

Om het bos echt te ervaren moet je van het pad af. Ga eens tussen de bomen staan. De knieën licht gebogen, armen ontspannen langs het lichaam. Sluit je ogen. En voel hoe het bos je omringt. „Het is een levend geheel. Een bos heeft een ziel.”

Natascha Boudewijn (52) leert mensen het bos kennen als een omgeving waarin ze „uit hun hoofd” kunnen komen, hun eeuwige denken even kunnen stoppen. En misschien wel oplossingen kunnen vinden voor hun problemen.

Om dat te ervaren, ontvangt ze ons op landgoed De Horsten, zoals ze gewoonlijk doet met deelnemers aan haar workshops bosbaden. We zullen een paar oefeningen doen en zo proberen in contact te komen met de natuur en in het bijzonder met bomen. Boudewijn spreekt trouwens over „uitnodigingen”, niet over oefeningen, „want dan moet je weer iets - en het gaat niet over moeten, maar over ont-moeten”.

Op het landgoed zijn deze ochtend slechts enkele wandelaars. En dat is fijn. Want het voelt toch wat vreemd om met je ogen dicht in het bos te staan, rond te schuifelen zonder iemand gedag te zeggen of een stevige bast te bevoelen.

Haagse wereld

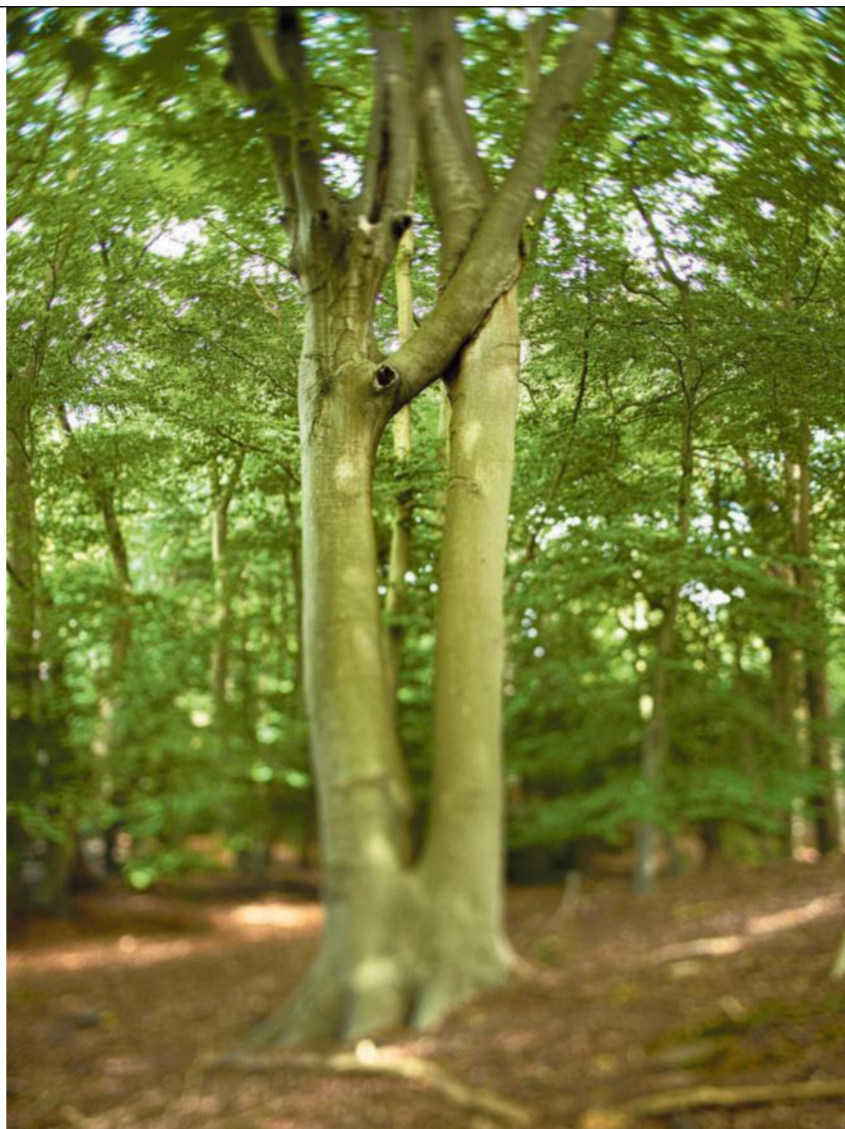
Boudewijn werkte tot een jaar of zes geleden als interim-manager in de hectische Haagse wereld voor ministeries en politici. Ze kreeg er genoeg van en ging kookboeken schrijven en moestuinen onderhouden. „Ik ben een kookatelier gestart en heb me daar overenthousiast ingeworpen.” Gevolg: „Een heel heftige burn-out. Ik kon helemaal niets meer, zelfs geen kopje vasthouden. Ik was heel somber, terwijl ik van nature levenslustig ben. Het enige wat ik kon opbrengen was hierheen gaan. Om te lopen.” Hierheen, dat zijn de Koninklijke Landgoederen De Horsten bij Wassenaar, een gevarieerd landschap van oeroude beuken, frisgroene wilgen, sappige weiden en een hoge seringenberg. Vertrouwd terrein voor Boudewijn, al vanaf haar tweede komt ze hier.

