

■ Anja Doornbos en Din van Helden

De natuur als katalysator bij leerprocessen

# Learning through nature



**Terwijl ik dit schrijf ben ik (DvH) vers terug uit Costa Rica waar ik een *sacredpassageprogramma* heb gevolgd bij John Milton. Een aandachtstraining gecombineerd met een zevendaagse wildernissolo. Het was een bijzonder intense ervaring: ik heb diepe angst en een groots gevoel van verbinding gevoeld. De meest impactvolle ervaring had ik al tijdens de eerste nacht van mijn solo, naast een slang onder mijn hangmat was het de val van een boom op twee meter afstand, waardoor ik doodsangst heb ervaren. Het volgende principe van Milton (2006) voelde ik tot diep in mijn vezels en gaf me vertrouwen: *“All forms are interconnected, constantly change and continuously arise from and return to primordial source”*.**

Alleen de natuur in. Voor veel mensen is dat een manier om tot rust te komen, inspiratie op te doen en het lichaam te versterken met frisse lucht. Ook samen de natuur in kan bijdragen aan de ontwikkeling van mensen en organisaties. In dit artikel willen we verkennen hoe. Welk domein van leren (type leerproces) leent zich ervoor om vorm te geven in de natuur? Welke werking heeft de natuur? En wat zijn concrete aanpakken voor het vormgeven en begeleiden van leren in de natuur? We baseren onze verkenning op literatuur over mens- en organisatieontwikkeling, natuur- en omgevingspsychologisch onderzoek

en gezondheid, veelal onder jongeren en (therapeutische) outdoorprogramma's. Met dit artikel zien we kans voor verder onderzoek naar de relatie tussen natuur en leren, om de beschreven ervaringen en wijsheid, over welke rol de natuur in ons leven en werk kan spelen, te verdiepen.

**Domein van leren**

Een leerinterventie vormgeven in de natuur is interessant wanneer u uit bent op het vergroten van een (collectief) bewustzijn. In termen van Wierdsma en Swieringa (2011) betreft dit het niveau van drieslagleren: het domein van leren dat gaat over het onderzoeken en heroverwegen van principes. 'Waarom'-vragen staan daarin centraal, zoals: wat zijn belangrijke waarden voor mij? En waar willen wij met elkaar (nog meer) van zijn?

Ook voor leerinterventies die gericht zijn op het 'leren van de toekomst', kan de natuur heel dienend zijn. Leren van de toekomst breekt met een dominante manier van denken in het verleden. Je leert door je af te stemmen op de toekomst, die zich aan het ontwikkelen is, en door aan die ontwikkeling zelf actief deel te nemen.

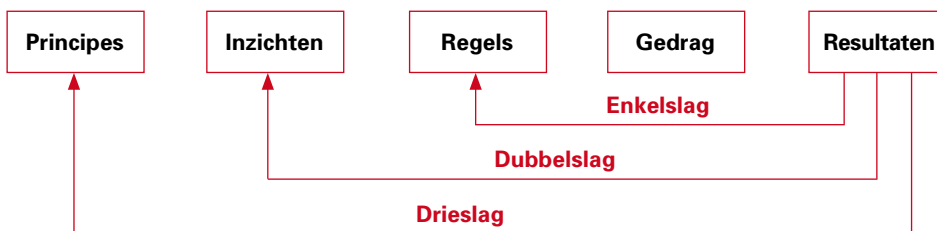
Ontleend aan het model van Otto Scharmer laat Keursten (2002) met zijn model zien dat 'leren van de toekomst' een beroep doet op bekwaamheden in het leren, die zelfs

nog dieper gaan dan het eerder genoemde drieslagleren. Het drieslagleren betreft in het model namelijk het niveau van reflectie. Leren van de toekomst vraagt tevens om bekwaamheden van imaginatie en het kunnen relateren van intuïtie.

