

A person with a backpack is standing on a rocky peak, looking out over a mountain range. The person is wearing a striped shirt, dark leggings, and a backpack. The background is a clear, light blue sky. The foreground shows rocky terrain with some dry grass.

ZET JE BESTE BEENTJE VOOR

Tijdens de lockdowns trok zo ongeveer iedereen de wandelschoenen aan. Maar sommige vrouwen gaan heel wat stappen verder en vertrekken in hun uppie voor een wekenlange tocht à la Reese Witherspoon in *Wild*. En dan leer je jezelf héél goed kennen...

TEKST MARISKA VERMEULEN

Het kan niemand ontgaan zijn: wandelen is hot. Waar het vroeger vooral iets van je ouders was, gaf de coronacrisis iedereen een stevig duwtje richting wandelschoenen want ehh... veel anders was er niet te doen. Dus liepen we in colonne in stadsparken met een *coffee to go* in de hand of zochten we de nationale parken op. Maar sommige vrouwen gaan net een stapje of duizend verder en hiken wekenlang in hun uppie. Journalist Bente van de Wouw (27) is zo iemand. Zij besloot ter afsluiting van een zware periode de achthonderd kilometer van Zuid-Frankrijk naar Santiago de Compostela in Spanje te lopen en schreef er het boek *Onderweg* over. "Door boeken en films als *Wild* en *Into the Woods* wilde ik altijd al een lange wandeltocht maken. Het bleef bij een idee, totdat er heel veel shit in mijn leven gebeurde. Ik kreeg last van paniekaanvallen en belandde in een burn-out. Ik voelde mezelf psychisch steeds verder wegzakken, heel eng. Toen mijn relatie met mijn jeugdliefde ook nog eens over ging, ben ik aan het werk gegaan met een goede psycholoog. Langzaam herstelde ik en klom ik uit dat dal. En toen kwam het moment dat ik dacht: *fuck it*, ik ga die lange tocht nu ook echt maken, ik zie wel of het lukt. Juist omdat ik al mijn hele leven angstig ben, wilde ik dit doen. Ik wilde zien wat er zou gebeuren als ik de controle wel los moest laten; zo zou ik niet weten waar ik elke avond zou slapen. Ook zou het een goede manier zijn om te leren mijn grenzen beter te bewaken, wanneer ik wel en niet uit mijn comfortzone wilde stappen. Daarnaast hoopte ik met deze tocht mijn zelfvertrouwen op te vijzelen, want dat had een flinke deuk opgelopen toen mijn relatie overging. Eigenlijk wilde ik de nieuwe Bente testen. Die wandeltocht was de perfecte manier om dat te doen."

LEER JEZELF KENNEN

En dus ging ze in haar eentje 32 dagen door weer en wind wandelen, met als enig gezelschap haar backpack en de mensen die ze onderweg tegenkwam. "Door te wandelen kwam ik bij veel diepere lagen in mezelf. Dat had ik nooit bereikt als ik op een strandbedje in een all inclusive resort was gaan liggen. Je leert snel te schakelen als je 25 kilometer door de stromende regen hebt gelopen en alle bedden in het dorp waar je aankomt bezet zijn. Je kunt dan niks anders doen dan met de blaren op je voeten kilometers doorlopen naar het volgende dorp. Ook nu nog haal ik uit dit soort momenten nog veel kracht en zelfvertrouwen: ik weet dat moeilijke momenten en emoties maar tijdelijk zijn. Het enige wat je hoeft te doen is doorgaan en wachten tot het over is. Ik kan

veel meer aan dan ik dacht. Ik had mezelf door mijn angsten onderschat. De paniekaanvallen zijn er weliswaar nog steeds, maar als ik nu de handdoek in de ring wil gooien, dan weet ik dat ik het toen ook heb overleefd. Sterker nog: een dag later was ik zo'n zware wandeldag alweer bijna vergeten." Daarnaast voelde de tocht voor Bente als een grote schoonmaak. "Tijdens het wandelen heb je echt nul afleiding. Het enige wat je moet doen is dagen achter elkaar de ene voet voor de andere zetten. Ik verwerkte tijdens het wandelen allerlei emoties en gedachten, er kwam zo veel omhoog. Soms barstte ik opeens in huilen uit, de andere keer deed ik spontaan een vreugdedansje. Het werd steeds leger en stiller in me, het voelde echt alsof ik mezelf aan het opruimen was."

