

# Op weg

## Wandelen geeft ruimte

Hartelijk welkom op deze wandeling. Trek prettige, comfortabele schoenen aan en wandel je voordeur uit. Je gaat te voet een tocht maken door je eigen stad of buurt, door bossen, over heidevelden, door duinen en wellicht een stukje langs het strand. Je kunt gewoon beginnen bij je eigen voordeur. Laat je vooral verrassen door wat je allemaal tegenkomt. Je zult ogen, oren en andere zintuigen tekortkomen, want er is nogal wat te zien, te horen, voelen, proeven en ruiken onderweg. Het wordt een weg van verhalen, boeiende verhalen over jezelf, over anderen om je heen en over de wereld.

Ik ben graag voor de duur van dit boek je reisleader, luisteraar, wandelcoach en verhalenverteller. Op je weg begeleid ik je met beelden, gedichten, inleidingen op levensthema's, wandelvoorbeelden en oefeningen die je zelf onderweg, in beweging kunt doen.

Anders dan een boek voor diepzeeduikers of bergbeklimmers is dit een boek voor iedereen. Wandelen is de meest basale beweging die er bestaat, dus welkom: mensen die af en toe een ommetje in de buurt willen maken en er niet toe komen, wandelaars op zaterdagmiddag in het park, vakantiewandelaars, langeafstandswandelaars, pelgrims, natuurliefhebbers en stadsbewoners. Welkom ook kinderen en ouderen: wandel mee, ook al is het maar een stukje in je

eigen straat of in een park in de buurt. En als wandelen niet gaat, ook in je fantasie kun je een wandeling maken naar plekken waar je ooit was.

Onderweg zullen we geregeld stilstaan. De verhalen van de stad en de verhalen van de natuur hebben namelijk alles met jezelf te maken. Als je de drempel van je huis of kantoor over gaat, verruimt dat meteen je blik. Bewegen in de open lucht is heilzaam. Het geeft ruimte, energie en nieuwe inzichten.

10 Voor alle duidelijkheid: dit is geen wandelgids waarin staat dat je bij de volgende eik linksaf gaat of dat je de wit-rode paaltjes moet volgen. Na het doorwandelen van het boek dat je nu in handen hebt, ben je gegarandeerd een stukje wijzer, want zo gaat dat als mensen in beweging komen.

Dit boek wil deze ervaring, die je waarschijnlijk kent, verdiepen met teksten, gedichten, voorbeelden, achtergronden, foto's en verhalen. Verder staan er overal *oefeningen in beweging*. Je wordt van harte uitgenodigd die te doen, samen of alleen. Behalve dat wandelen heel plezierig en gezond is, kan het je ook inzicht geven in de keuzes die je maakt, in je levensfase, je loopbaan en in existentiële levensvragen. Je zou natuur en stad op deze tocht als je coach kunnen zien. Een coach houdt je een spiegel voor, helpt je om antwoorden te vinden op vragen en geeft op een verrassende manier nieuwe inzichten.

De weg die we zullen gaan is een weg van verhalen. Ontdek waar de verhalen, citaten en gedichten uit dit boek raken aan je eigen levensloop en loopbaan. Dit is een boek dat je leest, onderweg meeneemt, weer eens weglegt en een tijdje later opnieuw pakt voor een nieuwe wandeling in een andere omgeving met een nieuw thema. Ik wens je een goede tocht.



## Leren in beweging

Natuurlijk houd je van wandelen, anders had je dit boek niet in handen. Je weet dat wandelen plezierig is en gezond. Waarom dan een boek lezen? Ik nodig je uit om een nieuwe dimensie toe te voegen aan je wandelingen. Daartoe gebruik ik als wandelcoach beweging en laat ik mensen datgene wat er in hun leven speelt spiegelen aan de omgeving. In toenemende mate merk ik dat de stad daarvoor net zoveel mogelijkheden biedt als de natuur.

