

Een dag en een nacht in je uppie in de natuur: de ideale trip om even helemaal tot rust te komen?

Alleen in het



wilda

24 uur helemaal alleen in de natuur. Zonder smartphone, boek of andere afleiding. Met alleen een zeil tegen weer en wind en een slaapzak. Wat doet dat met je? Redacteur Elly probeert het uit.

TEKST ELLY POSTHUMUS

Solo-ervaringen in de natuur kunnen een hoop positieve effecten hebben

Ik had er een nogal romantisch beeld bij. Volgens de uitnodiging kon ik me tijdens een korte natuurretraite op de Veluwe een paar dagen helemaal onderdompelen in de Nederlandse 'wildernis'. Telefoon weg. Horloge af. In het tweedaagse soloweekend van aanbieder van wildernisretraites Back to the Wild zit een zogeheten solo van 24 uur. In die tijd zit je helemaal alleen ergens in het groen. Alleen jij, je slaapzak en een tarp (zeil) om je te beschermen tegen regen en wind. Dit klonk als het ideale uitje om even helemaal tot mezelf en tot rust te komen. Weg van dagelijkse prikkels. Weg van mijn werk. Weg van de overstromende to-dolijst in mijn hoofd. Een heel weekend voor mij alleen. Daar kom ik als herboren uit, dacht ik. Wat kon er misgaan?

Stilstaan geeft rust

In de Verenigde Staten zijn dit soort solo-ervaringen in de natuur een bekend fenomeen. Niet zo gek, want het kan allerlei positieve effecten hebben, weet

Eindelijk tijd om alle sterren te tellen.



Andrew Bobilya. Hij is hoogleraar ervarings- en outdooronderwijs aan de Western Carolina University (VS) en onderzoekt het effect van solo's. 'We leven in een behoorlijk hectische omgeving. Een solo in de natuur geeft je de kans om even stil te staan bij wat je aan het doet bent en te reflecteren', legt Bobilya me

Een hele dag geen enkele afleiding, is dat echt zo fijn?



Zoek jezelf eens op

Of alleen zijn fijn is of niet, hangt af van of je er zelf voor gekozen hebt. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat bewust tijd in je eentje doorbrengen heel goed voor je kan zijn. Psychologen van de University of California in Santa Cruz zagen in 2019 dat tieners die graag even alleen zijn die tijd gebruiken om na te denken over hun leven, te genieten van de stilte, creatief te zijn en zich op te laden. Volgens de

onderzoekers is alleen leren zijn en tijd voor jezelf nemen een vaardigheid die verfrissend en versterkend kan werken. Ouders zouden dit hun kinderen moeten leren. Het positieve effect gaat overigens niet op als je gedwongen alleen bent, bijvoorbeeld bij gebrek aan vrienden, als je andere mensen eng vindt of als je als straf geen vrienden mag zien.



Als je in je eentje in de natuur zit, merk je dat je ingesleten gedachten naar de achtergrond verdwijnen



uit als ik terug ben van het soloweekend. 'Daar nemen we normaal gesproken nauwelijks de tijd voor in ons leven. 80 tot 85 procent van de mensen die aan een solo meedoen, ervaart een gevoel van vrede en rust.'

Ook Agnes van den Berg is positief over zulke solo-uitjes. Zij is hoogleraar natuurbeleving aan de Rijksuniversiteit Groningen. 'Normaal gesproken heb je de hele dag doelen en verplichtingen. Daarmee zijn je gedachten gevuld. Als je helemaal in je eentje in de natuur zit en niets hebt om te doen of om je af te leiden, merk je dat je ingesleten gedachten naar de achtergrond verdwijnen. Er kunnen dan spontane gedachten opbor-

relen. Veel mensen hebben dat ook als ze onder de douche staan of half wakker zijn en nog niet zijn opgeslokt door de waan van de dag. Je komt dan meer toe aan je echte behoeften, prioriteiten en gevoelens.'

Als ik aan de retraite begin, is dat ook ongeveer wat ik ervan hoop. Ik ben nogal van de ratio, het denken en doen. Ik luister niet zo vaak naar mijn gevoel. Althans, niet bewust. Zonder afleiding is daar hopelijk meer plaats voor.