NET ALS IN WILD

Willeke van der Wielen (39) pakte het nog iets drastischer aan. Zij liep een paar jaar terug zes maanden lang de 4268 kilometer lange Pacific Crest Trail van Mexico naar Canada. "Er waren duizend redenen om het niet te doen, maar ik koos voor die ene reden om het wel te doen: het riep me. Ik moest het gewoon doen, ik droomde er zelfs over. Vaak hoor je dat mensen gaan lopen omdat ze iets in zichzelf op moeten lossen, maar dat gold voor mij niet. Het leek me gewoon mooi om zo'n stuk te wandelen." Dat half jaar noemt Willeke 'hard werken en hard genieten'. "De eerste weken mocht ik van mezelf geen muziek draaien, want ik wilde echt alleen zijn met de stilte. Maar na zes weken werd ik helemaal gek om non-stop mijn eigen gedachten te horen. Maar de oorverdovende stilte was wel heel bijzonder. Stond ik alleen in de bergen zonder telefoonbereik, zo hoog dat er bijna geen vogels meer zijn en het enige wat ik hoorde het bonzen van mijn eigen hart was. Echt wow. Soms ontmoette ik 's avonds andere wandelaars en lagen we zielsgelukkig op onze tenten naar de sterrenhemel te kijken. Ik ben ratelslangen en zelfs drie beren tegengekomen. Heel tof, want ik wist van tevoren niet hoe ik zou reageren, maar ik bleef koelbloedig. Het gaf me zelfvertrouwen dat ik dit soort situaties aankon. Niemand

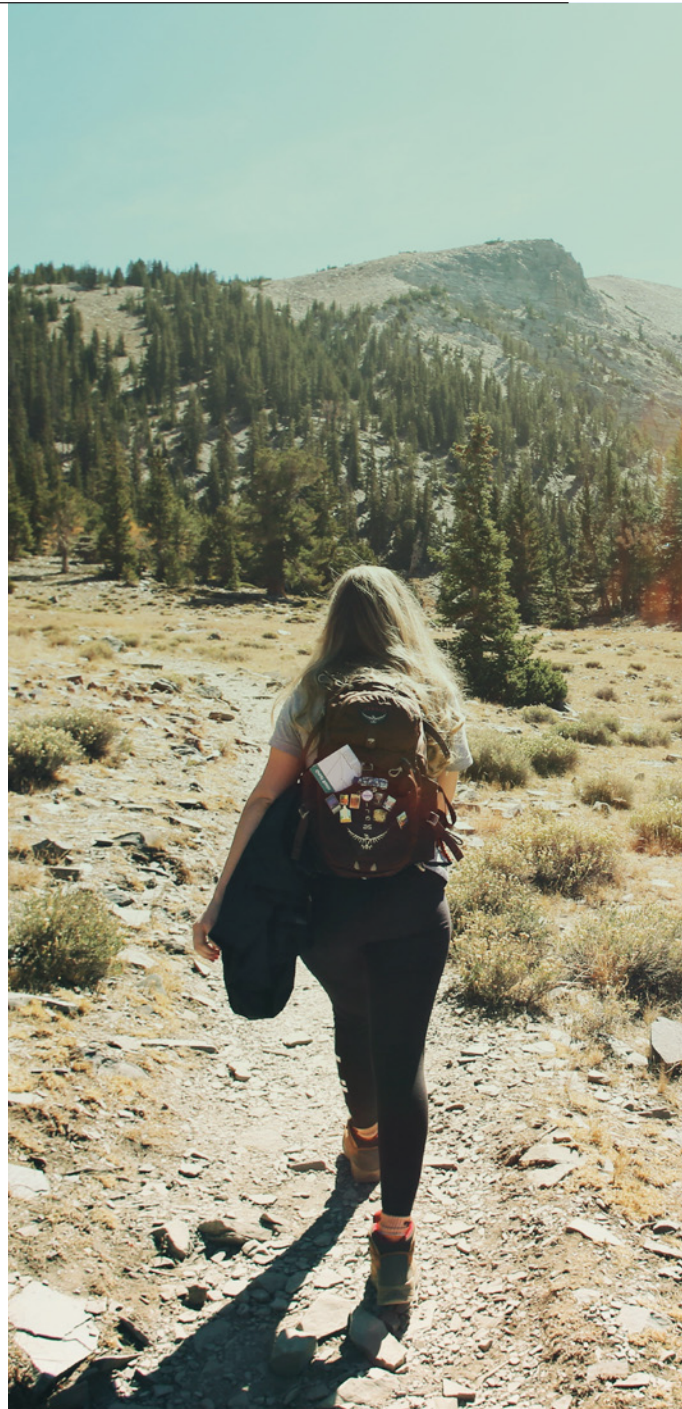
'IK WILDE ZIEN WAT ER ZOU
GEBEUREN ALS IK DE CONTROLE
WEL MOEST LOS LATEN'

