

Haat-liefde

“Liefde voor de natuur zit bij elk mens in zijn genen.” In diverse wetenschappelijke onderzoeken aangetoond. Verrassenderwijs blijkt uit diezelfde studies dat de westerse mens 95% van zijn tijd binnen doorbrengt. En dat is nog een gemiddelde. Velen komen helemaal niet buiten, hebben het contact met de natuur compleet verloren of lijden zelfs aan biofobie, een angststoornis met een enorme angst voor alles wat met natuur te maken heeft. De dag wordt doorgebracht achter flikkerende beeldschermen een niet aflatende stroom informatie spuiend die het brein onmogelijk kan verwerken, ratelende apparaten en ander rumoer. Niet vreemd dat dit stress veroorzaakt of nog erger op termijn mogelijk burnouts, depressies of ander ongeluk.

Regelmatig terug naar de basis, terug naar de natuur lijkt de remedie.

Daar is echter niet iedereen van overtuigd. Hoezo wandelen in de storm en de regen als je comfortabel met een biertje voor de buis kunt zitten? Waarom vuur maken met tondel of vuurboog als je gewoon lucifers en een aansteker op zak hebt? Minieme zelf gevangen visjes ontleden als avondmaaltijd gegarneerd met een paar schamele bosbesjes terwijl je zo een mega xxl-hamburger in veel vet op een superfornuis kunt braden. En dan het allerergste: de natuur biedt ook de kans om je fysieke en mentale grenzen te verkennen en mogelijk te verleggen. Zit je daar op de wachten als de auto en motor ronkend voor de deur staan en inspanning dus nergens voor nodig is?

Je zou denken van niet.



Maar dan.. (Geen tikfout). Dan staat voor de kernwoorden uit de missie van de nieuwe stichting **“Hiking & Adventures**. Dynamiek, doorzettingsvermogen, avontuur en natuur. Het bestuur en team van deze stichting heeft een enorme ervaring op het gebied van outdoor.

Zelf heb ik in het verleden aan een aantal activiteiten, onder meer bergexpedities deelgenomen. En ja, uiteindelijk blijkt het te kloppen. Liefde voor de natuur zit in je genen ook al duurt het bij sommigen lang voordat dit besef doordringt.

Het geeft een soort oergevoel om zelf vuur te kunnen maken en te ervaren dat je tot meer in

staat bent dan je ooit voor mogelijk hebt gehouden. Dat geldt als je gezond van lijf en leden bent maar nog extra als je maken hebt met handicap of ziekte. In 2012 bereikte een groep anders validen politiemensen de top van de berg Toubkal in Marokko. 4167 meter hoog. Een onvoorstelbare prestatie en een mega boost voor hun zelfbeeld en geluk. De natuur houdt een spiegel voor. Confronterend soms, maar altijd inspirerend en leerzaam. De natuur werkt helend.

Mijn advies: ervaar het zelf, neem deel aan een activiteit van **“Hiking en Adventures**.

Column: H&A.