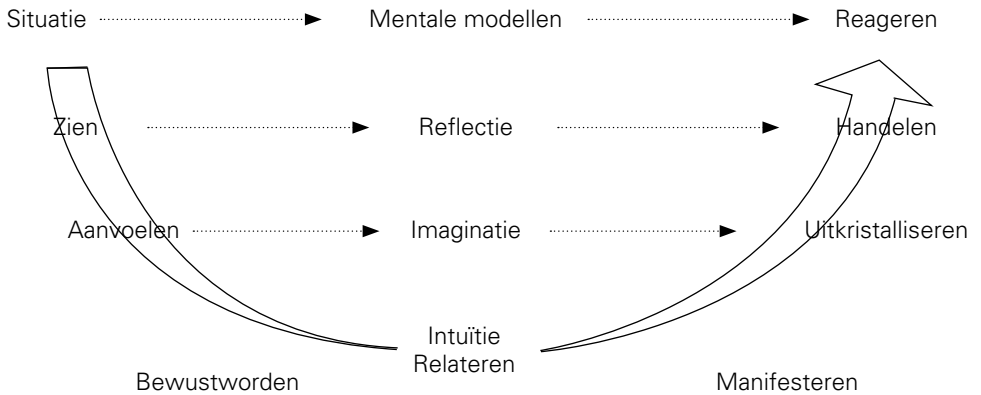
Imaginatie gaat om het aanvoelen van, en afstemmen op, onderliggende patronen. Deze patronen kunnen de basis vormen voor beeldvorming over de toekomst (imaginatie). Het kunnen relateren van intuïtie vereist dat men zich kan inleven in het geheel dat aan het ontstaan is. Centrale vragen hierbij zijn: wat is belangrijk voor mij of ons in deze ontwikkelingen? Wat hebben wij hierin te doen en bij te dragen?

Het proces van zien (reflectie), aanvoelen (imaginatie) en intuïtie (relateren), ook wel *Pre-sensing* genoemd, vraagt om ruimte. Ruimte om nieuwe kennis te laten ontstaan. In 'Source' (2012) kent Jaworski de natuur een belangrijke plek toe in dit proces: *"We've learned that taking groups or teams to nature enhances their capacity to gain access to new knowledge."*

Dat (leer)processen zoals omschreven in 'Presence', 'Theory U' (leren van de toekomst) en 'Source' zich goed lenen om vorm te geven in de natuur, is geen toeval. De natuur heeft namelijk een voorname rol gespeeld bij het tot stand komen van deze theorieën. Zo deelt Joseph Jaworski in 'Presence' het volgende,



Figuur 1. Enkel-, dubbel- en drieslagleren (Swieringa & Wiersma, 2011)



Figuur 2. De bekwaamheden voor het leren van de toekomst

Contact met de natuur heeft met name een gunstige invloed op ‘hogere’ cognitieve functies

naar aanleiding van zijn *solo in nature* bij John Milton: *“We have to learn how to see with our heart first, before we can see from the whole. I don’t think I ever experienced the truth of this so powerfully before.”*

**De werking van de natuur**

De bovengenoemde leerprocessen als reflectie, imaginatie en relateren aan intuïtie hebben ruimte nodig. De natuur in gaan geeft vaak ruimte door het nemen van afstand van een (werk)situatie. De afstand tot je dagelijkse omgeving en de natuur(wijsheid) helpen mensen om bij de kern te komen van een kwestie, kortom bij hun bezieling. Hierdoor kunnen nieuwe inzichten ontstaan over jezelf, anderen en de leefsituatie waarin je verkeert. Maar hoe doet de natuur dat dan? Wat is krachtig faciliterend aan de natuur, waardoor het zo goed bijdraagt aan dit domein van leren? En wat is dan belangrijk in de vormgeving?

**Natuur spiegelt en symboliseert**

Ten eerste doet de natuur het letterlijk voor: spiegelen. Natuur is onvoorwaardelijk



Foto: Din van Helden

en oordeelsvrij (Van den Berg e.a., 2010). Alles heeft zijn eigen plaats en is wat het is. Spiegelwerking gaat ervan uit dat je aandacht automatisch getrokken wordt naar wat voor jou van belang is op dat moment. Het gaat niet om het symbool zelf, maar om de betekenis die de persoon eraan geeft. Flora en fauna, ecosystemen, de seizoenen, de elementen, het weer: het zijn prachtige spiegels voor ontwikkelingsprocessen (Zadoks e.a., 2008). Door (onze innerlijke) natuur te begrijpen, komen we dichterbij de bron van het leven, het wezenlijke, je eigen wijsheid. Dat kan je bevrijden van oordelen en voorwaarden en zo een creatief proces katalyseren in het heroverwegen van principes (drieslagleren).

