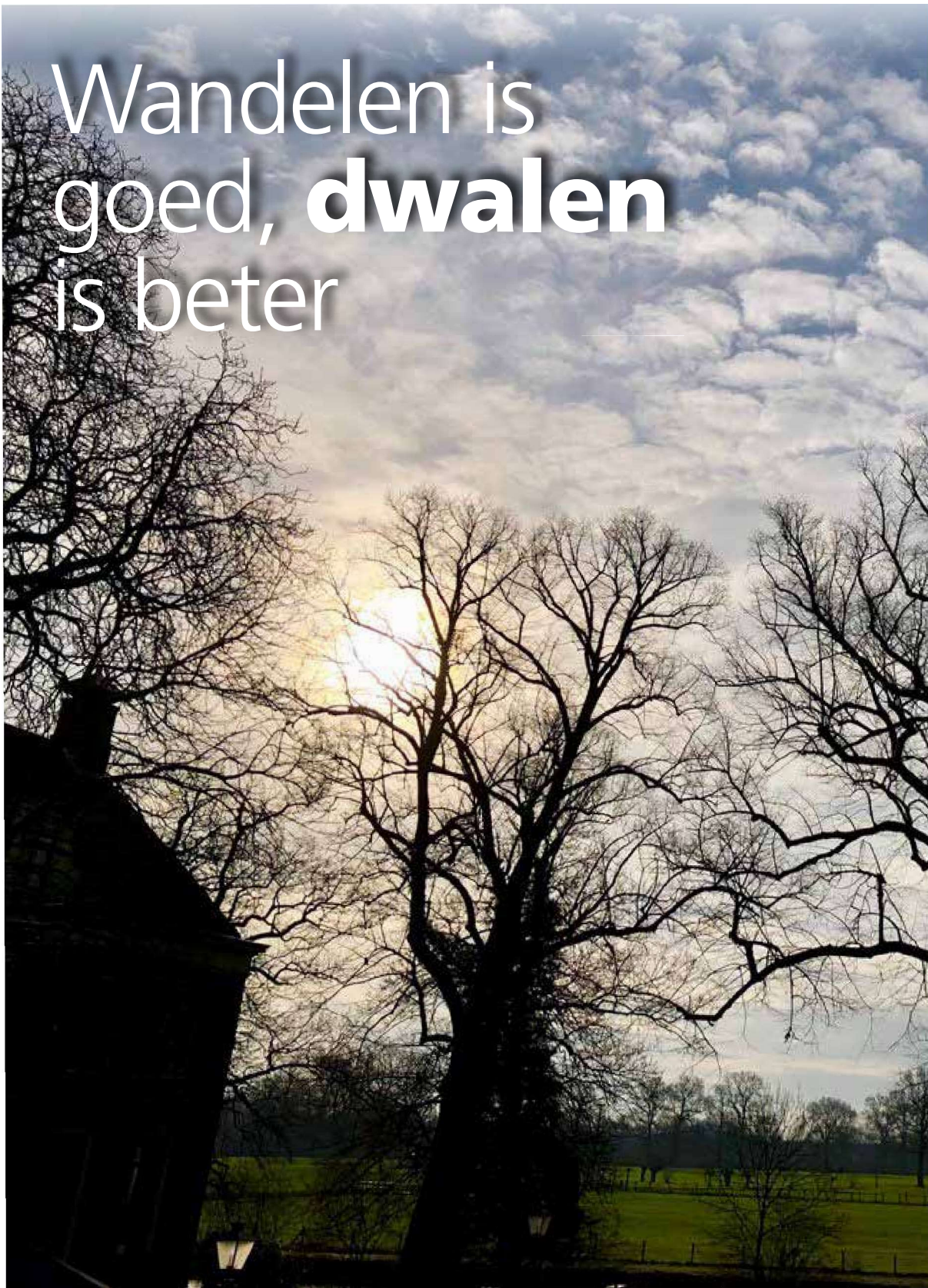


Wandelen is
goed, **dwalen**
is beter



Waarom doelloos wandelen en synchronie stress verminderen

Piekeraars en stressgevoeligen gaan in een coachtraject al snel te gedreven en fanatiek aan de slag. Wat helpt hen wel om tot rust te komen en te herstellen, zodat ze met hun vragen aan de slag kunnen? Bij wandelcoaching kun je twee methodes heel goed inzetten, zo blijkt uit onderzoek: doelloos wandelen (dwalen) en gebruik maken van synchronie.

