

Het is een frisse ochtend en de zon schijnt wazig door wat sluierbewolking heen als ik naar natuurgebied de Groene Grens fiets. Daar staat Lieke Verrips al op me te wachten. Ik ontmoet haar om in dit kleine stukje natuur, langs graspaden, hier en daar kalende bomen en dampende hopen hooi, te gaan struinen. Lieke noemt zichzelf namelijk struinoloog en voor haar afstudeeronderzoek ontwikkelde en verkende ze het concept struinologie. Hoewel het er te midden van de alledaagse bezigheden jammer genoeg vaak bij in schiet, merk ik het zelf elke keer als ik een wandeling maak en de schoonheid van de natuur zie: hoe fijn en rustgevend het is om dit te doen. Toen ik de gedachten en ideeën van Lieke rondom struinologie las, resoneerde dat dan ook ergens en ik nam contact met haar op. Terwijl we door het natte, lange gras wandelen, vertelt ze me hoe het allemaal begon.

STRUINOLOGIE

de schoonheid van de schepping ontdekken

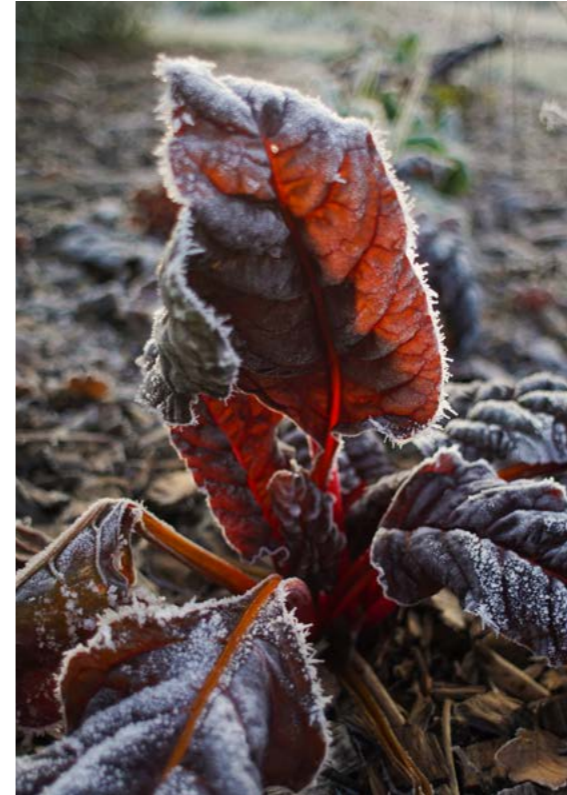
“Tijdens mijn studie aan de kunstacademie liep ik vast. Mijn hoofd wilde alle kanten op. Dat creatieve denken is een belemmering en een kracht tegelijk. Ik wilde die manier van denken centraal zetten in mijn ontwerponderzoek, maar het lukte niet goed en het werd een langdurig proces. Iedere kerstvakantie was eigenlijk stressvol, er moesten altijd nog dingen gebeuren voor school en in de winter van 2021 ging het mentaal niet lekker.”

In die periode pakte Lieke het maken van lange wandelingen weer op. Op de dagen dat ze zich somber voelde en er niets uit haar handen kwam, leek dat

nog het meest nuttig. “Ik houd van wandelen en tijdens het wandelen ben je tenminste nog buiten en in beweging, dus het was voor de hand liggend om dat te gaan doen.” Tijdens die wandelingen merkte Lieke dat ze na een tijdje stevig doorstappen meer aandacht kreeg voor haar omgeving. Haar zintuigen kregen vanzelf meer ruimte en ze ging dingen ‘vinden’. Soms nam ze haar camera mee op pad om deze vondsten vast te leggen. Andere keren keek en luisterde ze alleen en bracht dat haar op nieuwe gedachten of ideeën. Er kwam beweging in het vastgelopen proces in haar hoofd. In die periode begon ze ook het

woord struinen voor het eerst te gebruiken.

Struinen is voor iedereen waardevol en voor iedereen toegankelijk. Lieke: “We hebben allemaal zintuigen gekregen om te gebruiken, die hebben we niet voor niets. Ik geloof dat je meer gaat zien en ontdekken in je omgeving als je gaat struinen.” Ze wijst op een oranje bloemetje in de berm; de dauw benadrukt de harige blaadjes. “Kijk bijvoorbeeld naar dit bloemetje. Als ik hier niet rustig had gelopen – zonder koptelefoon of met mijn blik op oneindig – had ik het niet gezien. Zonder dat ik weet hoe het bloemetje heet, ga ik erop



