



De wandelcoach is therapeuten-land binnengeslopen. Zoeken naar je eigen identiteit, je verlangens en uitdagingen, gebeurt niet altijd meer op de praatstoel.

Mirjam Bossink is één van de bekendste wandelcoaches van Nederland. Haar motto luidt: "Kijk in de spiegel van de natuur en zie jezelf"

Foto: Mirjam Bossink
deelnemers IVN elementencursus,
voorjaar 2007

'Kijk in de spiegel van de natuur en zie jezelf'

"In onze hectische en digitale maatschappij zijn we ver weg geraakt van de natuur en daarmee van onze eigen natuur. Natuur is voor veel mensen tot niet meer geworden dan een snel ommetje met de hond of een familiewandeling op zondag. De rest van de tijd zijn we druk druk druk en veelal gehaast bezig met ons werk, hobby's en sociale verplichtingen. Gelukkig valt hierin de laatste jaren een kentering waar te nemen".

Mirjam Bossink is blij dat de helende kracht van de natuur herontdekt wordt: "Dat de natuur een helend effect heeft, zowel fysiek, emotioneel als spiritueel, begint gelukkig steeds meer door te



dringen. Artsen schrijven hun depressieve en overspannen patiënten voor om vaker de natuur in te gaan. Mensen met een burnout kunnen terecht op een zorgboerderij waar ze bijvoorbeeld therapeutisch tuinieren.

De belangstelling voor sjamanisme is stijgende. Er verschijnen allerhande boeken over praten met dieren, contact maken met bomen, en dialoog met de natuur. Blijkbaar is er behoefte aan een tegenbeweging en begint natuur 'in' te raken".

Volgens de wandeltherapeute heeft

coaching in de natuur heeft vele voordelen boven coaching binnen vier muren. "Natuur heeft op de meeste mensen een rustgevend effect. De

stilte brengt je dichterbij de stilte in jezelf. Je zintuigen raken meer open, niet alle nadruk ligt meer op het denken en de wind waait, soms letterlijk, de muizenissen uit je hoofd. Het contact met de aarde is heel grondend. Als je gaat wandelen zakt je energie meer naar beneden in je lichaam waar je intuïtieve gevoelswereld, je eigen innerlijke natuur, haar plekje heeft. Ook dit helpt om je gedachten tot rust te brengen en meer met je aandacht in het nu te kunnen zijn".

Het pad van de specht

"Daarnaast is de natuur een perfecte spiegel van processen die in jezelf en

Terwijl ze dit vertelt, komen we op een vijfsprong in het bos. Ik vraag haar te benoemen voor welke mogelijkheden de verschillende paden symbool staan".

"Op het moment dat ze uitspreekt dat ze iets zou willen doen waartoe ze geroepen wordt, hoort ze 'toevallig' een specht tikken. We lopen beiden het pad van de specht in. De cliënt barst in tranen uit. Het was de weg die voor de optie stond die ze zo graag zou willen volgen maar niet durfde. Door fysiek te ervaren hoe het is om die weg op te lopen, onder veilige begeleiding van haar coach, kan ze het inzicht binnenlaten. Dit leidde tot het drastische besluit

je eigen leven plaatsvinden. Bij coaching in de natuur wordt de omgeving betrokken bij het proces. De coach laat de cliënt in de spiegel kijken die de natuur biedt. Hierdoor kan je tot antwoorden en inzichten komen betreffende zaken die je bezighouden. Dit is het uitgangspunt bij natuurcoaching". Kenmerkend is dat daarbij gebruik wordt gemaakt van de krachtige werking van synchroniciteit en natuursymbolen. Het onderwerp doet er niet toe, natuurcoaching is toe te passen op alle vragen of problemen die zich voordoen.

Mirjam Bossink geeft een voorbeeld: "Cliënt X zag letterlijk door de bomen het bos niet meer. Ze stond op een kruispunt van wegen in haar leven en wist niet welke kant ze op moest. Elk pad had zowel voor- als nadelen.

't roer om te gooien".

Volgens Bossink is het voordeel van coaching in de natuur dat je letterlijk in beweging komt. Hierdoor kan er ook gemakkelijker beweging ontstaan in processen. "Bij elke stap verandert je omgeving en dus ook je perspectief", aldus de wandelcoach. "Je komt tal van metaforen tegen die je iets over jezelf vertellen. Neem je het veilige en geijkte pad of kies je voor een onbekende weg door het dichte struikgewas? Ben je met je aandacht waar je loopt of kijk je steeds in de verte en zie je niet wat er voor je voeten komt?"

Meer info: www.spiegeling.net