GA

WANDELEN BEWUSTWORDING

Moeiteloos achter een geur aan lopen zonder woorden

De telefoon gaat uit en conversaties hoeven niet als je meeloopt met stiltecoach Gaby Hutjes uit Oosterbeek. Verwondering is genoeg.

Bianca Hendriks
Arnhem/Oosterbeek

▲ Gaby Hutjes (r) neemt de verslaggever mee door Arnhem.
FOTO ERIK VAN 'T HULLENAAR

‘Welke kant staat de zon? Loop vanaf dat punt naar links.” Stiltecoach Gaby Hutjes leest het eerste kaartje voor van de belevingsroute die ons door Klarendal voert.

We weten beiden niet waar de route ons zal brengen. „Ik wil mensen hun eigen omgeving met andere ogen laten zien,” zegt Hutjes. „Voor mij is deze wandeling net zo verrassend als voor jou.”

We starten bij café Caspar en lopen linksaf de wijk in. „Kijk eens hoe je moeiteloos kunt lopen”, zegt Hutjes, die in Oosterbeek woont, na een paar meter. Na een paar minuten warmlopen, recht ik mijn rug en ben ik mij bewust van de stappen die ik zet. Ik loop langzamer en het voelt alsof ik lichter loop. Dat bewustzijn zal ik de hele wandeling vasthouden. Later zegt Hutjes hierover: „Mensen zijn niet bezig met hoe en waar ze lopen. Door deze vraag te stellen, kijken ze ook anders naar hun omgeving.

„Probeer of je een opvallende geur kunt vinden”, zegt Hutjes. Door de koude lucht is mijn neus verstopt en ruik ik alleen de uitlaatgassen van een auto. „Wat doet die geur met je gevoel?”, vraagt Hutjes. Auto’s vind ik niet lekker ruiken. We laten de geur achter ons en slaan rechtsaf bij de eerstvolgende afslag. „Iedere ervaring is waardevol, omdat je geen oordeel hoeft te vellen.”

Verbeelding

Bijna alle opdrachten van Hutjes – zij noemt het oefeningen – hebben verwondering als uitgangspunt. Kijk of je iemand naar de grond ziet kijken en kijk waar hij of zij naar kijkt. Gebruik je verbeelding om een boodschap te halen uit de tekst op een papiertje dat je op straat vindt. Welke geluiden hoor je, waar komen ze vandaan en hoe klinken ze? „Door verwondering ontdek je dingen waarvan je je niet bewust bent. Ik vind het leuk om mensen op een nieuwe manier hun omgeving te laten waarnemen, of dat nu met de ogen is of met andere zintuigen”, zegt Hutjes, die werkzaam was als consultant duurzaamheid, voordat stilte- en wandelcoaching haar aandacht trok.

> **Ik wandel het liefst in stilte. Je gebruikt je zintuigen meer**
> – Gaby Hutjes

De belevingsroute heeft een duidelijke opbouw met een begin, midden en een eind om de zintuigen te openen, ontmoetingen aan te gaan en je te bezinnen op de wandeling. Voor aanvang overhandigt Hutjes een envelopje met daarin onder andere een notitieboekje om aantekeningen te maken. „Ik wandel het liefst in stilte. Als mensen dat ongemakkelijk vinden, ga ik de conversatie wel aan. Maar door stilte gebruik je je zintuigen meer.”