



ALS ALLES TE VEEL WORDT DE TUIN IN!

Voel jij je ook zo opgeladen na een uurtje tuinieren? Dat is niet zo gek, want de natuur maakt dat we ons beter en lekkerder voelen, fysiek en geestelijk. Omgevingspsycholoog en hoogleraar natuurbeleving Agnes van den Berg was in Nederland één van de eersten die dit hard maakte met wetenschappelijk onderzoek.

TEKST: EMILIE ESCHER FOTO'S: AGNES HAKKENBERG, SHUTTERSTOCK

Af en toe spreekt Agnes van den Berg zichzelf gebiedend toe. "Oké Agnes", zeg ik dan. "Is het te druk, is het te veel? De tuin in! Het helpt altijd", zegt ze. "Ik ga eerst altijd kijken bij mijn vijvertje, water is leuk. Dat lullige vijvertje trekt altijd mijn aandacht. En daarna ga ik meestal naar mijn appelboompje. Daar zitten hele lekkere appeltjes aan." Haar tuin is niet groot, maar groot genoeg om de stress te laten varen. "Ik krijg er altijd een andere mindset van. In een druk leven is een tuintje toch wel heel fijn!"

Van den Berg weet dat als tuinbezitter en tuinier, maar zeker ook als onderzoeker. Ze is professor in de omgevingspsychologie en doet al meer dan dertig jaar onderzoek naar de speciale werking van de natuur op geest en lichaam. Eerst in Wageningen, daarna bij de universiteit van Groningen en tegenwoordig bij de universiteit van Twente, waar ze als freelancer aan verbonden is. Van den Berg was één van de eerste Nederlandse onderzoekers die wetenschappelijk vastlegde dat de natuur - en daar verstaat ze ook tuinen onder - een positieve invloed heeft op lichaam en geest.

STRESSVERLAGENDE WERKING

Vooraf tegen stress is het goed. Het allereerste onderzoek dat ze daarnaar uitvoerde, in 2003 onder een groep Wageningse studenten, is nog steeds één van de meest geciteerde studies als het gaat om de stressverlagende werking van de natuur. De studenten kregen in een zaaltje stressopwekkende beelden van een doodgefilm te zien. Daarna kregen ze een virtual-reality-bril op waarna ze terecht kwamen in een rustig straatje in Utrecht of een prachtig bos in de buurt van Wageningen. De jongeren die naar de natuur hadden gekeken, waren de stress na tien minuten kwijt. De jongeren die virtueel door de rustige woonwijk heen dwaalden, hadden er nog steeds last van.

GELUKKIGER, TEVREDENER, MINDER EENZAAM

Dat natuur de geest kalmeert heeft volgens van den Berg - en zij is niet de enige die dit zegt - te maken met het feit dat ons brein vanuit duizenden jaren geleden, toen we nog in de natuur leefden, nog steeds geprogrammeerd staat op de steeds weer terugkerende patronen in de natuur. Dat brengt een vertrouwd, rustig gevoel te weeg. Maar natuur doet nog veel meer dan kalmeren. Uit haar in 2006 gehouden onderzoek onder leden van 12 volkstuincomplexen en een controlegroep zonder volkstuin, bleken de volkstuinders minder gezondheidsklachten te hebben, minder vaak naar de dokter te gaan en zich gelukkiger, tevredener en minder eenzaam te voelen. Op het ogenblik werkt ze mee aan de laatste afwerking van een groot internationaal onderzoek over Pandemic Gardens dat wordt gecoördineerd in Australië. Het toont dat tuinieren tijdens de epidemie voor troost en verbinding zorgde, wereldwijd.