■ Hilde Backus

Wandelen in de natuur helpt ons ontspannen en weer helder te worden in ons hoofd, zo hebben al veel onderzoeken laten zien. We lijden immers aan prestatiedruk, altijd 'aan' staan, actief moeten zijn op sociale media en nu ook onder de zorgen over de wereldwijde pandemie door het coronavirus. Dit alles geeft ons stress en dat is weer aanleiding tot piekeren. Er is onderzoek gedaan naar de effecten van bewegen in coaching, zoals wandelcoaching in de natuur (Van den Berg, 2016). Telkens blijkt het heilzaam. Er is geen beperkend plafond, maar verruimende lucht en licht boven je hoofd. De wind brengt je haren in beweging en je kunt meteen vrijer ademen. Je bent weg van de plek van het probleem. Dat geeft afstand en zet de zaken in perspectief. Je hoeft elkaar niet aan te kijken, een stilte is niet zo stil en de natuur 'vertroetelt' je zintuigen. Wandelen in de natuur bevordert creatief denken en innerlijke conflicten lossen op. Wat wil je nog meer? Toch kan in beweging zijn ook z'n doel voorbijschieten. Hoe kan het dat sommige mensen stug doorwandelen maar stress en piekeren toch niet afnemen? Hoe kan dit en wat helpt

wel? Twee actuele methodes werpen een nieuw licht op de zaak. En op wandelcoaching.

Gestreste coachee

Een van mijn coachees, Petra (51), stopte met haar werk als onderzoeker in het bedrijfsleven. Ze was herstellende van een burn-out en merkte bij het re-integreren dat herstel nooit zou lukken in haar oude hectische baan. In de vrije periode die ze nu had tussen twee banen in, wilde ze stress-arm leven en meer tijd in de natuur doorbrengen. Daarom was ze zelf al flink gaan wandelen. Elke dag minimaal twee uur, al stevig doorstappend. Buiten onze coachwandelingen zag ik haar ook weleens: hardlopend met een rood, verhit gezicht in het bos. Toen ik eens suggereerde om te experimenteren en een ander tempo te proberen en wat te dwalen, raakte ze in paniek. Wat Petra deed, en wat veel stressgevoeligen en piekeraars doen: ze trekken herstel en ontspanning in hetzelfde systeem dat stress veroorzaakt. Voor hen geen slappe wandelaanpak maar met een geplande frequentie, in een pittig tempo op weg naar de 10.000 stappen. Vaak lukt het niet om zo'n veeleisende aanpak vol te houden en is er weer nieuwe stress, en ontmoediging. En door de veeleisen-



Piekeraars en stressgevoeligen nemen bij een gevoel van vermoeidheid geen rust, maar gaan in hoog tempo door

de aanpak en fysieke belasting blijft het lichaam in de stressstand.

Belichaamde emoties

Petra verwaarloosde met dat doorjakkeren haar lichamelijke behoeftes – iets wat piekeraars vaker geneigd zijn te doen. Sander Koole, hoogle- raar Klinische Psychologie en oprichter van het Emotielab aan de VU in Amsterdam, is een van de externe experts in onze Opleiding tot Register Wandelcoach®. Hij kijkt verder dan wat piekeren op het eerste gezicht lijkt: een aanhoudende negatieve gedachtestroom, die stress en angst veroorzaakt. Veel onderzoekers en behandelaars zien piekeren als gedachten die je moet proberen te vervangen; de cognitieve aanpak – als je je gedachten verandert, stop je met piekeren. Maar volgens Koole heeft piekeren alles met emoties te maken en die zitten vast aan fysieke proces- sen: het gaat om *belichaamde emoties*. Piekeraars heb je natuurlijk in verschillende soorten en maten. Maar bijzonder is dat ze één opmerkelijke eigenschap delen, zo blijkt uit onderzoek (Schlinkert & Koole, 2018): ze kunnen heel goed reflecteren op hun lichamelijke sensa- ties. Ze kunnen hun lichaam, wanneer ze daar aandacht aan besteden, of wanneer je daarnaar vraagt in coaching, heel nauwkeurig voelen. Ze voelen een knellende band rond het hoofd, de spanning in hun maag, hartkloppingen, het zweet in de oksels. Piekeraars zijn veel beter in

het voelen van lichamelijke sensaties dan mensen die minder (stress)gevoelig zijn.

