

Overweldigd door de natuur

'In de bergen is genoeg awe'

Zweverig of zeldzaam is het niet, awe, wel intens of zelfs ontroerend. Wie dit gevoel van overrompeling door de natuur kent, is eerder geneigd haar te beschermen. 'We moeten dus als de sodeju die verbondenheid herstellen.'

Daphne van Paassen
beeld Monique van de Ven

We zijn al een klein uur onderweg als we ons realiseren dat we het bordje met '*Non recommandé aux personnes souffrant de vertige*' misschien toch niet zo lichtvaardig voorbij hadden moeten lopen. Het smalle pad over de bergkam in het Zwitserse Les Esserts tussen de bergtoppen Croix de Culet en Sur Cou ligt op 1898 meter hoogte. Met zijn steeds grilligere hoogteverschillen vraagt het alertheid om niet mis te stappen. We lopen achter elkaar, zeggen weinig. Links strekt zicht het Portes du Soleil-massief uit, rechts ligt in de diepte het dorpje Champéry waar we logeren.

Later begrijp ik dat het weleens die alertheid kan zijn geweest waardoor ik, als we bij een uitkijkpunt stilhouden en ons vergapen aan de ruim drieduizend meter hoge bergketen Les Dents du Midi tegenover ons, overvallen word door een bijna fysieke ervaring die ik maar moeilijk kan benoemen. Een vlinderend gevoel in mijn borst, overweldiging, ontzag en zelfs iets van ontroering. Een diep besef van nietigheid ook. Een insect zoemt oorverdovend in de stilte, dotten wattige wolken plakken rond de toppen van 'de tandjes'. Alsof ik die berg, waar ik vanuit ons verblijf iedere dag op uitkijk, nu pas in zijn massieve omvang ontmoet. Want zo voelt het, als ontmoeten. Wat ik tegelijkertijd een bezopen woord vind als het om bergen gaat.

Dit verzin ik allemaal niet ter plekke. De ervaring op die top is zo sterk dat ik hem drie jaar later nog kan oproepen. Mijn wandelmaatje die het gebied goed kent, wijst na een tijdje naar de lik sneeuw ver boven de boomgrens waar het groen overgaat in een recht omhoogstekende rotswand. 'Daar kun je dus heenlopen.' Heeft ze ooit gedaan. Kost een dag en hoewel ze toen een stukje *via ferrata* (route beveiligd met een staalkabel - red.) tegenkwam, hoefde je niet gezekeerd te klimmen. Vanaf dat moment wil ik daar naartoe.

Zo'n intense 'natuurervaring' is verre van uniek. Twee derde van de Nederlanders heeft in zijn leven weleens zo'n 'magisch moment van verwondering' in de natuur gehad, blijkt uit een enquête die oud-hoogleraar natuurbeleving en gezondheid Agnes van den Berg uitzette onder 2250 mensen. Ze deed jarenlang onderzoek naar natuurbeleving, aanvankelijk vanuit gezondheidsperspectief, maar hoe meer natuurervaringen ze optekende, hoe meer ze gefascineerd raakte door wat ze maar 'spirituele'





natuurervaringen noemt – al is ze wars van newageachtige types die dit gebied 'gekaapt' hebben. Op zo'n moment, in de Angelsaksische wereld bekend als *'awe'*, word je overrompeld door de grootsheid van de natuur, schrijft ze in haar boek *Dichter bij de natuur*, en een besef van de eigen nietigheid; het gevoel 'dat je een zandkorrel bent in de kosmos'. Vaak roepen ze lichamelijke reacties op zoals kippenvel, rillingen, een weeïg gevoel in de maag en het besef dat je deel uitmaakt van iets groters dan jijzelf.

Het komt dicht in de buurt van wat achttiende-eeuwse filosofen als Edward Burke en Immanuel Kant 'het sublieme' noemen en dat, anders dan schoonheid, niet harmonieus en bevredigend is maar overweldigend of zelfs beangstigend en raakt aan het onbevattelijke waardoor het aanzet tot nadenken over wie we zijn en hoe we ons verhouden tot de wereld om ons heen.

