te maken met de vraag of de coach een registratie heeft als hulpverlener en/of is aangesloten bij een beroepsvereniging. Net als bij andere vormen van coaching wordt wandelcoaching soms vergoed door de werkgever.

Meer informatie op onder meer de volgende websites: de-wandelcoach.nl, elmiecoaching.nl, opexpe-ditie.nl, naturalleadership.eu en wandelcoachnederland.nl