Maar het bijzondere is dat dit zuiver waarnemen van veranderingen in het lichaam niet leidt tot acties die helpen. Integendeel: piekeraars en stressgevoeligen nemen bij een gevoel van ver- moeidheid geen rust, maar gaan door – in hoog tempo. Ze verwaarlozen juist hun lichamelijke be- hoeften. Minder stressgevoeligen, daarentegen, lassen een pauze in, zeggen een afspraak af of halen een frisse neus.

Waarom doen stressgevoeligen dat?

Het autonome zenuwstelsel regelt zelfstandig allerlei zaken in ons lichaam, bijvoorbeeld onze hartslag, spijsvertering, het verwijden en vernau- wen van bloedvaten. Binnen dit zenuwstelsel heb je twee systemen met elk een tegengestelde werking: het parasymphatische (de rem die je rust geeft) en het symphatische (het gaspedaal dat je tot actie aanzet). Beide vullen elkaar aan en zorgen zo voor balans. Je hebt energie als het nodig is en kunt uitrusten als je lichaam daarom vraagt.

Als je veel stress ervaart en niet voldoende rust neemt, onderdruk je je parasymphatische systeem en raken beide systemen uit balans. Als stressgevoelige piekeraar verwaarloos je dan de behoeften van je lichaam; je voelt geen behoefte

Wandelcoaching is een van de snelst groeiende vormen van groene begeleiding. Steeds meer coaches, psychologen en hulpverleners – ook in de reguliere zorg – gaan met hun ‘cliënten’ naar buiten, de natuur in. In opdracht van De Friesland Zorgverzekeraar deed Agnes van den Berg wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van wandelcoaching. Agnes is omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen. Van den Berg koos voor samenwerking met Het Coach Bureau omdat de aangesloten wandelcoaches vaste ijkpunten hebben in de coaching. Haar onderzoek toonde aan dat wandelcoaching werkstress en burn-outklachten verminderen en werkplezier, bevoegenheid en zelfvertrouwen verhogen. De deelnemers aan wandelcoaching meldden tweemaal meer positieve veranderingen dan de controlegroep die niets deed, dus ook geen andere therapie volgde. Voor de start van het programma rapporteerden de deelnemers veel stressgerelateerde- en piekerklachten. Na afloop hadden de wandelaars fors minder last van burn-out, psychische en lichamelijke stressklachten, of problemen met concentratie en aandacht. Bij de controlegroep was weinig verschil merkbaar in de metingen. Het complete rapport (2016) vind je op www.agnesvandenbergnl.nl.

meer om te eten (of eet te veel) en ligt 's nachts te woelen omdat je de slaap niet kunt vatten. De piekeraar is een doorzetter en zo raakt het natuurlijke herstelvermogen totaal uit balans en wordt hij moe en uitgeput. Zelfs bij een aanpak die bedoeld is om te ontspannen, kan iemand zo stevig blijven doorwandelen dat de balans niet herstelt. Als coach kun je met ontspanningstips of rustgevende adviezen de plank mislaan, als je coachee die in hetzelfde stresssysteem trekt door

er té voortvarend mee aan de slag te gaan en bijvoorbeeld te stevig doorwandelt, zoals Petra.

De kracht van dwalen

We willen dat coachees hun herstel- en ontspanningswensen niet in hetzelfde moeten- en stresssysteem trekken. Piekeraars willen wel vriendelijker zijn naar zichzelf, maar krijgen het niet voor elkaar. Hoe wel? Dwalen, doelloos in beweging zijn, helpt.

Dwalen is een beetje doelloos slenteren in de natuur. Dat wandelen in een langzamer tempo, is waar het gestreste lichaam om vraagt. Dat is nog best moeilijk voor een lichaam en geest die ‘aan’ staan; het gaat tegen het gevoel in. Tijdens het dwalen kijk je een beetje om je heen en neem je rustig in je op wat je ziet. Je krijgt een relaxte blik op de natuur. Als je dwaalt, ben je doelloos. Je hebt geen vast plan. Aan het eind van het pad kijk (voel) je eens welke kant je nu op wilt gaan. Dwalen leidt tot ontspanning, mede dankzij de restauratieve functie van de natuur. Doordat je parasymphatische zenuwstelsel weer gevoelig wordt, kun je fysiek weer op kracht komen. Vanuit rust kun je je mentale problemen bekijken.