Psychologen zijn er nuchterder over. Awe is slechts één vorm van natuurervaringen – zij het de meest overdonderende – die vaker dan bijvoorbeeld 'verstilling' of 'een gevoel van verbondenheid', getriggerd wordt door grootse, weidse landschappen. Kijkend naar een sterrenhemel bijvoorbeeld, of vanaf een klif – of dus een Zwitsers gebergte. 'Vaak is de situatie een beetje spannend, zoals bij jouw wandeling', zegt Bernadette van Heel in de Botanische tuin van de Vrije Universiteit, een groene oase op de Amsterdamse Zuidas. Als bioloog promoveerde ze op onderzoek naar natuurervaring. 'Je bevindt je in het donker, op grote hoogte of onbekend terrein. Evolutionair gezien zijn we hyperalert op gevaren uit de natuur: al je zintuigen staan dus op scherp waardoor je heftiger reageert.'

Zelf ervoer ze dat toen ze afgelopen maart na haar promotie in haar eentje een stuk van de Camino liep. 'Vlak na de Pyreneeën kom je op het Meseta-plateau, een eindeloze leegte. Ik had 's ochtends twee mensen ingehaald en daarna zag ik dertig kilometer lang helemaal niemand meer. Absolute verlatenheid. Geen tentje voor koffie of water. Ik ben nog nooit zo alleen op een plek geweest. Zelfs mijn telefoon had geen bereik. En toen stak er een harde wind op, de lucht werd diep donker en er dreigde onweer. Ik voelde me heel klein. Het was zo ontzagwekkend, beangstigend en mooi – alles tegelijk.'

Hoewel veel mensen zich zo'n overweldigende natuurervaring kunnen heugen, neemt de kans erop af. Een derde van de Nederlanders komt zelden tot nooit in de natuur (maar zou dat wel meer willen), blijkt uit onderzoek. Vergeleken met vroeger voelen we ons ook steeds minder verbonden met de natuur. Daar is sinds kort zelfs een percentage op te plakken. Hoogleraar Miles Richardson van de University of Derby bedacht een list om te achterhalen hoe mensen zich vroeger verhielden tot natuur toen hun dat nog niet in enquêtes gevraagd werd. Hij ontwikkelde een model waarin hij vanaf 1800 per jaar onder andere de mate van verstedelijking, aangetaste en verdwenen natuur opnam en daarmee de kans dat mensen in aanraking komen met natuur. Dat zette hij af tegen de hoeveelheid woorden in kranten en boeken die verwezen naar natuur, zoals bijvoorbeeld 'bloesem', 'mos' en 'rivier', en die dienden als spiegels van wat mensen bezighoudt. De afname van natuuraal hield gelijke tred met de verschrompeling van de hoeveelheid natuur zelf. Sinds 1800 is de natuurverbondenheid met zestig procent afgenomen, concludeert Richardson. Hij spreekt daarom van een *'extinction'* van natuurervaringen.

En dat zou rampzalig zijn, denken hij en veel andere wetenschappers. Niet alleen omdat natuur gezond maakt, maar ook omdat een verstoorde relatie met de natuur gevolgen heeft voor de transitie naar een ecologische samenleving. Natuurverbondenheid staat daarom volop in de wetenschappelijke belangstelling: het onderzoek ernaar verdertigvoudigde de afgelopen twintig jaar.

Bergwandelen was voor mij vooral kilometers maken, in een cadans komen, en vaker nog bergop hijgend afzien. Terwijl mijn wandelvrienden zo nu en dan wezen op een valk boven ons hoofd, bossen wuivende wilgenroosjes en gele gentiaan of een steenbok met gekromde horens posierend op een rotsblok, messcherp afgetekend tegen het ultramarijn van de lucht. Op de achtergrond het kalmerende geluid van koeienbellen (tot je bedenkt dat die koeien en schapen daar waarschijnlijk zelf knetterdoof van worden), terwijl we af en toe stilstonden om ons tegoeed te doen aan kleine frambozen. Maar

bergen zijn veel meer dan een prettig decor om in te lopen, realiseerde ik me toen ik afgelopen zomer in Champéry *Berghonger* las van filosoof Fleur Jongepier. Het is ook de plek waar ik, net als zij, volledig loskom van het gewone leven. Telefoontjes, appjes, Polarsteps-foto's van andere mensen op andere plekken – ik verdraag ze niet omdat ze me uit het hier en nu trekken, regelrecht dat propvolle, jachtige leven thuis in.

