

De natuur als coach

Mirjam Bossink leidt mensen op tot natuurcoach. Als ik haar ontmoet, ruik ik mijn kans. "Waar komen toch opeens al die natuurcoaches vandaan?", vraag ik haar meteen, "en wat is natuurcoaching eigenlijk?" Mirjam wil wel antwoord geven, maar alleen als ik er tijd voor uit trek. Want ze is zorgvuldig en vindt het belangrijk dat ik een duidelijk en volledig beeld krijg. Een antwoord in drie stappen.

Over wat natuurcoaching is, bestaat onduidelijkheid", vertelt Mirjam. "Iedereen geeft er een eigen invulling aan. Veel natuurcoaches zijn vooral wandelcoach. Juist het aantal wandelcoaches is de laatste jaren enorm gegroeid. Ze nemen hun cliënten mee naar buiten en zetten hen letterlijk in beweging. Tijdens de wandeling zet je nieuwe stappen en zie je de wereld steeds vanuit een ander gezichtspunt. De coach nodigt je uit dit door te trekken naar je dagelijks leven. Hij of zij stelt je de gebruikelijke coachvragen en betreft daarbij symbolen en metaforen die zich onderweg voordoen. De paden die je kiest, vertellen bijvoorbeeld veel over hoe je keuzes maakt en welke weg je gaat."

Zelf organiseert Mirjam ook natuur- en stiltewandelingen. Ze vervolgt: "Het is een fantastisch middel om de natuur te beleven en er gebeuren stevast bijzondere dingen met de deelnemers. Tijdens zo'n wandeling is mijn rol beperkt. De natuur zelf is de coach en raakt, ontroert, helpt, spiegelt en troost. Zo ervaar ik de natuur zelf ook als ik me erin



Mirjam Bossink

De natuur is een belangrijke spiegel van processen die zich in jezelf en je eigen leven afspelen

onderdompel. Dat is de reden dat ik besloten heb mijn leven, inclusief mijn werk, in verbinding met de natuur te leven."

"Natuurcoaching is voor mij echter méér dan wandelcoaching. De natuur is een belangrijke spiegel van processen die zich in jezelf en je eigen leven afspelen. Een natuurcoach wil cliënten helpen in die spiegel te kijken, zodat ze daar de antwoorden

en inzichten kunnen vinden die hen verder helpen. Voor een heldere blik in de spiegel, is het gebruik van de zichtbare symbolen uit de natuur niet voldoende. Want daarmee heb je nog geen begrip van de processen die zich in de natuur afspelen. In mijn cursus laat ik coaches in vijf middagen kennismaken met de symboliek van de elementen, seizoenen, jaarfeesten en de Indiaanse medicijntraditie. Ik leg uit hoe je die kunt inzetten in het coachproces.

Hierbij gebruik ik ook creatieve werkvormen." Mirjam stopt even als ze de vraagtekens in mijn ogen ziet. "Tja," zegt ze, "ik kan nu een heel verhaal houden over die symbolen en mijn werkwijze, maar waarom kom je niet naar de volgende cursusmiddag over de elementen." Dat wil ik wel. Graag zelfs.

In de klas

Op een mooie lentedag stap ik Studio Mattias in Zeist binnen. Het eerste wat me opvalt is de heerlijke, lichte sfeer. Overal staan lentebloemen en op een mooi kleed heeft Mirjam allerlei elementen neergelegd: kaarsen, veren, steentjes en schelpen. Eén voor één druppelen de tien cursisten binnen, de cursus zit vol. Na een verkwikkend kopje 'elemententhee' gaan we aan de slag. Mirjam geeft uitleg over de elementen en we krijgen veel 'ervaarhet-zelf'-oefeningen. We tekenen, visualiseren, onderzoeken en associëren. We ontdekken wat ons favoriete en minst favoriete element is. Ik merk dat ik vuur maar eng vind, ook mijn eigen vuur. Het element dat ik het meest mis blijkt water te zijn. Water blust, koelt, stroomt en volgt. Biedt geen weerstand en past zich aan. Juist daarin schuilt de kracht van water. Hmmm, leerzaam.

Na de pauze gaat Mirjam verder met de praktijk. Ze vertelt hoe de cursisten de elementen bij hun coachgesprek kunnen betrekken. Vervolgens stuurt ze hen naar buiten om te oefenen. Ik loop met een duo mee het bos in en luister naar twee prima coachgesprekken. Toch worden de elementen er een beetje bijgesleept en vullen de coaches op dat vlak veel voor elkaar in. Tijdens de nabespreking geven de andere deelnemers aan dat het tegenviel. De vorige les over de spiegelwerking van de seizoenen bleek gemakkelijker in praktijk te brengen. Mirjam beaamt dit, het kost tijd om je de elementensymboliek eigen te maken. Blijven oefenen is haar advies. Het was een intensieve, pittige cursusmiddag. Iedereen krijgt een flinke stapel achtergrondinformatie met huiswerkopdrachten mee. De volgende dag belt Mirjam me met het aanbod om eens een elementenwandeling met haar te maken, zodat ik zelf ervaar hoe dat kan zijn. Natuurlijk ben ik daar voor in.