MEER DAN GEZOND EN MOOI

Van den Berg volgt al het onderzoek in haar vakgebied nog steeds op de voet en blijft een gedreven onderzoeker. Tegelijkertijd toont ze zich de laatste tijd ook van een andere zijde. Ze aarzelt het woord 'spiritualiteit' te noemen, want ze heeft een hekel aan alles wat zweverig is. Maar ze kan er toch niet omheen. "Natuurbelevingen zijn veel meer dan alleen 'gezond' en 'mooi'. Daarmee doe je de

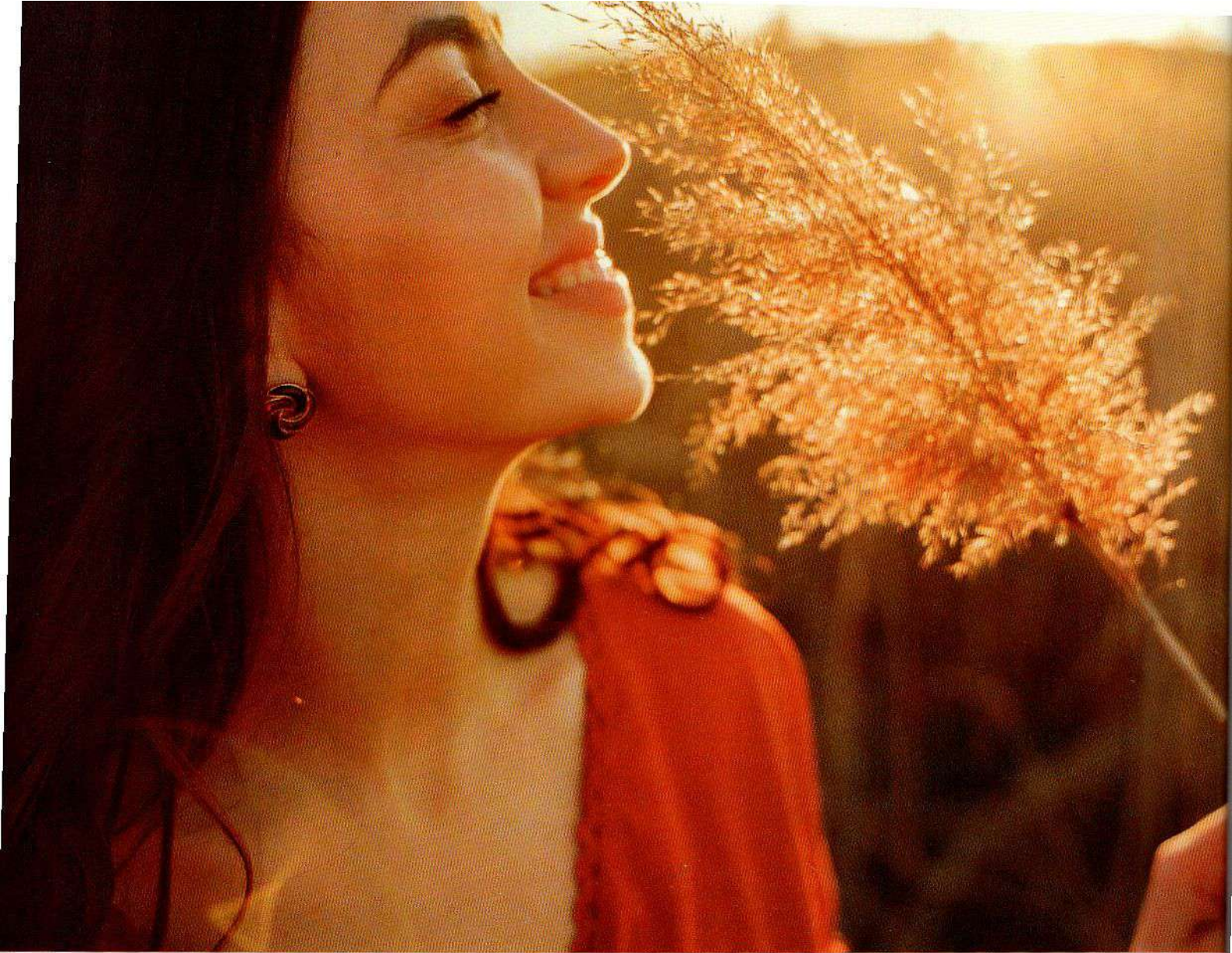
natuur te kort. Dan klinkt het alsof het een soort pilletje is." Wat er gebeurt tussen mens en natuur is vaak magisch. Waarom en wat er zo magisch aan is, beschrijft ze in haar onlangs verschenen boek 'Dichter bij de natuur'. Het is grappig en nuchter beschreven en iedereen die van de natuur en tuinieren houdt, zal er dingen in herkennen. Fijn is, dat ze veel beweringen ook nog staft met tal van onderzoeken, waar achter in het boek naar wordt verwezen.