Jongepier realiseerde zich dat ze in de bergen een ander persoon was dan 'op zeeniveau': 'Alsof iemand de schaar zet in een vacuüm gezogen plastic zakje waardoor ik weer vrijuit kan ademen', vertelt ze via een videoverbinding vanaf de alm in het Italiaanse Noord-Piemonte, waar ze een deel van de tijd woont. Je leeft er meer zintuiglijk, basaal. Als je een huttentocht of trektocht met tentje doet, draait het om eten en drinken, om de weg vinden. Je bent moe, hebt honger en voelt stress: heb je nog genoeg water? Hoe vol is je powerbank? Slaat het weer niet om? Je hebt simpelweg geen ruimte voor gedachten. Al zou je willen. Het draait om in het landschap zijn, de bloemen zien, de lucht, de bergen, de gletsjer. Ik moet om in die staat te komen, volle bak omhoog. Eigenlijk is er bijna niks zinlozers dan jezelf uitputten door de berg op te willen en die dan gesloopt weer af te dalen naar beneden.'

Juist dan sta je open voor awe, denkt ze. De dag ervoor heeft ze de Monte Rosa beklommen en een fotootje gestuurd met onderschrift: 'Er is hier genoeg awe!' 'Awe vereist ook een soort kwetsbaarheid; je moet je openstellen en het toelaten. Het pantser van de rationaliteit afleggen, maar ook gedachten over werk en dagelijkse zorgen, je durven laten overrompelen.' Daarom loopt ze ook in haar eentje. 'Met anderen wandel je kletsend de berg op en zeg je om de klipklap: o wat mooi, bij een fraai doorkijkje, maar dat staat de ervaring zelf in de weg.'

Nergens wordt die overrompeling zo scherp verbeeld

als in de, volgens *The Guardian*, 'ultieme hike-film' *The North*. Twee vroegere studievrienden lopen met een tentje de Schotse West Highland Way om uiteindelijk in Cape Wrath uit te komen. Gesproken wordt er weinig; wat de personages drijft of bezighoudt blijft vaag. Het is een en al uitgestrekte wildernis, leegte, striemende regen, bulderende wind, die zelfs de montere Nederlander Chris op een gegeven moment op de knieën krijgen. Zonder dat we weten waarom zien we hem op het strand vechten tegen een emotionele huilbui. En die reden doet er ook eigenlijk niet toe; het gaat om het universele gegeven dat 'niets is méér de waarheid over jezelf (laat) zien dan een lange tijd lopen in de natuur', zoals een oudere wandelaar ergens in de film zegt. Waarmee het ook het klassieke verhaal is van de held die worstelt met een grote levensvraag, de wijde wereld intrekt en gelouterd terugkeert. Niet voor

niets het stramien van bestsellers als (het toch niet zo waargebeurde) *Het zoutpad* van Raynor Winn en Paolo Cognetti's *De acht bergen*.

Dat 'leven op bergniveau' is voor Jongepier ook een behoefte aan een simpeler, minimalistischer leven: ze taalt daar niet naar het comfort en de verlangens die zich in de stad als 'zuignappen van een octopus' aan haar vastklemmen, ze wordt er niet toe verleid, waardoor ze ook minder discrepantie voelt tussen degene die ze wil zijn (een persoon die de natuur niet uitbuit) en is. Mogelijk is dat ook de aantrekkingskracht van de trage YouTube-video's van Martijn Doolaar waarin hij zijn twee hutjes in de Italiaanse Alpen opknapt, afgewisseld met veel dronebeelden van de natuur. Honderdduizenden mensen bekeken ze.

A

an awe en andere natuur-ervaringen worden transformerende eigenschappen toegekend. En dat is ook veelvuldig onderzocht. Vermaard zijn de onderzoeken van David Keltner, hoogleraar aan Berkeley. In een van zijn experimenten liet hij een groep studenten een voor een naar de machtig hoge eucalyptusbomen op de campus kijken, de andere studenten naar een hoog faculteitsgebouw, waarna ze een test invulden. De studenten die uitzicht hadden op de bomen bleken altruïstischer, coöperatiever en minder zelfingenomen dan de groep die naar het bouwwerk had gekeken. Ze vroegen bijvoorbeeld minder geld als ze moesten aangeven hoeveel ze voor hun deelname aan het onderzoek betaald zouden moeten worden en waren behulpzamer bij een in scène gezet ongelukje.

