

## Buiten gebeurt het.....



Eigenlijk weet je het wel, de toegevoegde waarde van “buiten zijn” is groot. Als kind was je vaak niets liever dan buiten; hutten bouwen, voetballen, verstopperijtje spelen, in bomen klimmen of lekker hangen op het bankje in het park. Op die momenten was je op je best. Je kijkt misschien ook met weemoed terug op deze “gelukkige” kindertijd. Want met het ouder worden namen onze buitenactiviteiten af. (Degene uitzondert die een buitenbaan hebben gekregen.) En ook maatschappelijk gezien worden we steeds meer naar binnen gedreven, achter de Tablet, TV en Notebook. Dat terwijl, het laatste jaar, werken en leven in de “cloud” grote sprongen heeft doorgemaakt. We kunnen

nu bijna overal onze mail bekijken, contacten met andere leggen, tv-programma’s kijken en muziek luisteren. Maar wees eerlijk: Hoe vaak doe je dat buiten. Heb je wel eens met je notebook een stuk geschreven op een bankje in het bos. Waarschijnlijk vindt je dat nog steeds een onverantwoorde manier van tijdsbesteding. Maar ga je dan niet voorbij aan het feit dat zo’n plek inspireert, focus aanbrengt en de concentratie vergroot. Zeker als je het vergelijkt met de veelgebruikte kantoortuin binnen je eigen organisatie. Kortom moeten we niet naar buiten met z’n allen?

### **Veranderen, leren en ontwikkelen doe je buiten.**

Dit geldt zeker voor veranderen, leren en ontwikkelen. Maar waarom is naar buiten gaan zo aantrekkelijk?. Welke effecten heeft het op bijvoorbeeld een training? Maar ook: Wat doet de natuur met de mensen? Roel heeft met Boab3 de visie dat het grootse gedeelte van de ontwikkelactiviteiten buiten plaats moeten vinden. We staan even stil bij die visie en geven vanuit onze ervaring en vanuit de resultaten van onderzoeken een verklaring.

### **A walk a day keeps the doctor at bay!**

Koppen de onderzoekers van de Universiteit van Essex in 2010. Vijf minuten “blootstelling” aan natuur heeft al een positief effect op de fysieke en mentale gezondheid van iedereen. Het vergroot daarbij ook de zelfwaardering van een ieder. Ze onderzochten twaalf projecten, met 1252 mensen, waarbij “buiten zijn” de basis vormde. Van wandelen, fietsen, paardrijden, zeilen tot agrische activiteiten op het platteland. Voor het eerst toonde wetenschappers het positieve effect van de natuur op het welzijn en de gezondheid van mensen aan. De onderzoekers concluderen dan ook dat de natuur meer ingezet moet gaan worden in therapieën, dat groene outdoorsettings meer gebruikt moeten worden in leer en ontwikkel omgevingen en dat de planologische ontwikkelingen meer groene ruimte moeten krijgen.

### **Welke effecten heeft buiten op de ontwikkelingen van mensen, teams en organisaties?**

Je kantoor, de koffie en vergaderruimte en zelfs de op en top verzorgde trainingslocatie blijken geconditioneerde podia te zijn waarop jij en ik binnen vaste rollen en patronen excelleren. Eenmaal naar buiten blijken deze podia en rollen weg te vallen en ga je op zoek naar nieuwe houvast. Doordat je omgeving voortdurend verandert zal het zoeken naar houvast al snel veranderen in het loslaten van het vertrouwde.....En dat is precies de houding die je nodig hebt om te ontwikkelen. Je ervaart buiten letterlijk meer ruimte voor beweging. Beweging die nodig is om te ontwikkelen.