Met dit boek in handen kun je op een natuurlijke manier persoonlijke thema's verkennen of vragen die op dit moment spelen in je leven. Is dit een zelfhulpboek? Nee, je hoeft niet geholpen te worden. Is dit een therapieboek? Nee, al kan een wandeling therapeutisch werken. Een wandelgids? Nee, je hoeft geen gele paaltjes te volgen en je wordt ook niet gewezen op de mierenhoop links van het pad. Wat is dit wel? Een inspiratieboek dat je uitnodigt om naar buiten te gaan en vervolgens – Kijk maar en wandel, zing,

vecht, huil, bid, lach, en ... verwonder je vooral.

Onderweg is er van alles te zien en te ontdekken. Mensen leren in beweging en in ontmoeting. Tenminste, dat geldt voor mij. Als ik terugkijk is het eigenlijk al mijn hele leven zo dat ik eropuit moet gaan om echt te leren.

12 Tijdens mijn studie liep ik met leeftijdgenoten door Dresden en Leipzig in de toenmalige DDR; we leerden van elkaar over het leven aan twee kanten van een muur. Op de ijsbaan De Uithof in Den Haag leerde ik een bocht op een soepele manier door te schaatsen. Mijn vrouw leerde ik kennen, fietsend over de Amsterdamse Overtoom. Tijdens mijn voettochten over oude pelgrims- en marskramerpaden door Europa leerde ik over de Middeleeuwen, over de natuur, over bouwstijlen, over culinaire specialiteiten en streekgerechten.

Met mijn leerlingen liep ik ooit dwars door de Ardennen; als ik hen nu nog tegenkom, herinneren ze zich weinig lessen meer. Maar die keer dat de groep verdwaald was, er een leerling door zijn enkel ging en we toch met elkaar de volgende camping bereikten, herinnert iedereen zich nog levendig. De tocht leerde ons indrukwekkende lessen. Je leerde samenwerken, een kompas gebruiken, kaart lezen, elkaar steunen en bemoedigen en bovenal doorzetten. Lessen die soms beter beklijven dan de stof die je als leerling voorgeschoteld krijgt in een schoolgebouw, gezeten in een schoolbank.

Ik vermoedde dat wat voor mij het geval was, ook voor anderen gold, dus ben ik in mijn omgeving gaan vragen. De meesten die ik erover sprak hadden vergelijkbare ervaringen. Veel mensen leren terwijl ze bewegen, zeker als het gaat om zaken die grote gevolgen hebben voor henzelf of een ander.

Als wandelcoach ga ik met mensen op weg en wandel met hen door natuurgebieden en door steden. Steeds weer doen we onverwachte ontdekkingen. Een boom leert je over kracht en kwetsbaarheid. Een gedicht op een gevel weer spiegelt precies wat je in deze levensfase doormaakt. De zon die net door de wolken breekt kan zorgen voor nieuwe inzichten in werk en bestaan.

In beweging leren mensen op een andere, creatievere manier dan zittend op een stoel. Dat geldt voor alles wat je leert, maar zeker als je keuzes moet maken of meer zelfvertrouwen wilt opdoen.

### **Mijn fascinatie voor wandelen**

Mijn liefde voor wandelen kreeg ik mee van mijn ouders. Als klein jongetje liep ik op zondagmiddag door het bos bij ons in de buurt en in vakanties maakten we langere wandelingen, het liefst door de bergen. De middelbareschooltijd was meer een fietsperiode, waarin ik tijdens de vakantie met vrienden lange fietstochten ondernam. Daar kon je op school beter mee voor de dag komen dan met een verhaal over een wandeltocht.

Op ons twintigste besloten mijn vriendin en ik om een lange wandeling door Wales te maken. We beklommen de Snowdon en liepen over prachtige public footpaths. Verrast waren we door vergezichten, door kronkelende, oude paden langs muurtjes van opgestapelde stenen. Overal schapen en schilderachtige dorpjes vol oude mensen met een zo sterk accent dat je ze niet kon verstaan.