DE LUCHT WORDT BLAUWER

De onderzoekster spreekt van drie soorten magische momenten die natuur liefhebbers en tuinbezitters kunnen overvallen als ze in tuin of natuur zijn. De eerste soort noemt ze de momenten van verstillings. Momenten waarin alles om je heen opeens intenser wordt, de lucht wordt blauwer, de vogels gaan nog mooier zingen, de tijd lijkt stil te staan. Het overkwam Van Den Berg zelf als kind, vertelt ze. "Ik lag in het gras achter in de tuin waar we een ruig stukje land hadden. Het was denk ik in de zomer van 1977, ik was tien en het was een hele hete zomer. Mijn vriendinnetjes waren allemaal op vakantie in

'Terwijl ik naar de wolken lag te kijken, gebeurde er iets heel aparts.'





EEN EIGEN TUIN

Als mensen lichamelijk en geestelijk gebaat zijn bij natuur in het algemeen, zoals uit allerlei onderzoek blijkt, hoe is het dan wel niet als ze een eigen tuin hebben, vroeg onderzoeker en omgevingspsycholoog Sjerp de Vries zich af. De Vries, werkzaam bij Wageningen Universiteit en Research (WUR) presenteerde in 2023 zijn onderzoek naar het fysieke en geestelijke welzijn van een groep van 800.000 mensen met en zonder tuin. En dat is bijzonder, want de meeste onderzoeken hebben alleen openbaar groen tot onderwerp (omdat het beleid daar meer vat op heeft). Het onderzoek liet zien dat tuinbezitters aanzienlijk minder last hadden van tal van aandoeningen, en met name minder darm-infecties, hartaandoeningen en hersenbloedingen. Of dat door minder stress komt, is speculeren. De onderzoeker weet wel dat er al buitenlands onderzoek bestaat dat erop wijst dat de darmflora van mensen met tuin anders is dan de darmsamenstelling van mensen zonder tuin. Hij zou graag in een vervolgonderzoek willen uitzoeken of dat de gevonden verbanden zou verklaren.

‘Natuurbelevingen zijn veel meer dan alleen ‘gezond’ en ‘mooi.’

het buitenland en ik wist dat ze heel bruin terug zouden komen. Dus ik dacht: “Ik ga hier ook bruin worden en ben uren in het wilde gras achter in onze tuin gaan liggen. Ik werd overigens niet bruin, maar kreeg alleen een verbrande neus. Maar terwijl ik naar de wolken lag te kijken, gebeurde er iets heel aparts. Ik werd me veel meer bewust van de omgeving, voelde de grassprietten in mijn rug prikken en de zon en de wind op mijn huid. Tegelijkertijd voelde ik me opgaan in mijn omgeving.” Ze zal het haar leven niet vergeten en weet zeker dat veel kinderen zo in de tuin hun eerste natuurervaring hebben opgedaan.

JE BENT NIET ALLEEN

Het tweede soort magische moment dat mensen in de tuin kunnen beleven, vat ze samen onder het woord verbinding. “Meestal gebeurt dat met een dier. Je staat opeens oog in oog met een konijn of een hond. Kijkt elkaar aan. En voelt: eigenlijk zijn we allemaal hetzelfde en met elkaar in verbinding. Je bent niet alleen. Voor mensen



die in het dagelijks leven vastlopen en voor wie de communicatie met de rest van de wereld moeilijk verloopt, is dit heel troostend", weet Van den Berg, die momenteel onderzoek doet onder vastgelopen mensen die bij zorgboerderijen werken. En ze ondersteunt de stichting Walk of Live, die het mogelijk maakt dat mensen met speciale wandelcoaches helend in de natuur wandelen.