'We moeten niet alleen weten dat we met de natuur verbonden zijn, maar het ook ervaren'

Iets vergelijkbaars kwam uit een VR-simulatie waarin Agnes van den Berg proefpersonen verschillende typen landschappen liet zien. Weidse en grootse landschappen leidden tot meer 'selflessness' (Van den Berg noemt het 'zelfvergetelheid') en altruïstisch gedrag dan dichte, omsloten landschappen. Ze denkt dat mensen door de weidsheid van de omgeving op zo'n moment hun lichaamsgrenzen minder sterk ervaren. Het voelt minder als een afgebakende entiteit en meer als onderdeel van een groter geheel. Je ziet het eigen leven in een ander perspectief en stelt je open voor dingen die groter of wezenlijker zijn dan jijzelf, waardoor het perspectief op de wereld en wie je bent verandert. Soms leidt dat tot wat in de psychologie 'accommodatie' wordt genoemd en passen mensen ook daadwerkelijk hun leven aan.

Zo zijn er vele onderzoeken en metastudies die weliswaar niet specifiek kijken naar de

langetermijneffecten van awe, maar wel naar die van algemene natuurverbondenheid. Om te beginnen ervaren mensen die regelmatig in de natuur zijn of die bijvoorbeeld vogels in hun tuin bijvoeren, meer natuurverbondenheid. Maar wie regelmatig in de natuur is, gedraagt zich ook milieubewuster, blijkt bijvoorbeeld uit een onderzoek onder bijna vierduizend Britten. Een studie uit 2022 analyseerde 198 onderzoeken met meer dan zestigduizend deelnemers en concludeerde dat een sterkere verbinding met de natuur leidt tot meer milieubewust en duurzaam gedrag.

Hoe 'dieper' de natuurervaring, des te groter de 'hefkracht', het vermogen om tot een verandering te leiden, zegt bioloog Bernadette van Heel. 'Als je emotioneel geraakt wordt zoals bij een awe-ervaring in zo'n weids landschap, heeft dat daarna meer effect dan wanneer je gewoon door de natuur wandelt.'

Volgens filosoof Jongepier is het allemaal nog veel simpeler: je beschermt waar je van houdt. In *Berghonger* schrijft ze hoe 'een gek soort verdriet' opborrelt en 'in haar keel blijft hangen' als ze op een middag na de beklimming van de 4226 meter hoge Castor, zittend voor de Quintino Stella-hut een reusachtig stuk ijs van de Lys-gletsjer af ziet breken. 'De eerste keer dat ik niet alleen iets vond van het verdwijnen van gletsjers (erg), maar daarover ook iets voelde, dat het echt iets met me deed.'

Maar dat realiseert ze zich pas later wanneer ze probeert te definiëren wat dat gletsjer-verdriet is.

'In de bergen kom je vaak niet verder dan: potverdomme wat mooi of wat rampzalig erg', vertelt ze vanuit Italië. 'Je denkt juist niet. Awe is een taallose ervaring. Mijn gevoel krijgt in de bergen veel meer ruimte. Pas bij thuiskomst denk ik bijvoorbeeld: mijn leven moet anders – en bedenk ik wat er moet veranderen. Maar ik realiseer me dat ik die beslissing eigenlijk al

eerder in de bergen heb genomen, maar op een andere, niet-cognitieve manier.'

Afgelopen zomer ging een filmpje viraal met ecooloog en filosoof Matthijs Schouten, emeritus bijzonder hoogleraar aan de WUR en lange tijd werkzaam bij Staatsbosbeheer. Hierin legde hij in een gloedvol betoog uit hoe het kan dat de westerse mens al decennialang weet dat klimaatverandering gaande is, dat de biodiversiteit dramatisch afneemt, en toch maar niets doet. 'We voelen het niet. We leven in permanente cognitieve dissonantie', vertelt hij in zijn Utrechtse welhaast museale appartement vol antieke Boeddhabeelden, schilderijen, boeken, schelpen, fossielen. 'Er is ongelooflijk veel onderzoek gedaan naar het effect van natuur op mensen: de bloeddruk daalt, we maken meer endorfines aan, terwijl het stresshormoon cortisol daalt, de



ectalachtige vormen in de natuur hebben een instig effect op onze hersenen, alleen de kleur en heeft al een kalmerend effect, en patiënten die in een ziekenhuiskamer liggen met een uitzicht op natuur knappen sneller op dan in een kamer zonder natuurbeeld. Het overkoepelend effect daarachter: we komen uit de natuur voort, de natuur is onze natuurlijke habitat en ons lichaam is daarop ingesteld en dus voelt in de natuur zijn als een thuis. Het is komen – de zogenaamde biofilietheorie van Edward Wilson.