In het Sonsbeekpark

We spreken af op het station in Arnhem en lopen binnen vijf minuten het schitterende Sonsbeekpark in. Het is de hele ochtend prachtig zonnig weer geweest, maar wel koud. Ik loop een beetje te kleumen, zeker als de zon zich opeens verschuilt achter de plotseling opkomende grijzen wolken. Ik baal van de weersomslag. Als Mirjam er naar vraagt, blijf ik toch wel veel van de zon en haar warmte te houden. De zon staat voor vuur en dus is dit een



verrassend antwoord na de elementen-cursusdag. Ik was toch bang voor vuur?

Ik vertel Mirjam over het thema waar ik de laatste tijd mee bezig ben: Na veel vermoeidheidsklachten gaat het de laatste tijd weer beter met me. Zo gauw

Mirjam Bossink.
Foto door Mariëlle van Dop,
natuurcoach.
bron: boek 'de Aarde roept'



ik echter wat meer energie heb, schiet ik meteen weer in de actie en ga ik veel te hard werken. "Okay," constateert Mirjam, "dat verklaart wellicht je weerstand tegen vuur. Want dat element staat voor gedrevenheid, passie en enthousiasme, maar de schaduwkant daarvan is dat je gemakkelijk over je grenzen kunt gaan. Je brandt jezelf dan als het ware op. Je hebt genoeg vuur in je, maar dat brengt je regelmatig in de problemen."

bij je, maar je moet leren om het goed te doseren. Daar kun je wel wat water bij gebruiken. Water is bespiegelender, haalt de scherpe kantjes van je gedrevenheid af en accepteert de dingen zoals ze zijn."

"Toevallig" zijn we bij een vijver aangekomen en kijk ik zwiingend naar alle golfpatronen in het water die dan weer witte wolken en dan weer een stukje blauwe lucht weerspiegelen. Prachtig vind ik het

Het leven moet altijd leuk zijn, het werk altijd succesvol. Nu vertelt het water me dat juist de donkere wolken tot de rijkste schakeringen leiden

"Je denkt daarom misschien dat je minder vuur wilt, maar het viel me op dat je een stuk vrolijker en actiever werd toen we op een punt belanden waar de duidelijke paden ophielden en je meer uitgedaagd werd om zelf je weg te zoeken. Je nam meteen het voortouw en ik maak daaruit op dat je wel van wat uitdaging in je werk houdt. Vuur past

en ik kom langzaam tot rust. "Toeval bestaat niet in de natuur," zegt Mirjam, "tijdens deze wandelingen merk ik dat zich altijd precies de juiste dingen voordoen op precies de juiste tijd, dat heet synchroniciteit." Op dat moment piept de zon weer door de wolken. We schieten allebei in de lach. Ondertussen vraagt Mirjam zich af waarom ik elke

keer zoveel wil presteren, ze is op zoek naar de angel. Dan maak ik een staaltje natuurcoaching van de natuur zelf mee. Als we een gigantische beuk passeren, vertel ik Mirjam dat ik erg van beuken houd. Ze stelt voor dat ik er even tegenaan ga staan. Ik klim meteen enthousiast op de gigantische wortels. Wie schetst mijn verbazing als ik binnen een paar seconden een heftig verdriet op voel komen. Een verdriet dat ik herken van jaren geleden. Ik wilde graag kinderen maar dat lukte niet. De gapende leegte erachter deed pijn. "Welja," denk ik tegen de beuk leunend, "op dat verdriet zit ik nu dus echt niet te wachten." Ik snap er niks van, tot het opeens tot me doordringt dat ik nog steeds bang ben voor die leegte. Dat ik die deze keer wil ontwijken met hard werken. Ik ben met stomheid geslagen en realiseer me dat deze boodschap nog wel wat verwerkingstijd nodig heeft.

Op de terugweg bewonderen we het snelwisselende wolkendek. Na een korte, heftige regenbui volgt een felle opklaring waardoor sommige wolken bijna zwartblauw lijken. Het is een spectaculair gezicht waar Mirjam nog een laatste wijze les aan verbindt. Ze vraagt of ik alleen de lente en zomer om me heen wil hebben. Of het altijd precies zo moet gaan als ik het wil en er eigenlijk geen plaats is voor mijn schaduwkant of de kou. Die vraag komt binnen, ja, dat herken ik wel. Het leven moet altijd leuk zijn, het werk altijd succesvol. Nu vertelt het water me dat juist de donkere wolken tot de rijkste schakeringen leiden. Dat soms de zon schijnt, en soms niet. Dat juist die afwisseling ervoor zorgt dat we van alles kunnen blijven genieten. Voorzichtig laat ik een beetje leegte toe. <

Meer weten?