### **Natuur laat je ervaren hoe je zelf verbonden bent**

Als mens zijn we geneigd om onszelf soms af te scheiden van de ander door een oordeel te hebben, maar natuur maakt altijd verbinding. Contact met die natuur zorgt voor contact met je eigen natuur, en draagt bij aan vitaliteit, creativiteit en effectiviteit (Zadoks e.a., 2008). Jezelf herkennen als onderdeel van een systeem met weersomstandigheden, bomen, kruispunten, obstakels, harde en zachte paden, et cetera, laat zien hoe je zelf in het grotere geheel staat en/of een beweging maakt. Die verbondenheid zit in de natuur. Alles is daarbij in voortdurende verandering, gedreven door wijsheid en schoonheid. Door dit in de natuur aan te voelen en erop af te stemmen kun je je voorstellen wat er aan het ontstaan is.

### **Natuur verbindt hoofd en lichaam**

In de natuur kom je er weer achter dat je niet alleen een lijf hebt om je hoofd te dragen. Je loopt en daarmee versterk je de verbinding tussen je linker- en rechterhersenhelft, je verbindt gevoel en verstand. Dit vermindert depressieve klachten en stress, doordat hormonen vrij worden gemaakt en je lekkerder in je vel komt te zitten – geluk en vitaliteit.



Foto: Korbi Hort

Je 'zakt' vaak letterlijk je lichaam in, mede door stil en aanwezig te zijn in volledige aandacht. Het ervaren van die volheid geeft rust en vertrouwen in eigen kracht. Je kunt je beter concentreren en bent creatiever (Zadoks e.a., 2008). Hierdoor wordt het makkelijker om contact te maken met je intuïtie en om te gaan met vragen als: wat is belangrijk voor mij of ons in deze ontwikkelingen? Wat hebben wij hierin te doen en bij te dragen? Natuur – en wilde natuur in het bijzonder – dragen zo bij aan het uitdagen van patronen, aanboren van bronnen die je weinig benut en nieuwe manieren om problemen op te lossen (Van den Berg e.a., 2010).

Naast de positieve psychische effecten zijn er ook fysieke effecten door de werking van de natuur. Het gaat dan bijvoorbeeld om een verlaging van de bloeddruk en minder gebruik van pijnstillers (Zadoks & Van de Wetering, 2008).

### **Natuur geeft moed**

Recent onderzoek laat zien dat genieten van de

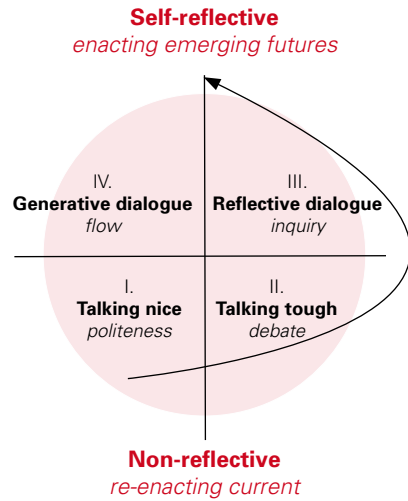
natuur tweederde van de Nederlandse vrouwen en meer dan de helft van de mannen minder depressief maakt. Een natuurlijke omgeving versterkt positieve gevoelens en vermindert gespannenheid (Bergsma, 2012). Ander onderzoek toont aan dat na een wandeling in de natuur van een half uur depressieve gevoelens van mensen met negentig procent afnamen en dat het zelfvertrouwen steeg. Dit geeft mensen moed om zich meer te uiten, zichzelf te onthullen, te tonen (Van den Berg e.a., 2010).

Contact met de natuur (visueel en fysiek) heeft met name een gunstige invloed op 'hogere' cognitieve functies, die bijvoorbeeld nodig zijn om te plannen, problemen op te lossen en impulsen te beheersen.