'ALS ALLE PRIKKELS WEGVALLEN, STA JE MEER IN CONTACT MET DE OERMENS IN JE'

had mij verteld dat het zo veel pijn aan mijn lijf zou doen en zou blijven doen, maar je grens verschuift steeds. Eén op de drie mensen haalt de eindstreep niet, maar ik ben doorgeslagen. Iemand zei tegen me: alleen sterke vrouwen lopen de Pacific Crest Trail. Je lijf kan heel veel aan, maar wandelen gaat echt om je *mindset*. Als ik één ding echt heb geleerd tijdens de *trail*: het heeft alleen zin je druk te maken om dingen waar je iets aan kunt doen. Anders kun je het beter loslaten." De tocht leerde Willeke niet alleen vertrouwen in zichzelf, maar ook in de mensheid te hebben. "De Pacific Crest Trail is zoiets groots, soms heb je een lift naar de bewoonde wereld nodig voor bijvoorbeeld boodschappen. De eerste keer vond ik dat heel spannend, maar je voelt intuïtief heel goed aan of je een lift beter wel of niet kan pakken. Juist als alle prikkels wegvallen, ben je teruggeworpen op jezelf en sta je meer in contact met de oermens in je. Ik merkte sowieso hoe goed het voor je is om altijd zélf te kiezen en handelen." Ook nu nog heeft ze iets aan de reis. "De mantra's 'I choose this' en 'embrace the suck' die ik inwendig opdreunde wanneer het zwaar was, hoor ik nog weleens in mijn hoofd. Dat motiveert me om dat stapje extra te zetten. Door de reis heb ik ook iets meer zelfliefde en zelfvertrouwen gekregen. Toen ik terugkwam, durfde ik na negentien jaar bij dezelfde baas van baan te veranderen. Al is die zelfverzekerde mindset wel iets minder geworden met de tijd. Misschien is het een spier die je moet blijven trainen."