In een lemen huisje van gastvrije Welshmen zagen we onderweg de finale van een wereldkampioenschap voetbal, waarbij ons land jammerlijk verloor van de oosterburen.

Naast alle natuurbeelden heb ik ook die beelden nu nog scherp op mijn netvlies.

14

Er volgde een periode met kleine kinderen en wandelingen langs speeltuintjes in de buurt. Ook mooi, want je krijgt dan oog voor je eigen wijk, voor klein geluk in de buurt. In die tijd maakte ik met leerlingen van de school waar ik werkte daarnaast overlevingstochten door de Ardennen. Ik ontdekte dat wandelen door een stad zijn eigen charme heeft. Een hele dag zwerven door Den Haag of Rotterdam, maar ook door Parijs, New York of Berlijn leverde bijzondere ontdekkingen op. De schoonheid van een stad zit vaak niet in de grote musea, in de bijzondere gebouwen of de bekende pleinen. Juist in achterafstraten en buurten buiten het centrum ontdekte ik aparte huizen, kleine kerkjes, een buurtmuseum, begraafplaatsen met overwoekerde stenen en parken met oude bomen. Zonder plattegrond of reisgids ging ik eropuit en keek mijn ogen uit.

Steden zijn fascinerend in hun veelkleurigheid. Er is zo veel te ontdekken dat het je duizelt. Dat geldt voor wereldsteden, maar evengoed voor middelgrote steden als Amersfoort, Leeuwarden, Alkmaar, Sittard, Middelburg en Breda. Ga maar eens een middag op pad, zonder doel, zonder kaart. Mijd vooral de winkelstraten en zoek de plekken net buiten het centrum op.

Om meer tijd te hebben voor wandelingen nam ik iedere week één dag vrij. Het wandelen gaf me de energie om als trainer, coach en adviseur de werkdruk aan te kunnen. Tijdens een mooie stadswandeling vergat ik de tijd en voelde ik me opgenomen in de omgeving.

Ik ging verder experimenteren en nam wel eens een vraag mee tijdens een wandeling. Bijvoorbeeld: 'Wat betekent

vriendschap voor me?’ Sinds ik dat ben gaan doen, komen er hele wandelingen in het teken te staan van één onderwerp, zoals vriendschap. Dan kijk ik onderweg of mensen die naast elkaar lopen vrienden zijn of geliefden of collega’s. Ik koop een ansichtkaart met een beeld dat symbool staat voor vriendschap. Ik sta stil bij huidige vrienden en bij vrienden die vroeger op mijn pad zijn gekomen en vervolgens weer zijn verdwenen. Ik realiseer me wat vriendschap voor me betekent. Onderweg stop ik af en toe bij een theezaakje en schrijf een aantal indrukken en ervaringen op. Verhalen over vriendschap.

Op deze manier kun je themawandelingen maken waarbij je niet alleen steeds een andere stadswijk, maar ook telkens een ander levensthema verkent. En een weg van verhalen aflegt.

In mijn vrije tijd maak ik lange wandelingen door Europa en zoek daarbij oude paden op. Ik wandelde al eens van huis naar Santiago de Compostela en heb tijdens die wandeling de kracht van het pelgrimeren ervaren. Het is fascinerend dat er nu nog wegen dwars door Europa lopen waar al in de Middeleeuwen pelgrims over wandelden naar Santiago, Rome of Jeruzalem. Het zijn bijzondere paden met ontmoetingen, met herbergen, kathedralen en kloosters. De geschiedenis is steeds heel dichtbij en je voelt dat je in een traditie van eeuwen staat.

Ook in Nederland ontdek ik paden die er al heel lang zijn: marskramerpaden, paden over dijken, oude verbindingswegen tussen dorpen. Voor een groot deel zijn de wandelpaden geasfalteerd, maar daarnaast is er een heel netwerk van onverharde weggetjes in ons land.