### Vormgeven en begeleiden van leren in de natuur

Uit de literatuur over programma's in de natuur kunnen we de volgende overeenkomstige ingrediënten destilleren:

- *Aandachtstraining.* Onthaasten is nodig zodat mensen de natuur echt kunnen ervaren (Van Lippe-Biesterfeld, 2010). Qigong, meditatie, oefeningen gericht op het openen van zintuigen of simpelweg een (stilte) wandeling kunnen dienend zijn in het proces van zien (reflectie) en aanvoelen (imaginatie), zoals omschreven in figuur 2.
- *(Solo) tijd in de natuur.* Bohn en Lee concluderen daarover het volgende (Jawaorski, 2012): "Participants needed to do deep personal work on their own and then bring the fruits of that work back into the circle". Want, zo stelt Jawaorski (2012): "Spending quiet time in a nature setting is an important portal to personal development and enables access to the Source."
- *Dialoog.* Het proces van het relateren van de intuïtie (figuur 2) vraagt om de begeleiding van een werkelijke



Figuur 3. Fields of conversation (Scharmer, forthcoming; Isaacs, 1999)

dialoog. Een dialoog waarin (de solo-) ervaringen worden gedeeld en er werkelijk naar elkaar geluisterd wordt. Zoals weergegeven in figuur 3 is dit het reflectieve dialoog. "Only after a phase of intense listening to one another, the group is ready to move into the space of real thinking together." (Scharmer, 2007).

### Natuurlijke verbinding

Op het gebied van organisatieontwikkeling pleitte Peter Senge in zijn 'Dance of Change' al om minder als manager en meer als bioloog te denken omdat we van de biologie veel kunnen leren over de aard van groeiprocessen. We hopen dat dit artikel een uitnodiging vormt om de natuur meer te betrekken bij leerprocessen om daarmee een bijdragen te leveren aan het ervaren van natuurlijke verbinding en het leren vanuit deze (biologische) eenheid.

### Referenties

- Bergsma, A. (2012). *Beleef de natuur.* Fonds Psychische Gezondheid.
- Van den Berg, A.E. & Hartig, T. (2010).

Health Benefits of Nature Experience: Psychological, Social and Cultural Processes. In: *Forest, trees and human health*. Dordrecht: Springer Science Business and Media.

- Isaacs, W. (1999). *Dialogue: The Art of Thinking Together*. New York: Doubleday.
- IVN (2013). *Waarom wij natuur nodig hebben*. Factsheet natuur en gezondheid.
- Jaworski, J. (2012). *Source: The Inner Path of Knowledge Creation*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, Inc.
- Keursten, P. (2002). Wierdsma, A.F.M & Swieringa J. (2011). *Lerend organiseren en veranderen*. Groningen: Noordhoff Uitgevers.
- Lippe-Biesterfeld, I. van. (2010). *Leven in verbinding. Prinses Irene in gesprek met Prof. Matthijs Schouten over mens-zijn*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Scharmer, C.O. (2007). *Theory U, Leading from the Future as it Emerges*. Cambridge, M.A. Society for Organizational Learning.
- Senge, P., Scharmer C.O., Jaworski, J., Flowers, B.S. (2006). *Presence, An Exploration of Profound Change in People, Organizations, and Society*. Broadway Business.
- Milton, J. (2006). *Sky Above, Earth Below: Spiritual Practice in Nature*. Sentient Publications
- Rondeel, M. & Wagenaar, S. (2002). *Kennismaken in leren in gezelschap*. Schiedam: Scriptum.
- Senge, P. Kleiner, A., Roberts, C. (1999). *The Dance of Change: The challenges of sustaining momentum in learning organizations*. Crown Business.
- Zadoks, J., & Wetering, T. van de. (2008). *Natuur werkt! Inspiratie en werkvormen voor de ontwikkeling van mensen en organisaties*. Utrecht: Uitgeverij Zadoks.



**Anja Doornbos werkt als zelfstandig outdoorlifecoach, toegepast onderzoekster en leeradviseur. Ze draagt graag bij aan omgevingen waarbinnen de kracht en het talent van mensen en hun onderlinge verbindingen zich versterken tot vernieuwing. Ze experimenteert met '24 uur in de natuur'-sessies in Nederland.**



**Din van Helden werkt als facilitator vanuit Stroom. Ze begeleidt trajecten die gericht zijn op het versterken van authenticiteit en het vergroten van verbinding. Voor het verstevigen van die verbinding gaat ze zoveel mogelijk de natuur in. De natuur is helemaal volwaardig aanwezig in de nature retreat, die zij begeleidt in Zuid-Afrika.**  
[www.stroom.co](http://www.stroom.co)