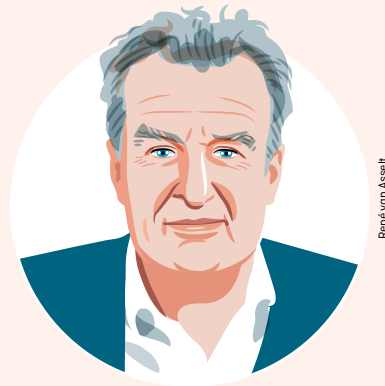


# Wat gebeurt er toch tussen de oren bij het wandelen?



René van Asselt

**E**erst de ene voet, dan de andere. En dat opnieuw. En nog een keer. Die ene voet, die andere, enzovoort en na een paar uur ben je opeens op een andere plek. Niet alleen met je voeten, maar ook tussen de oren. Er gebeurt iets opmerkelijks met je bewustzijn tijdens het wandelen.

Ik liep een week van Lucca naar Siena, mee met mijn dochter Marte, die de pelgrimsroute naar Rome volgde – de Via Francigena. Dat deed ze om een verdrietige gebeurtenis, op het snijvlak van leven en dood, een plek te geven.

Ik mocht haar helpen, een hele eer. Ik was opgelucht dat ik elke dag zo'n 20 kilometer met stevige rugzak aankon, waarvan het laatste uur (in Toscane liggen bijna alle stadjes op een heuvel – zo konden ze zich verdedigen tegen de buursteden waarmee ze doorlopend oorlog voerden) steevast pittig omhoog. Fijn ook dat het vaderschap – een van de mooiste gebeurtenissen die me is overkomen, zelfs nog leuker dan het schrijven voor dit weekblad of een goede recensie bij een nieuw boek – niet stopt wanneer je kinderen volwassen zijn en met de smartphone veel handiger zijn dan jij.

Al wandelend begon ik me steeds meer te verbazen over waarom die simpele beweging – eerst de ene voet, dan de andere – zo hygiënisch werkt in het hoofd. Wandelen is zeven. De onbelangrijke zaken zakken door de zeef heen, de belangrijke blijven over.

**T**oen ik daar, terug in Rotterdam, over begon tegen een psycholoog die ik tegenkwam in een buurtkroeg, zei ze: 'Da's logisch, tijdens het wandelen staan al je zintuigen aan en heeft je hoofd helemaal geen tijd voor muizenissen.'

Klinkt plausibel. In Italië waren overal wijnranken, olijfgaarden, cipressen en gele huizen met orangerode dakpannen. Je reinste 'ogentrootst'. Nadat mijn dochter me erop had gewezen, rook ik overal rozemarijn, basilicum en wilde venkel. Mijn oren waren voortdurend gespitst: hoor ik nou bonte kraaien (daar wemelt het van in deze contreien) of zijn het gewoon buizerds?

Daarnaast was mijn brein voortdurend het pad aan het scannen. Waar liggen de stenen, waar zijn de kuilen, is die rots hier vlak? Ik hoorde eens op een congres in Vancouver een lezing van Art Kramer, een Amerikaanse hoogleraar psychologie, over wat er in je hersenen gebeurt tijdens het rennen en wandelen. Hij poneerde toen zelfs dat het brein 15 tot 20 procent beter gaat functioneren door hardlopen en wandelen.

Al wandelend moest ik ook denken aan hoogleraar grootste-delijke vraagstukken Zef Hemel. Die plant zijn afspraken bij voorkeur tijdens het wandelen. Dat werkt beter dan om een tafel, vindt de planoloog. Volgens Hemel vertraagt wandelen de tijd en dat is nodig, want het gaat tegenwoordig allemaal veel te snel, zo vertelde hij aan *de Volkskrant*. 'Vertraging is niet alleen gezond voor ons, de mens met zijn volle agenda. Het is ook de enige uitweg uit de klimaatcrisis.'

Ach, ook hoogleraren kletsen weleens uit hun nek, maar vertraging is wel een interessante verklaring waarom wandelen de hersenen afstof. In het normale leven moet ik allerlei ballen in de lucht houden – columns en boeken waaraan ik werk, ik mag van mezelf de kranten geen dag missen, sociale media voor andere invalshoeken op het nieuws, ik had eergisteren al beloofd om de wc schoon te maken, ik moet vanavond eten maken en dus nog boodschappen doen – maar tijdens het wandelen ben ik maar met één ding bezig: waar zet ik mijn voeten neer?

Heel af en toe zie ik vanuit mijn ooghoeken hagedissen over het pad schieten. Veel ingewikkelder dan dat wordt het niet.

**O**ok volgens Hemel – hij wordt wel de wandelprofessor genoemd – gebeuren er al lopend opmerkelijke dingen. 'Wandelen doet neurologisch van alles met je. Het begint bij de ademhaling, de cadans van het lopen, je bloed gaat stromen, het gaat naar je hoofd. Je gaat neuuriën, gedichten citeren. Als je lang loopt, wordt je lichaam de maat der dingen.'

Daarbij komt dat we tijdens het wandelen verlost zijn van het geleuter bij vergaderingen. Observatie van de journalist die Hemel interviewt: 'Zwijgen is gepermitteerd als je wandelt. Je loopt naast elkaar, je kijkt vooruit of naar de grond. Niet naar de gesprekspartner. Even niks zeggen is prima.'

Eigenlijk is wandelen een metafoor voor het leven zelf. Elke dag een nieuw stapje. Niet groots en meeslepend, maar wel essentieel. Eerst de ene voet, dan de andere.

**Tijdens het lopen staan alle zintuigen aan: geen tijd voor muizenissen**