Voor Petra was dwalen een openbaring. Door te wandelen in een langzaam tempo met een lichte aandacht voor de natuur, kwam ze werkelijk tot rust. Dit was een ervaring die eerder niet in haar systeem voorkwam. Na haar dwaalwandelingen zag ze hoe streberig ze eerder was. Ze koos uiteindelijk voor een ander soort baan, als adviseur in de zorg.

Als coach ben je vast doelgericht in je vak. Toch is het een experiment waard om een wandeling in te plannen waarin je coachee doelloos wandelt. Steeds laat je je coachee kiezen wat zijn gevoel of verlangen zegt: welke kant wil hij nu op wandelen, wat valt hem in en wat wil hij bespreken? Je kunt je coachee ook vragen het thuis te doen, gewoon een ommetje maken in de buurt, zonder plan en kijken waar je uitkomt.

Synchronie voor een betere werkrelatie

Een tweede methode waarmee je als wandelcoach je coachee helpt, is het vergroten van synchronie. Je weet dat een goede relatie tussen coach en coachee een goede voorspeller is van het succes in het coachtraject. Dat heb je als coach ervaren, en het blijkt ook uit onderzoek. We weten nu ook dat synchronie – het gelijktijdig afstemmen van beweging en gedrag – hierin een belangrijke rol speelt. Twee onderzoeken (Ramseyer & Tschacher, 2014; Koole & Tschacher, 2016) bekijken dit fenomeen nader. Ze tonen hóe je concreet ziet of een werkrelatie tussen cliënt en therapeut goed is. De onderzoekers hadden tientallen behandelgesprekken opgenomen en geanalyseerd. Alle houdingen en bewegingen zoals vooroverbuigen, knieën over elkaar slaan, knikken, waren secuur in kaart gebracht. Wat bleek? Hoe meer fysieke overeenkomst en gelijktijdigheid, bijvoorbeeld wanneer de therapeut net als de cliënt de armen over elkaar heen sloeg, of achterover leunde – meer synchronie dus – hoe beter de werkrelatie en succesvoller de behandeling. Zowel therapeut als cliënt ervoeren dit.

Per lichte van de Opleiding tot Register Wandelcoach® bekijken we voor het examen ruim vijftig praktijkvideo's van wandelcoachsessies van de studenten. We zien verschillen in stijl, voorkeuren voor bepaalde wandelcoachoefeningen en type vraagstukken. Lichaamsgerichte oefeningen vormen een onderdeel in de registeropleiding en een van de populaire oefeningen gaat over stevig staan en inherente stevigheid ervaren. We bekijken de instructie en begeleiding van de wandelcoach i.o. op video. We zien daarbij een opvallend verschil. Wanneer de wandelcoach zijn eigen instructie *meedoet* – de fysieke houding aanneemt, het ademhalingsdeel zelf ook uitvoert, zelf zijn ogen ook (even) sluit, de bewegingen mee uitvoert – de ander de aanwijzingen makkelijk volgt. De coachee blijkt de oefening intenser te ervaren. Er ontstaat een samenzijn. Er is meer openheid en contact. Het effect is groter.

Een enkele wandelcoach geeft alleen mondelinge instructie, staat erbij en is vooral observerend. Ook dan doen coachees de oefening. Maar je ziet dat het effect anders is. Coachees doen hun ogen eerder weer open, ze stoppen sneller met de oefening. Er is meer ongemak. De oefening werkt niet zo goed. Misschien voelen ze zich meer bekeken?

Extra mogelijkheden in wandelcoaching

Synchronie zorgt ervoor dat we makkelijker praten en elkaars perspectief beter begrijpen. Sander Koole is enthousiast over wandelcoaching omdat daar extra en expliciete mogelijkheden zijn om synchronie te realiseren. Spontaan lopen we al in dezelfde richting, de neuzen gaan dezelfde kant op, we bewandelen hetzelfde pad en zien dezelfde natuur. Die gedeelde aandacht maakt wandelaars ontvankelijk voor elkaar en elkaars perspectieven. Je krijgt meer oog voor elkaar en dat geeft een gemeenschappelijke basis voor samenwerking. Door als wandelcoach bewust in hetzelfde ritme te wandelen, wat hoorbaar en voelbaar is, creëer je nog meer synchronie. Wanneer je je bewust mee laat nemen in wat de ander in de natuur ziet, de handbeweging volgt bij het aanwijzen, vindt er onderling synchronie en afstemming plaats.