IN 'T KLEIN

Herkenbaar, volgens religiewetenschapper en pelgrimcoach Querien Mangel. Zij heeft zelf meerdere Camino-routes gelopen en is afgestudeerd op het onderwerp pelgrimage. "Heel veel pelgrims zeggen dat het echte werk pas begint als ze terug zijn. Dan moeten ze wat ze hebben geleerd toepassen in het dagelijks leven. Wandelen brengt je terug naar je basisvorm, omdat externe factoren als werk, onze persoonlijke omgeving en de dagelijkse hectiek wegvallen. Maar eigenlijk is pelgrimeren iets wat iedereen stiekem elke dag al doet. Het gaat om het opzoeken van de connectie met jezelf. Wandelen is dan ook niet de enige manier om uit het drukke bestaan te stappen, dat kan ook met bijvoorbeeld yoga, hardlopen of muziek maken. Ook dan kun je op zoek gaan naar wie je nu eigenlijk bent zonder al die externe dingen die je definiëren. Waarom ben ik hier?"





Wat is belangrijk voor mij? Wel is het zo dat wie wekenlang gaat wandelen, veel sneller tot de kern komt. Maar je kunt ook een lange wandeltocht in het weekend maken." Ook Bente is altijd blijven wandelen, gemiddeld twee uur per dag. "Ik loop drie keer per dag een flink blokje om, dat is echt mijn resetmoment waardoor ik de dag kan verwerken. We doen dat tegenwoordig veel te weinig. We hebben te veel afleiding en zitten constant op onze telefoon. Juist die momenten waarop je even helemaal niets doet en alleen maar wandelt, zorgt voor het dagelijkse onderhoud dat je nodig hebt om in balans te blijven."

Niet voor niets staat wandelen in het boek *Rust* door Claudia Hammond op nummer 6 van dingen waarvan mensen in een grootschalig onderzoek aangaven tot rust komen. Als je dat in de natuur doet (nummer 2) én alleen (nummer 3) doe je jezelf een extra groot plezier. Hammond onderzocht ook waarom zo veel mensen van wandelen tot rust komen. Haar conclusie: we voelen ons vaak schuldig als we 'nietsdoen' en tijdens het wandelen doen we 'iets'. Plus: je neemt letterlijk afstand van alles wat je nog moet doen, het repetitieve van wandelen kan meditatief werken én veel mensen kunnen tijdens het wandelen op een dieper niveau nadenken.

OP PAD MET DE WANDELCOACH

Niet voor niets heeft wandelcoaching de laatste jaren een ware vlucht genomen. Psycholoog en coach Odyl Rozendaal is fan en weet ook uit eigen ervaring hoe helend wandelen kan zijn. "Eind 2019 werd mijn vader terminaal ziek en verloor ik mijn baan. Mijn wereld stond op z'n kop. Ik merkte dat ik het nog moeilijker had als ik binnenbleef. Ik begon te wandelen, wandelen en wandelen. Urenlang liep ik door Amsterdam en omgeving. Ik merkte dat het daardoor meer ging stromen: of ik leidde mezelf af van alle ellende of er kwamen juist denkprocessen op gang. Ik denk dat wandelen op een onbewust niveau invloed heeft. Het leert je: het leven gaat door, ook dit gaat voorbij, als je maar in beweging blijft. Het tempo waarin je dat doet bepaal je zelf, maar het geeft hoe dan ook vertrouwen dat je gewoon door blijft gaan." Ze ziet ook hoe de mensen die zij begeleidt opknappen van wandelcoaching. "Neem alleen al de fysieke voordelen. Het vermindert stress, verbetert de slaapkwaliteit én je maakt het gelukshormoon serotonine aan. Hierdoor kom je lekkerder in je vel te zitten en kun je uitdagingen makkelijker aan. En dan zijn er nog de mentale voordelen: je stapt letterlijk uit je comfortzone en dat geeft aan je brein het signaal dat je je openstelt voor nieuwe dingen. Je creativiteit wordt hierdoor geactiveerd, je gaat anders kijken naar de situatie waarin je vastloopt en gaat oplossingsgericht denken. Je bent daardoor veel ontvankelijker voor nieuwe inzichten en ideeën. *And that's when the magic happens.*" En daarvoor hoef je alleen maar de ene voet voor de andere te blijven zetten – of je dat nou in Amerika of het Vondelpark doet. ■