De volgende stap was dat ik beroepsmatig ging wandelen.

Bij het grote landelijke onderwijsinstituut waar ik werkte coachte ik vaak mensen. Waar ik dat vroeger zittend op een stoel deed, nodigde ik nu mijn cliënten uit om met me mee naar buiten te gaan. In beweging doen mijn wandelgenoten vaak ontdekkingen die ze op stoelen en in een kamer nooit zo gedaan zouden hebben. Wat voor mij geldt, geldt ook voor veel anderen, merkte ik. Wandelen maakt wijzer. Toen werd het tijd voor een nieuwe wending in mijn loopbaan. Ik begon voor mezelf met mijn eigen praktijk Verhalen Onderweg.

Nu ben ik wandelcoach en verhalentrainer. In dit boek laat ik je delen in ontdekkingen die ik al wandelend alleen, met vrienden of met cliënten deed. Verder wil ik je graag meenemen op een weg waarop beweging, beeld, poëzie en theorie zich verbinden met persoonlijke thema's. Je hebt de gelegenheid om onderweg persoonlijke levensthema's te verkennen, maar ook kun je onderzoeken hoe je momenteel in je werk staat en of het tijd is voor nieuwe stappen.

Ik ben veel met mensen onderweg op bospaden, langs het strand en door oude stadswijken. Op deze ontdekkingsreis neem ik jou, lezer, graag mee. Ervaar wat jouw persoonlijke verhaal is op deze tocht.

**Binnen de perken zijn de mogelijkheden even  
onbeperkt als daarbuiten.**

*J.A. Deelder*





## Waarheen leidt de weg?


De zee

De zee kun je horen,  
met je handen voor je oren,  
in een kokkel,  
in een mosterdpotje,  
of aan zee.

*Judith Herzberg*


Ik nodig je uit om te onderzoeken wat er in de buurt van je huis of werkplek voor routes zijn, die je wellicht nu nog niet kent. Vervolgens kun je je wandelingen verder uitbreiden. De wandelingen in dit boek kun je maken op allerlei plekken naar eigen keuze:

18


 *In je eigen buurt.* Laat je verrassen door wat er allemaal dicht bij je huis te zien is. Er zijn vast straten, lanen of paden waar je nog nooit was. Je zou vanavond eens een kant op kunnen gaan waar je normaal niet heengaat.

Filosoof Alain de Botton besloot tijdens een zomervakantie om eens niet naar een ver land te gaan, maar te wandelen in zijn eigen wijk in Londen: Hammersmith. Het werd de boeiendste zomervakantie van zijn leven. Door hem geïnspireerd maak ik zo mogelijk elke avond een wandeling door mijn woonplaats. Steeds weer ontdek ik nieuwe straten.

Gisteren liep ik langs een sloot waar een zwanenfamilie stiptig voorbijkwam. Zo'n wandeling staat in geen enkele reisfolder, maar is wellicht net zo mooi als een safari door Kenia en een locatie als deze is makkelijker bereikbaar. Hoe is dat in jouw wijk? Ga maar eens kijken.

 *In een bos waar je nog nooit of niet vaak was.* Oriënteer je eens: welke bossen zijn er bij jou in de buurt?

Ik stuitte onlangs in de regio waar ik woon op klompenpaden. Dat zijn paden die deels door het bos gaan en deels door weilanden en over boerenerven. Een verrassende ontdekking.

 *In de duinen en op het strand.* Weinig is zo verfrissend als een wandeling langs de kust. Op zomerse dagen staan er lange files richting zee, maar juist op een herfstdag, in de winter of in de lente is het er heerlijk.