Samen wandelen veronderstelt ook een niet-uitgesproken consensus over waar je heen gaat, omkeert en stopt. Dat wederzijdse gevoel van richting en doel versterkt de gevoelens van verbondenheid tussen wandelaars. De afstemming vertaalt zich in een fijne sfeer, waarin de ander zich gesteund en gedragen voelt, en vrij om te vertellen wat hem op het hart ligt. De coachee zal eerder openstaan voor je interventies. Als wandelcoach heb je dus meer mogelijkheden om synchronie te realiseren, dan wanneer je vanuit je stoel coacht.

Petra was gewend aan een stevig tempo, ook in onze coachwandelingen. Doordat ik startte met een korte Basiswandeling nodigde ik haar uit haar

lichaam en de natuur te ervaren. En omdat ik de oefening inzette, kon ik haar tempo ongemerkt vertragen. Petra ging met me mee en we liepen een rustige wandeling samen. Overigens heb ik niets tegen een stevig tempo, niet voor iedereen is vertragen zinvol.

De Basiswandeling +

Stap 1: Voel hoe je beweegt

Ga naar buiten en begin met wandelen. Wandel in een gemiddeld tempo. Het hoeft niet extra langzaam te zijn. Eerst concentreer je je vooral op wat de bewegingen met je lichaam doen. Voel hoe je voeten de grond raken en hoe je ze afwikkelt. Beleef hoe de spieren van je kuiten en bovenbenen zich aanspannen en dat je gewicht zich verplaatst. Daarna ga je verder met je bovenlichaam. Voel de beweging van je armen. Bewegen de spieren in je rug ook mee? Ga na of je gezicht ontspannen is en je niet frons van de inspanning of concentratie. Zo scan je stap voor stap je hele lichaam.

Stap 2: Adem in, adem uit

Verplaats je aandacht naar je ademhaling. Je hoeft helemaal niet op een speciale manier adem te halen, niet diep of zo. Door je neus of je mond: het mag allebei. Voel hoe de koude, of juist warme lucht je longen binnendringt, dat je borst en buik meebewegen. Misschien komen er met de ademhaling ook lekkere geuren van bomen, gras, of bloemen binnen. Je volgt een tijdje je ademhaling.

Stap 3: Zon en wind op je huid

Nu breng je je aandacht iets meer naar buiten en probeer je te ervaren wat de buitenlucht met je huid doet. Voel je je huid tintelen door de regen? Of verwarmt de zon je huid? Strijkt de wind langs je handen? Wat voel je van de beweging op je huid; een briesje dat steeds terugkeert met elke armzwaai? Terwijl je dat doet, houd je ook je aandacht bij je ademhaling.

Stap 4: Zingende vogeltjes

Ga nu met je aandacht nog meer naar buiten en focus je op de geluiden om je heen. Probeer alles te horen wat er te horen valt. Blaffende honden, fluitende vogels en een kabbelend beekje. Probeer je niet te ergeren aan eventueel lawaai, maar beluister het. Daarna concentreer je je even op één geluid. Het ruisen van de bomen in de wind bijvoorbeeld. En...je houdt je aandacht ook weer bij je ademhaling.

Stap 5: Kijken, kijken, kijken

Nu kijk je eens goed om je heen. Je kijkt naar golvende grassprietjes, neemt de verschillende kleuren van de boombladeren waar, ziet de schelpen in het zand of observeert langlopende mensen. Loop iets langzamer, zodat je je ogen goed de kost kunt geven. En ook nu blijf je dicht bij jezelf, door je aandacht bij je ademhaling. Ervaar dat jij loopt, midden in de natuur.

Stap 6: Voel de natuur!