Geluid vraagt aandacht

We komen op vrijdagavond aan. Zes mannen en twee vrouwen. We zijn op ergens bij Hoenderloo op de Veluwe. Op

een gehuurd privélandgoed met verschillende heidevelden, weiden en bosgebieden hebben organisatoren Thijs Visser en Peter Melis van Back to the Wild een basiskamp gemaakt met een vuurtje. Na een korte kennismaking krijgen we een tarp met wat scheerlijnen en haringen. Hier moeten we een soort tent van zien te bouwen. Visser en Melis geven ons een paar bouwtips, maar verder moeten we het zelf uitvogelen. De eerste nacht slapen we nog dicht bij het basiskamp. Het is al donker als we eindelijk onze slaapzak opzoeken. Ik ben moe, maar slapen lukt niet. Ik hoor van alles. Maar aan mijn ogen heb ik weinig. Mijn oren spitsen zich. Wat ritselt daar tussen de bladeren? Kraakt daar een tak? Langs de zandweg hiernaartoe zag ik dat het bulkte van de wroetsporen van wilde zwijnen. Die beesten zijn best groot. En ze hebben vast ook scherpe tanden. En waar zitten die wolven op de Veluwe eigenlijk? Toch niet hier?

Ik voel me ineens enorm kwetsbaar op mijn geïmproviseerde slaapplek. Ik mis het stukje doek, dat een tent normaal gesproken afsluit, enorm. Ik raak in een hyperalerte staat waarin ik alles wil horen. De wind maakt het me daarbij moeilijk. De bladeren ruisen hard en het doek van mijn tarp klappert. Ik leg mijn poepschepje binnen handbereik. Dan heb ik tenminste een soort van wapen als een wolf of zwijn mijn tarp belaagt. Slapen lukt voor geen meter.

Ratio helpt niet

De volgende dag zetten we onze tarp ergens anders op. Verder van het basiskamp en van de andere deelnemers. Ik zoek een plek in de luwte, aan de rand van een naaldbos. Het begint te mieze- ➤



In je eentje in de natuur zijn kun je trainen: bouw het rustig op

Bosbad boost lichaam

Tijd doorbrengen in de natuur kan verfrissend zijn voor de geest. Maar het levert ook lichamelijk voordeel op. Dat zagen Engelse gezondheidsonderzoekers van onder andere de University of East Anglia in 2018. Ze verzamelden gegevens van 140 eerdere onderzoeken uit twintig landen waar in totaal meer dan 290 miljoen mensen aan meededen. Ze vergeleken de gezondheid van mensen die weinig toegang hadden tot groen, zoals natuur of stadsparken, met die van mensen die het vaakst in het groen te vinden waren. Mensen die veel tijd doorbrengen in de natuur of er vlakbij wonen hadden daar flinke gezondheidsvoordelen van. Ze hadden een kleinere kans op diabetes

type 2, hart- en vaatziekten en zelfs op een vroegtijdige dood. En ze sliepen langer. Bovendien hadden ze minder stresshormoon in hun speeksel, een lagere bloeddruk en een dito hartslag. Dat kan er volgens de wetenschappers onder andere mee te maken hebben dat mensen die in een groenere omgeving wonen meer bewegen. De onderzoekers raden in elk geval aan om af en toe een 'bosbad' te nemen: ga gewoon eens ergens in de natuur zitten, liggen of wandelen. En nee, dat hoeft echt niet 24 uur lang in je eentje te zijn...

► ren. Ik zet mijn tarp snel op en duik eronder. Hij is nogal laag, dus liggen is de meest comfortabele optie. Er gebeurt weinig. Ik heb geen idee hoe laat het is. Het is grijs en grauw. Zonder zon is het lastig om de tijd in te schatten. Ik sukkel in slaap. Als mijn ogen opengaan, schemert het een beetje. Het wordt langzaam donker en ik ben klaarwakker. Die nacht gaan mijn gedachten weer met me aan de haal. Misschien is een ontsnapte tbs'er mij gevolgd. Ik zie me-

zelf met slaapzak en al door iemand aan mijn voeten de tarp uitgesleurd worden. Ik word steeds angstiger en probeer dat met ratio onder controle te krijgen. Hoe groot is nou helemaal de kans dat een of andere freak zich hier in de bosjes ophoudt? Het helpt niet. Dan bedenk ik me dat ik hier was om meer te voelen. Laat ik deze overduidelijke sensatie in mijn lichaam daar dan maar voor gebruiken. Wat doet die angst met mijn lijf? Het voelt alsof touwen strak worden getrok-



Aboriginals gaan al eeuwen solo in de natuur.