De oorzaak van de ecologische crisis is ons wereldbeeld waarin we onszelf boven de natuur hebben verheven en haar gebruiken en uitholten. De enige manier om een leefbare toekomst te creëren is onze relatie met de natuur radicaal te veranderen. We moeten niet alleen weten dat we met de natuur verbonden zijn, maar het ook voelen. Weer verliefd worden op de aarde! We moeten als de sodeju die natuurverbondenheid terug te herstellen.

Dat gaat volgens Schouten gemakkelijker dan gedacht: 'Ga de natuur in, het liefst alleen, en wees stil.' In het onderwijs gebeurt het al. Inmiddels worden zo'n 150.000 kinderen per jaar via staatsbosbeheer 'natuurwijs'. Maar Schouten begeleidt ook bedrijven die hun werknemers willen motiveren tot duurzamer gedrag. 'Dat doen we alleen als we een jaar lang mogen komen en werknemers huiswerk mogen meegeven. Een van de oefeningen is bijvoorbeeld dat mensen

iedere dag tien minuten moeten kijken naar iets in de natuur. Iedere dag hetzelfde. Een CEO vertelde me dat hij het aanvankelijk maar een belachelijke opdracht vond. Zweverig. Hij keek maar gewoon dagelijks naar de boom voor zijn huis. Maar op een gegeven moment merkte hij dat hij er niet meer aan voorbij kon lopen zonder de boom te groeten. Nog weer later, toen hij zijn doel had bereikt dat hij enkel nog gecertificeerd hout gebruikte in het bedrijf, zei hij: ik ben het hem meteen gaan vertellen. Hem, dat was de boom.'

Bernadette van Heel onderzoekt met collega's van de Radboud Universiteit de Earthfulness Challenge, waarbij mensen drie weken lang iedere dag een natuuropdracht kregen: van het bewust luisteren naar vogelgeluiden, het aandachtig observeren en bevoelen van een boom tot het herinneren van een awe-ervaring. Hoewel het lastig was om die vijftien minuten natuuraandacht op te brengen, gaven respondenten vooral in de interviews aan dat ze allerlei emoties voelden, van schuld tot dankbaarheid. 'En we zagen dat dit voor mensen belangrijk was om tot duurzamer gedrag te komen.'

Hoogleraar Agnes van den Berg waarschuwt per mail dat het herstellen van natuurverbondenheid vooral niet ingewikkelder gemaakt moet worden dan het is. Met aandacht in de natuur zijn of gewoon 'rondbanjeren' is genoeg, 'daar zijn geen speciale oefeningen voor nodig'. Dat

werkt commercialisering in de hand, vindt ze. Ze doelt op de trend van het bosbaden, overgewaaid vanuit Japan (Nederland kent inmiddels een branchevereniging en academie voor bosbadcoaches). *Shinrin-yoku* blijkt echter geen eeuwenoude Japanse traditie zoals wel eens gesuggereerd wordt, maar een in 1982 bedachte marketingtruc van het Japanse staatsbosbeheer om meer bezoekers te trekken. Uit onderzoek is niet op te maken of de positieve resultaten het gevolg zijn van het langzaam, doelloos en meditatief bosbaden of gewoon het effect zijn van in de natuur zijn.

Vaak gaat dat al vanzelf. Zeker in de bergen.

Deze zomer klommen we in ruim vier uur naar de eeuwige sneeuw op Les Dents du Midi waar we ons drie jaar eerder hadden vergaapt. De dik sneeuw blijkt een ijsmassa. 'Een maanlandschap', zegt de wandelvriendin als we eenmaal boven nog een half uur over een vlakte van stenen en puin moeten klauteren.

Het leven voelt in één klap ver weg. Het is er koud en ijsig stil, enkel het gesjippel van smeltend ijs. De wandelvriendin blijft achter, misschien omdat ze vermoedt dat ik daar best graag even alleen zou willen zijn. Ze schiet met haar telefoon een kiekje van een nietig menselijk stipje tegenover een grijze ijsrivier, opgehoopt tegen de massieve rotswand waardoor je als kijker alleen maar kunt denken: ongenaakbaar majestueus. ■