### **Buiten bewust zijn.**

Buiten zijn zorgt voor ontspanning, geeft rust en is stress reducerend. Een flinke wandeling waarbij je de wind in je gezicht ervaart zorgt er vaak voor dat je gedachten de vrijloop kan gaan. Onbewust brengt je onderbewuste ordening aan en beleef je een opgeruimd gevoel. Door je actief te bewegen wordt dit gevoel verder vergroot. Het is niet zelden dat je je mooiste flowervaringen buiten en in de natuur beleeft. Alles gaat van zelf, je hebt bergen van energie en kan er weer fris tegen aan. Natuur en buiten zijn helpt tegen alledaagse spanning en vergoot daarmee onze weerbaarheid tegen stress en depressiviteit. (Richard Louv, 2007)

### Zintuigen prikkelen

Al je zintuigen worden door buiten zijn geprikkeld. Je voelt de wind in je haren, je hoort de vogels fluiten, ziet wild wegschieten en ruikt de bloemen, het gras of de andere natuur. Niet zelden ben je ook nog in de mogelijkheid om de natuur te "proeven". Door deze prikkels te gebruiken in de (team)ontwikkelingen worden de veranderingen ware belevenissen. Veranderingen worden dan gekoppeld aan het "totale plaatje" zodat het beter beklijft. Emotionele gebeurtenissen worden geassocieerd met de plek, de geur of het geluid wat je opdat momentervoer.

### Sociale buiten actie.

Binnen groepen is de sfeer vanaf het begin dat je naar buiten gaat open. Het neigt naar een informele sfeer waar je jezelf kan zijn. Gezamenlijke onwennigheid bint. Zelfs de soms ervaren weerstand maakt je creatief en oplossingsgericht. Soms ontstaat er speelsheid bij jezelf die je al sinds je jeugd niet meer hebben ervaren. Humor komt bovendrijven en lachen vergroot het gevoel van welbehagen. Energie komt los en veroorzaakt een mentale beweging. Je kan jezelf zijn, je maakt makkelijker contact en je zoekt vanzelf de samenwerking op.

### Waarnemen doe je buiten.

Buiten zijn doet nog meer met je. Door de ervaren ruimte kan je veel beter waarnemen, je ziet details zonder het geheel te verliezen. Je stapt uit je eigen beeld van de werkelijkheid en oordeelt niet direct. Je ziet een boom zonder er gelijk een naam aan te geven. Je ontwikkelt, wat het Zen Boeddhisme, "de beginnersgeest" noemt. ("Een geest vrij van vooroordelen en verwachtingen".) Op die manier kan je oplossingen ontwikkelen die je voordien niet hebt kunnen zien.



### De natuur als spiegel van je ziel.

Daarnaast kan de natuur als spiegel of metafoor voor je werken. Hoe makkelijker is het om een beeld te schetsen door middel van bijvoorbeeld een tak, een vrucht of splitsing van paden. Soms wordt je dan geconfronteerd met je eigen beperkingen en zie je eindelijk de lang gekoesterde oplossing. Het helpt je eigen gedrag, attitude en waarden kritisch te bekijken en eventueel te veranderen.

### De natuur prikkelt je creativiteit.

Vroeger moest je vast als kind van een kastanje een spinnenweb maken. Natuur maakt dat je creativiteit en inspiratie opdoet. In een boom zie je ineens een organogram, in riviertje het productieproces en in een steen die een rimpeling op het water veroorzaakt je eigen ontwikkelingen. Door te werken in en met de natuur vorm je simulaties van het veranderproces waar jij, je team of je organisatie zit. Het vergroot je competenties en je bestaande vaardigheden. Je bent fantasierijk en komt met verrassende vernieuwde dingen. Je prikkelt beide hersenhelften waardoor er creatieve en rationele oplossingen worden gevonden.

### Buiten gebeurt het!

Kortom wil je echt je zelf, je organisatie of je team opweg helpen ga dan naar buiten. Dat kan al door tijdens vergaderingen "buitenmomenten" te kiezen. Door te wandelen tijdens de lunch pauzes. Of door trainingen te kiezen die voor meer dan 70% buiten plaatsvinden. Natuurlijk speelt slecht weer een rol, echter het weer is zelden zo slecht dat je niet een paar uur naar buiten kan. Op regen en kou kan je je prima kleden.

Twello, 23 januari 2012

Roel Ossewold

[roel.ossewold@boab3.nl](mailto:roel.ossewold@boab3.nl)

[www.Boab3.nl](http://www.Boab3.nl)