„Het was midden in de winter. Er was helemaal niemand, het was koud en op een gegeven moment voelde ik heel bewust de winterzon op mijn huid en hoorde ik een stem. Ik was zeer van de ratio, dus ik dacht: nu ben ik helemaal van het padje af. Ik hoorde dat ik mocht stoppen. Ik zei tegen mezelf: ik mag stoppen. Er viel een last van mij af.”

Sindsdien begeleidt ze mensen in het bos. Ze begon een bedrijf, de Shinrin-Yoku Academy, naar de Japanse term voor bosbaden. De belangstelling was overweldigend. „Mensen willen heel graag in contact komen met bomen, maar ze weten niet hoe. Er is gekkie-angst, ze zijn bang om belachelijk gemaakt te worden.” Ja, ook zij zelf maakt dat mee. Ze is vrienden kwijtgeraakt, met name in de „Haagse interimwereld”. „Er waren mensen die

‘De boom is eigenlijk een spiegel voor jou’

BOSBADEN *Monique van Hoogstraten en Addie Schulte praten met mensen voor wie bomen essentieel in hun leven of werk zijn. Deel 5: bostherapeut Natascha Boudewijn. „Ik heb een hoop lievelingen, elke boom heeft een eigen persoonlijkheid.”*



FOTOS MERLUN DOORMERIK

zeiden: die Boudewijn is een soort zweefteef geworden. Ik heb daar niet zoveel problemen mee.”

Wirwar van leven

„Adem eerst eens een paar keer diep in, en weer uit, in je eigen ritme. Voel maar hoe je hier staat, op deze mooie dag. En word je bewust van je lichaam.” Boudewijn nodigt ons uit om het bos met alle zintuigen te ervaren. Ze vraagt ons goed te luisteren. „Nu zet je je tastzin aan. Voel het briesje. Sommige mensen kunnen het bos proeven. Misschien wil je dat proberen door je tong uit te steken en door je mond adem te halen.” Proef je niks, dan is dat ook goed, zegt ze. Want niks hoeft immers.

Je kunt het bos ook voelen onder je voeten, zegt ze. Loop maar eens heel aandachtig over het mos, het gras of het onverharde pad dat is bezaaid met takjes. En inderdaad, we worden ons bewust van de wirwar van leven onder onze voeten. Ineens is er dat beeld van al die bomen die, met hun wortels om elkaar heen kronkelend, samen een organisme vormen.

Dan is het tijd om contact te maken met één boom. Op een lommerrijk veld met statige beuken vraagt Boudewijn een boom te zoeken die ons aantrekt. We krijgen de opdracht - o nee, uitnodiging - erbij te gaan staan, zitten of liggen, aanraken mag ook. Wel moeten we ons eerst even voorstellen: zijn wij oké met de boom, is de boom oké met ons? En dan gaan we daar een tijdje zijn, met onze gedachten en gevoelens.

Communiqueert de boom of is het allemaal een projectie van wat we zelf denken, vragen we Boudewijn na afloop. „De boom is eigenlijk een spiegel voor jou”, zegt ze. „Je kiest een boom, dan ervaar je iets wat te maken heeft met jou, of iets wat je nodig hebt. Aandacht, begrip. Als je denkt dat die boom aandacht nodig heeft, geldt dat misschien ook voor jou.”

Voor haarzelf werkt de communicatie

heel direct. „Als ik bij een boom ga zitten, voel ik werkelijk contact. Er is hier een beuk met een dubbele gedraaide stam. Als ik daarbij sta, is het alsof ik een dierbare omhels. Ik heb een hoop lievelingen, elke boom heeft een eigen persoonlijkheid.”

Het meeste heeft ze met kastanjes en esdoorns. „Esdoorns hebben humor, het zijn de clowns van het bos. Als je daarbij bent, voelt het leven heel licht. Mensen die pessimistisch of somber zijn, stuur ik naar een esdoorn.” Eiken daarentegen „kunnen mopperkonten zijn”. Een beuk is sterk verbonden met de aarde. „Als je daarbij staat, is het soms alsof er gewichten aan je ledematen hangen.”

Ratio

In Japan en elders wordt veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het heilzame effect van bosbaden. Boudewijn heeft daar niet veel mee. „De wetenschap is weer die ratio. Het klinkt misschien oneerbiedig maar ik ben er beter van geworden, dus voor mij is er geen wetenschappelijk bewijs nodig.” Ze ziet het als haar taak de natuur te beschermen, en die neemt zij serieus.

Als ze in de lokale krant leest dat er ergens een boom wordt gekapt, gaat ze er naartoe. Om te waarschuwen. „Dan vertel ik die boom wat er staat te gebeuren. Ook aan de andere bomen die daarbij staan. Ze vinden het meestal niet erg om te gaan, wel als het heel lomp gebeurt. Door ‘ringen’ bijvoorbeeld, een ouderwetse methode die in de duinen nog steeds wordt gebruikt. Dan wordt rondom een strook van de bast en het levende laagje daaronder weggehaald. Een boom sterft zo een nare, langzame dood. Alsof je een dier zijn poten afsnijdt en hem dan zomaar laat liggen.” Vaak wordt ze daar heel verdrietig van, zegt ze. Maar als dan ze bij zo’n boom is geweest, het heeft verteld en contact heeft gehad, dan kan ze er vrede mee hebben.

”
Het gaat niet over moeten, maar over ont-moeten