 *In een stad.* Veel mensen maken in de vakantie een ste-

dentrip en weten hoe interessant het is om door Parijs, New York of Berlijn te wandelen. Ga ook eens naar een stad in de buurt en bezoek dan wijken waar je nog nooit bent geweest. Ik ken Amsterdam vrij goed, maar toen ik laatst met een goede vriend over de Da Costakade wandelde, waar ik nog niet eerder was, zag ik mooie gevels, bruggen en gebouwen. Vlak buiten de bekende grachtengordel is veel moois te zien. Het is er ook veel rustiger dan je in een stad zou verwachten, en groener. In alle steden vind je hofjes, pleinen en straten waar natuur en stad elkaar raken.

📌 *In de bergen.* Als je een wandeling maakt in de bergen, valt er veel te ontdekken. Geniet van de schoonheid van het landschap en ervaar wat er met je gebeurt. Wat is het effect van de grootsheid van het landschap op jou?

Je kunt ook kiezen voor meerdaagse huttentochten. Tijdens die tochten leer je veel over jezelf, over uithoudingsvermogen, over samenwerking met je reisgenoten, over risico's nemen en over zelfvertrouwen.

📌 *Op oude paden.* Ik neem je graag mee op oude marskramer- en pelgrimspaden. Er zijn paden waarop je de voorafgaande eeuwen proeft en je je verbonden voelt met mensen uit generaties uit het verre verleden. Onze voorouders hadden nog niet de keus om de auto of het vliegtuig te nemen en gebruikten deze paden om naar familie te reizen, om heilige plekken te bezoeken of om handelswaar te vervoeren. Dat alles ervaar je op oude wegen.

Niet altijd heb je de gelegenheid om een lange voettocht te ondernemen. Zoals gezegd is er ook dicht bij huis veel te ontdekken. Een wandeling van een halfuur in de pauze van

het werk of 's avonds voor het slapen is heel verfrissend. Neem daarnaast ook af en toe de tijd voor een langere wandeling. Vaak heb je namelijk wat meer tijd nodig om echt tot rust te komen. Als je de kans hebt een dagwandeling te maken of een tocht van enkele dagen of weken, doe het dan vooral. Bij een meerdaagse wandeling kom je vaak al snel helemaal los van thuis en werk.

We beginnen in dit boek echter dicht bij huis.

20

## Dicht bij huis

Ik nodig je uit om nu naar buiten te gaan voor een eerste korte wandeling.

### OEFENING IN BEWEGING

#### Je eigen woonwijk

Maak een wandeling van een uur door je eigen woonwijk. Doe alsof je hier voor het eerst bent. Wat is er allemaal te zien? Herinner je je hoe het was toen je hier kwam wonen? Wat trof jou in deze wijk? Blijf eens stilstaan bij een winkel, een gevel, een lantarenpaal. Verwonder je over je eigen woonomgeving. Door het hele boek heen vind je opdrachten zoals deze onder de noemer *Oefening in beweging*. De meeste oefeningen en overwegingen kun je doen in de omgeving van je huis. Voor sommige moet je eerst een stukje reizen naar een stad, een bos of een strand. Natuurlijk kun je de oefeningen ook vanuit je stoel doen in je fantasie; verbeelding is krachtig. Maar als het even kan, ga dan daadwerkelijk naar buiten en doe de oefeningen in beweging. Neem na het lezen van de inleidingen dit boek gerust mee naar buiten, of kopieer de betreffende wandeling. Je kunt de meeste oefeningen alleen doen. Samen wandelen en ontdekken maakt de beleving nog krachtiger. Je kunt dan in

taal uitdrukken wat je beleeft en dat kan de ervaring verdiepen.

Een andere manier om aan je wandelervaring woorden te geven is door op te schrijven wat je ervaart. Ik raad je zeer aan om een wandellogboek aan te schaffen en soms de tijd te nemen om je ontdekkingen onderweg te beschrijven. In hoofdstuk zeven vind je suggesties hoe je dat in een gedicht of in dagboekvorm zou kunnen doen.

---