

# LEREN IN EN VAN DE NATUUR

De natuur is een ideale omgeving om tot rust te komen, uit te waaien en bij te komen. Genieten van een wijds uitzicht, de geur van een nat bos, het ruisen van de zee, vogelgeketter bij zonsopgang. Alles is zoals het is, er hoeft even niets. Blijkbaar biedt de natuur iets dat in het dagelijks leven vaak ontbreekt: rust, ruimte, stilte, inspiratie en energie. Bomen, planten, dieren en landschappen zijn elk seizoen anders. Niets blijft hetzelfde, verandering is een gegeven. Een relativerend bewustzijn.

Met dit boek willen we inspiratie en praktische handreikingen bieden om de natuur te betrekken bij het werken aan persoonlijke ontwikkeling en de ontwikkeling van teams en organisaties. Flora, fauna, ecosystemen, de seizoenen, de elementen, het weer: de natuur biedt een prachtige spiegel om inzicht te krijgen in groeiprocessen van mensen en organisaties.

Ons doel is mensen en organisaties meer in contact te brengen met hun eigen natuur: met hun grond, levenskracht en mogelijkheden, en zo bij te dragen aan hun vitaliteit, creativiteit en effectiviteit. Contact met de natuur inspireert bovendien om op een zorgvuldige manier om te gaan met het leven en alles wat daarbij hoort.

De meerwaarde van de natuur voor welzijn en persoonlijke ontwikkeling wordt onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek. De gunstige effecten zijn zowel psychisch als fysiek. Psychische effecten zijn vooral stressreductie, 'je gezonder voelen', een beter concentratievermogen en meer creativiteit. Bij fysieke effecten gaat het bijvoorbeeld om een verlaging van de bloeddruk, lager ziekteverzuim en minder gebruik van pijnstillers. [KENNISCENTRUM STICHTING RECREATIE, 2002]

De universiteit van Essex heeft het effect van een simpele wandeling in de natuur onderzocht. De uitkomst was dat na een half uur lopen in de natuur eventuele depressieve gevoelens met 90% afnamen. Bovendien steeg het zelfvertrouwen van mensen. Na een half uur lopen in een winkelcentrum werd 22% nog depressiever en 44% kreeg een lager gevoel van eigenwaarde.

[WWW.GEZONDNU.NL, 2007]

Behalve bijdragen aan welzijn en persoonlijke ontwikkeling kan de natuur ons veel leren over organisaties en management. We vinden er tal van voorbeelden van groei, ontwikkeling, leiderschap, samenwerking, verandering en innovatie. Organisatiekundigen bevestigen dit. 'We kunnen nergens beter in de leer gaan dan bij de natuur als het erom gaat hoe we met complexe systemen en processen dienen om te gaan,' zegt managementcoach en trainer Jan Bommerez in zijn boek 'Door de bomen het bos zien'. De Amerikaanse organisatiekundige Peter Senge bepleit in 'Dans der verandering' om minder als manager en meer als bioloog te denken omdat we van de biologie veel kunnen leren over de aard van groeiprocessen.

Wij verwachten dat de natuur in de toekomst steeds vaker als voorbeeld en metafoor gebruikt gaat worden binnen management en organisatiekunde.

*De natuur is onvoorwaardelijk en oordeelsvrij. Natuur is zuiver leven. Door onze innerlijke natuur te begrijpen, komen we bij de bron van het leven. Dat kan ons bevrijden van oordelen en voorwaarden. Zo komt geluk dichterbij. Natuur is ook proces, voortdurende verandering, gedreven door wijsheid en schoonheid. In de ontwikkeling van mens en organisatie komen dezelfde wetten voor. Het verkennen van de natuur, inclusief 'nature within us', helpt bij het organiseren van onszelf. Inzicht in de natuur vormt daarbij de grondslag.* [WILLEM BEEKMAN, spreker en coach]

*De groei van bomen kan ons veel leren over de groei van organisaties. Waarom is die ene kruin zo armzalig kaal en die andere zo rijkelijk bedekt met bladeren? Wat maakt dat de ene boomsoort andere organismen zoveel mogelijk op afstand houdt, terwijl de andere boomsoort ermee samenwerkt? Hoe kan het dat een holle, half verrotte eik nog jaren voortleeft?* [JEROEN HEINDIJK, bostochtbegeleider]

Het boek bestaat uit twee delen. Deel 1 gaat in op thema's die te vinden zijn in de natuur en die ons aanspreken: kracht en beweging, verbinding, natuurlijk leiderschap, rust en stilte, schoonheid, creativiteit. Per thema slaan we bruggen tussen de natuur en onderwerpen die relevant zijn voor persoonlijke ontwikkeling of organisatieontwikkeling. De citaten zijn afkomstig van managers, adviseurs, coaches, trainers en anderen die in of met de natuur werken. Zij worden met name genoemd. Achter onze eigen citaten staan alleen onze initialen. Tussendoor zijn korte oefeningen opgenomen, gericht op 'denken' of 'doen'. De vragen bij 'denken' dagen uit om zelf te reflecteren op het onderwerp, de oefeningen bij 'doen' nodigen uit om de theorie in praktijk te brengen. Deel 2 bevat ruim vijftig werkvormen, bedoeld voor coaches, trainers, organisatieadviseurs, managers en andere begeleiders van leerprocessen.