Sta even stil en kijk om je heen naar wat je kunt aanraken. Pluk een blaadje van een boom of een struik. Wrijf het tussen je vingers en snuif de geur op. Pak een groter blad en volg de nerven ervan met het puntje van je vinger. Zie je een mooie steen? Weeg hem in je hand, wrijf erover heen om het mos en het zand erop te voelen. Sta je naast een boom? Strel de boomschors, en voel hoe de stronk op de grond over gaat in wortels.

Wandelen is écht uniek

We weten uit onderzoek dat processen als denken en waarnemen niet losstaan van wat er in je lichaam gebeurt (Veenstra & Koole, 2017). Ons denken en waarnemen zijn *belichaamd*. De voortgaande beweging van het wandelen helpt om stagnatie te doorbreken die gepaard gaat met innerlijke conflicten. Als je nadenkt over het verleden, bewegen we fysiek naar achteren.



Ons denken en waarnemen zijn belichaamd

En als je over de toekomst nadenkt, schommel je ook letterlijk naar voren. De toekomst ligt letterlijk voor ons, het verleden achter ons. Beide zie je belichaamd. In wandelcoaching wandelen we vooruit en wandelen het lichaam en het brein de toekomst in.

Behalve de richting van je beweging is er ook de *kwaliteit* van je beweging. Zachte, soepele bewegingen leiden tot meer positieve gevoelens dan scherpe bewegingen als trekken en duwen. Wandelen is een voorbeeld van een zachte beweging en heeft effect op je geheugen, affect, houding en gedrag. Doelloos dwalen, helpt innerlijke en intraconflicten op te lossen. Van de ritmie van wandelen krijg je ook een goed humeur. En dat is weer goed voor je cognitieve flexibiliteit en vaardigheid om creatief problemen op te lossen. Een goed humeur en creativiteit versterken elkaar bovendien.

Natuurlijk is bewegen goed voor je. Hardlopen bijvoorbeeld. Het nadeel hiervan is dat je er moe van wordt. En door die moeheid profiteer je niet van de cognitieve en affectieve voordelen waar wandelaars wél van profiteren. Tijdens andere activiteiten zoals dansen stem je weliswaar je bewegingen op elkaar af, maar daar mist weer het naast elkaar zijn en de gedeelde aandacht. Wandelen is iets wat iedereen overal kan doen.

Het is niet overmatig inspannend en je hebt er ook niets bijzonders voor nodig. Wandelen haalt je uit je vertrouwde, bekende omgeving. Zo houdt het je denken fris.

Ga je mee naar buiten?

Lezers die geïnteresseerd zijn in de oefening *Open je Zintuigen* kunnen deze downloaden op <https://wandelcoach.nl/tijdschrift-positieve-psychologie/> ■

Hilde Backus is wandelcoach/registerpsycholoog NIP/A&O en oprichter van Het Coach Bureau, expert in wandelcoaching. Sinds 2004 ontwikkelt en geeft Het Coach Bureau wandelcoaching en wandelcoachopleidingen en -trainingen, onder andere de geaccrediteerde Post-hbo opleiding tot Register Wandelcoach®. Het Coach Bureau werkt resultaat- en actiegericht mét compassie.

www.wandelcoach.nl

Referenties

- Koole, S. L., & Tschacher, W. (2016). Synchrony in psychotherapy: A review and an integrative framework for the therapeutic alliance. *Frontiers in Psychology*, 7, 862.
- Ramseyer, F. & Tschacher, W. (2014). Non-

verbal synchrony of head- and body-movement in psychotherapy: Different signals have different associations with outcome. *Frontiers in Psychology*, 5, article 979. doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00979

- Schlinkert, C., & Koole, S. L. (2018). Self-restraint spill-over: Inhibitory control disrupts appetite regulation among ruminators. *Journal of Personality*, 86, 825-840.
- Van den Berg, A. (2016). *Effectmeting Wandelcoaching. Onderzoeksrapport*. Geraadpleegd op 20 juni 2020, van http://www.agnesvandenbergnl/rapport_wandelcoaching.pdf
- Veenstra, L., Schneider, I. K., & Koole, S. L. (2017). Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall. *Cognition and Emotion*, 31(7), 1361-1376. doi.org/10.1080/02699931.2016.1225003
- Webb, C. E., Rossignac-Milon, M., & Higgins, E. T. (2017). Stepping forward together: Could walking facilitate interpersonal conflict resolution? *American Psychologist*, 72(4), 374-385. doi.org/10.1037/a0040431