

# Leren van de natuur

Het land van Saeftinghe is een prachtig oergebied. Een geweldige plek om te voet een struintocht te maken. Een waar avontuur met al die krekens die je moet doorwaden. Het is een gebied waar de natuur nog vrijwel ongemoeid zijn gang kan gaan. Dat maakt dat natuurlijke processen goed zichtbaar zijn. Je kan heel mooi zien hoe het getij naar binnen stroomt en de geulen laat meanderen. Er ontstaan hoge afkalvende kliffen in de buitenbocht en aanzanding in de binnenbocht. Aan de ene kant gaat er schor verloren en verdwijnt in zee. Aan de andere kant komt er nieuw schor bij. De natuur illustreert hier evenwicht. Ik moet denken aan yin en yang.

Afgelopen eeuw hebben stormen en de zee ons regelmatig opgeschrikt. De zee heeft veel verwoest en het kostte zelfs mensenlevens. De reactie hierop is dan ook zeer logisch en menselijk: we zijn ons tegen die woeste zee gaan beschermen. Door dijken aan te leggen en met de jaren steeds hoger en sterker. Maar in die emotie zijn we iets vergeten: We kunnen ons niet afwenden van de natuur, van de elementen en de ecologische processen. We zijn er tenslotte onderdeel van. Zodra we ons afscheiden of vechten tegen deze processen, worden de symp-

tomen groter. In het geval van de dijken: de zee heeft minder ruimte gekregen en stijgt hierdoor nog meer als het stormt. De gevolgen van een overstroming zijn hierdoor groter geworden.

En hoe is het met Saeftinghe gesteld? Een buitendijks gebied, dat niet (door de mens) wordt beschermd. Saeftinghe blijkt juist het hoogste gebied van zuidwest Nederland te zijn. Telkens als de vloed het gebied in gaat, neemt het ook zand en slib mee. Hierdoor hoogt het gebied langzaam op en groeit het mee met de stijging van de zee.

Wat kunnen we hier uit leren? De zee is niet alleen een kwade, maar heeft ons ook iets te brengen. We zullen de zee moeten koesteren en beter kunnen we ons aansluiten op dit fenomenale proces. Gelukkig beginnen de waterbouwers dat meer en meer in te zien en zoeken ze andere oplossingen om droge voeten te houden. Meer samen met de natuur.

Het is mijn fascinatie om het ecosysteem (de natuur) ook als inspiratiebron te gebruiken voor onze persoonlijke ontwikkeling. Om een vrijer en gelukkiger mens te worden en vanuit authenticiteit en zingeving een meerwaarde te zijn. Vanuit bescheidenheid, want we zijn immers maar en héél klein



door Guido Krijger

schakeltje van het grote web. Zo leerde ik ook van Saeftinghe. Dat het heel menselijk is om bij angst te kiezen voor fight of voor flight. Maar hoe waardevol is het als je probeert te blijven staan, te zien wat de situatie ook te brengen heeft? En hoe je de 'bedreiging' kunt zien als een groter geheel dat wellicht ook wordt weerspiegelt door yin en yang in het oosten.

*Guido werkt ook als natuurcoach. Hij begeleidt mensen met (levens) vragen door samen in de natuur een wandeling te maken. Hij betreft daarbij ook graag fysieke oefeningen (outdoor) om ook het lijf te laten spreken. Veel vragen komen immers uit het hoofd en op dat niveau ligt het antwoord dikwijls niet. Door meer contact te maken met de natuur om je heen én met je natuurlijke zelf, krijgen vragen en problemen ineens een heel andere betekenis. Wil je deze manier van coachen eens ervaren? Vraag Guido om een kennismaking!*

[www.outdoorinspiration.nl](http://www.outdoorinspiration.nl)