* Op de website van Mirjams natuurcoachingspraktijk Spiegelring, www.spiegelring.net, vind je een schat aan informatie en kun je je gratis abonneren op haar digitale nieuwsbrief over natuurcoaching

* Op de website staan naast de startdata van de nieuwe (vervolg-)cursussen natuurcoaching voor professionals ook wandelmiddagen, jaarvieringen en een zomerweek op Terschelling.

* Aanbevolen nieuwe natuurboeken: het met prachtige foto's geïllustreerde boek *De Aarde roept* van Gerwine Wuring en *Natuur werkt* van Judith Zadoks & Tini van de Wetering. Aan beide boeken heeft Mirjam meegeschreven.



Tekstschrijfster Anne-Christine Staals heeft zich gespecialiseerd in onderwerpen over persoonlijke ontwikkeling en groei.
www.textincontext.nl



Kruidenrubriek door Yvonne Maessen

www.kruidenrijk.nl

Stinkende gouwe -- *Chelidonium majus*

De Nederlandse naam 'Stinkende gouwe' veronderstelt heel iets anders dan de Latijnse naam, die letterlijk 'Hemelse gave' betekent. De eerste naam vertelt eerder iets over het uiterlijk: de geur die vrijkomt als men de plant plukt is licht onaangenaam en het sap dat dan vrijkomt is goudkleurig. Terwijl de Latijnse naam meer iets vertelt over de grote geneeskracht van dit kruid: een geschenk van God aan de mensheid. In het Grieks betekent Chelidon zwaluw: het kruid begint te bloeien als de eerste zwaluwen uit de Hemel lijken te komen. Het zijn ook de zwaluwen die het plantensap aan hun blinde jongen geven, waarna de oogjes opengaan. Vele volksnamen verwijzen daarnaar (Zwaluwkruid, Ogenklaar, Schellenkruid) en vertellen tevens over het gebruik van Chelidonium bij allerlei oogziekten waarbij het zicht vertroebelt of minder scherp wordt.

Stinkende gouwe is een gouden wonderkruid

Stinkende gouwe is enigszins opvallend met zijn grijsgroene blad, dat overal schijnt te groeien. Zelfs onder heggen en tussen stoeptegels kom je Stinkende gouwe tegen. Het lijkt een broze plant met dun, waterig blad, maar in de winter bevriest het niet en blijft de plant mooi groen boven de grond. Prachtig zijn de goudgele bloemen die als lichtende sterretjes aan de plant verschijnen. De zaadjes, die in dunne peultjes zitten, worden door de mieren naar hun holltjes versleept, omdat ze er dol op zijn (bijnaam 'Mierenbrood'). Zij zorgen dus voor de verspreiding van dit kruid door de hele tuin tot in de raarste kleine hoekjes. De stengels zijn hol en zacht behaard. Als je een stengel afbreekt drupt er geel melksap uit dat zo kenmerkend is voor dit kruid. Dit sap bevat tumorremmende stoffen en kan gebruikt worden op wratten en likdoorns. Door de wrat elke dag 1 à 2 keer aan te stippen met dit sap, wordt de wrat zwart en is op een gegeven moment plotseling verdwenen. Bij hardnekkige wratten wordt aangeraden dit kruid ook inwendig te gebruiken in een homeopathische verdunning. Dit gele melksap, dat in de hele plant zit, verwijst naar de galproductie in de lever. Chelidonium heeft een stimulerende werking op de lever en helpt de galvloeistof dun te houden zodat het beter kan doorstromen. Daardoor gaat de vertering beter en lossen allerlei blokkades in de galwegen en in de darmen op. Depressiviteit, moeheid en weinig levenslust zijn kenmerkend voor een slecht werkende lever. Ook een gelige gelaatskleur, weinig eetlust en doffe ogen, ingehouden boosheid en ergernissen zijn kenmerken die hier bij horen. Dit beneemt ons het zicht op ons leven en we gaan er letterlijk slechter van zien. Stinkende gouwe is dan een gouden wonderkruid en helpt ons allerlei klachtjes op te lossen zodat we 'het weer zien zitten'.

Maar pas op: neem dit kruid niet zomaar in de thee, dan werkt het te sterk. Gebruik het alleen in een homeopathische verdunning; een D1 verdunning is al genoeg. Uitwendig mag wel het pure sap gebruikt worden. Onthoud dit kruid maar als echt 'Wrattenkruid'. <