Eeuwenoud ritueel

Solo-uitdagingen in de natuur worden al eeuwen als overgangsritueel gebruikt. Bijvoorbeeld voor de transitie van adolescent naar volwassene. Zo kennen de Aboriginals uit Australië de *walkabout*. Jongeren worden in hun eentje de natuur in gestuurd om daar langere tijd te overleven. De oorspronkelijke inwoners van Amerika kenden de *vision quest*. Jonge mannen zaten enkele dagen zonder eten ergens alleen op een heilige plek in de natuur. Ze wachtten daar op een visioen of spirituele kracht en kennis die hen zou helpen met bijvoorbeeld het verduidelijken van hun doel in het leven. Maar ook oudere mannen die spirituele vernieuwing zochten, konden dit doen. Ook hedendaagse wildernisexpedities worden vaak ingezet als een soort *vision quest* om tot nieuwe (spirituele) inzichten te komen.

ken rond mijn maag en darmen, en alsof een enorm gewicht mijn borst indrukt. Ik krijg weinig adem. Hoe beter ik op de sensaties in mijn lijf let, hoe rustiger ik word. Uiteindelijk val ik in slaap. Bij daglicht lig ik in een vredig veldje. Het miezert nog steeds. Het hoge gras wuift in de wind. Verderop spelen kwetterende vogels met elkaar. De angst is weg. Ik heb het overleefd.

Natuur wakkert angst aan

Van den Berg vindt die angst niet zo vreemd. 'Als je in de natuur bent, wordt het angstcircuit in je hersenen sterk

“Als het je lukt je angst de baas te worden, geeft dat een enorme boost voor je zelfvertrouwen en je hele functioneren

geactiveerd. We scannen een natuurlijke omgeving onbewust op gevaren. Dat is een soort oerreactie.' Die wordt nog eens versterkt in het donker. Daarom vinden mensen het veel enger om 's nachts door een park te wandelen dan door een lege winkelstraat. Ik ben in elk geval niet de enige die zoiets overkomt. 'Twaalf tot vijftien procent van de mensen die aan een solo meedoen is of verveeld of bang', weet Bobilya. Of de natuur je bang maakt of niet, zit deels in je persoonlijkheid. Van den Berg: 'Sensatiezoekers zijn bijvoorbeeld minder snel bang in de natuur, en dat is deels genetisch bepaald. En vrouwen zijn banger tussen het groen dan mannen.' Als vrouw en banger heb ik beide eigenschappen niet echt mee. 'Het mooie eraan is dat die angst voor natuur bijna altijd overdreven is', stelt Van den Berg. 'Die kun je dus overwinnen. En als het je lukt die de baas te

worden, geeft dat een enorme boost voor je zelfvertrouwen en je hele functioneren. Daarom zijn mensen ook vaak trots als ze zo'n solo hebben gedaan.' Dat gevoel heb ik nog niet bepaald.

Opbouw werkt beter

Ik ben een beetje snel in het diepe geëngd, vinden Van den Berg en Bobilya. 'Het is zo'n compleet andere ervaring dan je dagelijks leven', verklaart Bobilya. 'Je moet trainen om in je eentje stil te kunnen zitten in de natuur. Bouw het rustig op. Begin met twintig minuten. Dan twee tot vier uur. En uiteindelijk een keer een overnachting.' Toch heb ik er nu volgens Bobilya ook iets aan. 'De waarde van zo'n solo-ervaring zit in hoe het doorwerkt in je dagelijks leven. Praat erover met vrienden. Schrijf erover in je dagboek of ga er eens voor zitten. Waar was je nou zo bang voor? Wat heb je geleerd? En kun je dat gebruiken bij een angstige ervaring op andere momenten in je leven?' Ik denk aan hoe ik mezelf uiteindelijk rustig kreeg. Maar eigenlijk hoop ik dat nooit meer nodig te hebben. [Q](#)

elly.posthumus@quest.nl

Meer informatie

backtothewild.nl: op de website van deze aanbieder van wildernisretraites vind je verschillende natuurtrips die je even helemaal losmaken van alle dagelijkse ruis. In Nederland en Noorwegen.

Slapen in een geïmproviseerde open tent geeft een kwetsbaar gevoel.