

Inzicht verwerven, je eigen emoties leren doorvoelen en bepaalde psychische problemen als een depressie of burn-out op een effectieve manier aanpakken. En dat alles door te wandelen in volle natuur. Wandeltherapie raakt vooral bij onze noorderburen al goed ingeburgerd, maar is ook volgens de Vlaamse psychotherapeut Frank Polders allesbehalve een eendagsvlieg.

Tekst Joke Van Caesbroeck

# Wandeltherapie, een eendagsvlieg?

## NEE, want ...

**...de natuur is een krachtbron omdat mensen zélf natuur zijn**  
‘Heel wat mensen gaan wandelen om even samen te zijn met anderen, of net helemaal alleen, op een plek die rustiger is dan hun normale omgeving. Om stilte en ontspanning op te zoeken. Denk maar aan een uitje naar zee en hoe we dan spreken over “even gaan uitwaaien”. Wie dat doet, of in een bos de rust gaat opzoeken, gaat uiteraard niet in zijn eentje een depressie oplossen, maar wél geven heel wat mensen aan dat een eventueel neerslachtig gevoel toch wegebt. De natuur heeft een rustgevend effect op ons omdat wij mensen zélf natuur zijn. We gaan dingen uit de natuur overnemen. En er is nog nooit een boom gegroeid terwijl die last had van stress. De natuur en het hele ecosysteem stralen ook intelligentie uit. Hoe dieren en zelfs planten met elkaar communiceren, hoe het systeem zichzelf in stand houdt: het is iets heel wonderlijks. Net daarom mogen we ons als mensen, als deel van die natuur, er niet voor afsluiten. Integendeel: er aandacht voor hebben wakkert onze intuïtie en creativiteit aan.’

**...fysiek bewegen helpt om emotioneel in beweging te komen**  
‘Je merkt het soms tijdens vergaderingen die op een bepaald moment vast komen te zitten of erg lang aanslepen: eventjes

naar buiten, een korte wandeling maken, en het lijkt wel of je weer wat helderder kan denken. Je fysiek bewegen lijkt ervoor te zorgen dat je ook mentaal én emotioneel in beweging komt. Het haalt dingen uit je hoofd en er komt meer ruimte voor het emotionele, het intuïtieve. Voor dat wat niet in ons hoofd maar uit onze buik komt. Tijdens een wandeltherapie sessie, die anderhalf uur duurt, speel ik bewust met verschillende wandeltempo's. Van stilstaan of een rondje rond je eigen as draaien tot heel snel doorwandelen: het maakt telkens iets anders los bij mensen. Of het nu een aanzet is om de knoop te ontwarren of omdat mensen aangeven dat ze van een bepaald gevoel “af” willen. Ik werk ook altijd op maat, omdat elke persoonlijkheid en elke problematiek om een andere aanpak vraagt.’

**... de natuur is een onuitputtelijke bron van symbolen**  
‘Heel wat uitdrukkingen waarin natuurelementen voorkomen zijn er het perfecte bewijs voor: de natuur zit boordevol symbolen. In de put zitten, uit de put klauteren, voor een tweesprong staan, het leven dat snel stroomt of net wat voortkabbelt ... Die beeldspraak is heel dankbaar om te gebruiken tijdens wandeltherapie. Een driesprong in de natuur bijvoorbeeld kan een heel symbolische aanleiding zijn om het te hebben over hoe moeilijk het soms is om bepaalde keuzes te maken. Ik vraag ook vaak aan mensen om eens 360° te draaien en te vertellen wat hen