KIJKEN NAAR VUURWANTSEN

Het derde soort magische momenten - en die komen het vaakste voor - zijn de momenten van verwondering. Verwondering dat jij als nietig mens deel uitmaakt van een geheel. Het gevoel wordt vaak opgeroepen door grootse weidse natuur en de sterrenhemel, maar het kan volgens Van den Berg ook heel goed op hele kleine schaal. Je kan heel goed verwonderd raken door de wereld van de kleine insecten bijvoorbeeld, of de wormen onder de grond. Van den Berg heeft het in haar eigen tuin met de vuurwantsen, daar kan ze eindeloos naar kijken. "Ze lijken een beetje op lieveheersbeestjes, ze hebben ook een rood schild met stipjes maar ze zijn langer. Het zijn hele grappige beestjes, en ook nuttig. Ze ruimen dood blad op."

LOSLATEN

In haar boek geeft Van den Berg tips over hoe mensen die magische momenten zelf kunnen oproepen om zo dichterbij de natuur te komen. Ze bekent dat het beter lukt die magische momenten te beleven in de vrije natuur, dan in haar tuin. "In de natuur buitenshuis hoef je niks te doen. Het is wat het is. Het lastige van de tuin is dat je altijd de behoefte hebt te snoeien en onkruid te trekken. De natuur te temmen eigenlijk. Dat loslaten vind ik moeilijk. Terwijl ik weet dat ik dat af en toe moet doen."

Laatst kreeg ze onbedoeld hulp van een buurvrouw die langs de tuin liep en haar complimenteerde met een stuk tuin. "In mijn ogen was het rommelig. Met gras en losse bloemen erin. Maar die buurvrouw zei dat ze het juist zo mooi vond. Het maakte dat ik besloot om een beetje met de ogen van de buurvrouw naar mijn tuin te kijken. Dus ik denk dat dat wel een goeie tip is voor mensen die niet kunnen loslaten om zich open te stellen voor magische momenten. Kijk naar je tuin met de blik van de buurvrouw."



FOTO: I.P. DE BOER-DAMMERS

'IN DE TUIN VLOEIEN PIJNTJES WEG'

Je hele leven lang met tuinieren en planten bezig zijn, maakt gelukkig. De 79-jarige Agnes Hakkenberg is er een mooi voorbeeld van. Ze is de kleindochter van de tuinman van het Loo, hij legde ook de tuin bij haar ouderlijk huis aan. Ze ziet die tuin met haar opa nog heel vaak voor zich. "Veel vaste planten, fruitbomen en een moestuin. En mijn opa die mij vaak meenam in de tuin, er van alles over vertelde en de passie voor tuinieren en het respect voor de natuur op me overdroeg. Het was vanzelfsprekend dat ze het groen in ging. Ze had een bloemenwinkel in Leeuwarden, ging tuinen ontwerpen en versierde huwelijken. Tot haar 72ste was ze bezig mooie groene dingen te creëren voor anderen, maar de laatste acht jaar tuiniert ze - 'eindelijk, eindelijk', verzucht ze - vooral voor zichzelf. Twee moestuinen heeft ze in het Friese dorp waar ze woont. "Als ik 's morgens opsta, dan loop ik met mijn koffie langs een haag van beukenbomen en zie dan de tuin. Het licht, de zon, meteen voel ik de verandering in mij. Ik word stil en blij, het is zo overweldigend. Nare gedachten, verdrietjes, pijnntjes vloeien met de zon weg. Ik voel me bevrijd, blij en gelukkig, en ga met mijn koffie op een bankje zitten en geniet. Het geeft me zoveel. Ik voel me sterk."