letten. Misschien zie ik het morgen wel weer, of juist niet meer. Zo ga ik me meer hechten aan de dingen om me heen door ze te zien, te horen of te voelen. Je leert je omgeving daardoor beter kennen en ook meer beleven. Het kan heerlijk zijn om door de regen te wandelen in plaats van binnen weg te schuilen. Ik denk dat we die zintuigen hebben gekregen om voor de schepping te zorgen; zowel voor je medemens als voor de natuur. Misschien heb je zelf wel geen tuin. Je hebt echter wel je zintuigen en er is alsnog de schepping, waarvan God wil dat je die leert kennen. Als je dit uit het oog verliest, lees je als christen wel de Bijbel, maar laat je het boek van de natuur liggen.” Plotseling staat Lieke stil

en wijst op een ree die in de verte doodstil staat te kijken. Alledrie staan we stil en verroeren we ons niet, totdat de ree in beweging komt en naar het water loopt. Een levende illustratie van Liekes woorden.

Als christen ziet Lieke het als een plicht om de schepping te leren kennen. “In Romeinen 1 staat dat Gods eeuwige kracht en goddelijkheid geopenbaard worden in de schepping. Ik ervaar zelf dat ik dichterbij mijn doel als schepsel kom, door meer in de natuur te zijn en de schepping te zien. Ons doel is om God te eren. Je gaat meer begrijpen van de eenvoud van dat doel, als je ziet hoe de schepping God eert in de schoonheid die ze gewoon

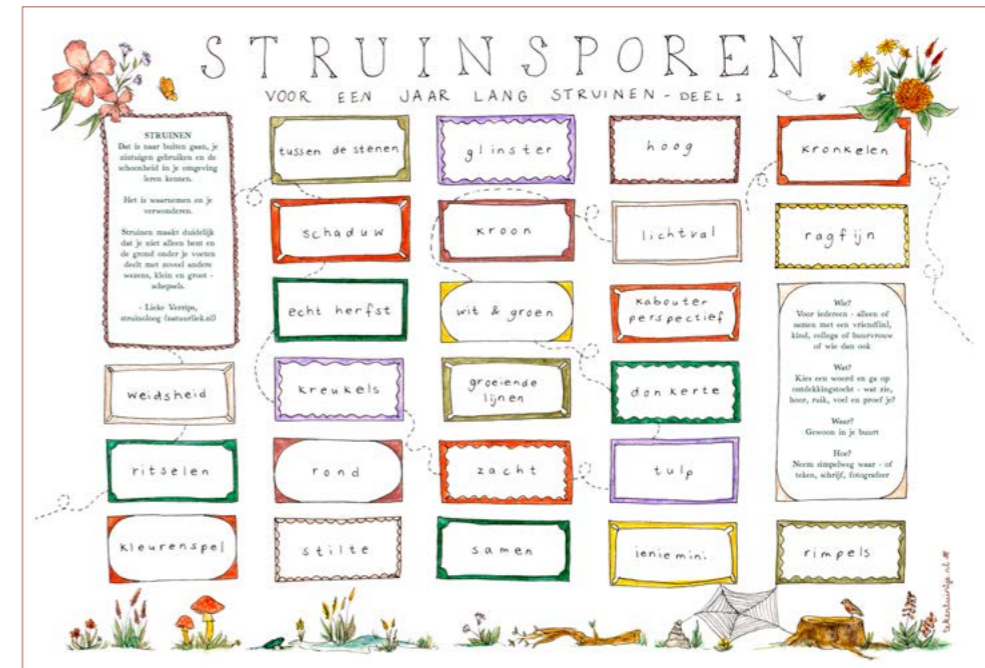
laat zien. Je hoort het gezang van vogels waarmee ze hun Schepper eren, je gaat genade zien in een opkomende zon of in dauw na een periode van droogte. De schepping doet het belangeloos, zonder om zich heen te kijken of zich af te vragen wat anderen ervan vinden. God wil ons als Schepper iets vertellen met dat wat Hij gemaakt heeft, maar je moet het wel willen zien. Ook door kleine dingen om ons heen, kan God tot ons spreken. Sommige vondsten die ik doe, gaan over wat me bezighoudt. Zo zag ik eens een bloemetje uit het asfalt groeien. Het deed me realiseren dat God ons niet alleen maar roept door moeilijke of heftige gebeurtenissen, maar ook door schoonheid.”

Juist in de winter struint Lieke graag. "Dan is er vaak een veel meer open en rustiger landschap; er is meer weidsheid. Ook is de lichtval in de winter anders, er ligt dan een soort glans over het landschap. Soms hebben mensen last van een winterdip; ze zijn het liefst binnen en hebben de neiging om naar beneden te kijken. Maar in de winter is het juist zo mooi om je blik naar de verte te laten trekken – de prachtige lijnen langs de horizon, van akkers en bomenranden. Ik houd ook van de silhouetten van bomen die tegen de lucht afgetekend zijn. Een bomenrand van eikenbomen associeer ik altijd met muziek. Er zijn 's winters misschien minder kleuren te zien, maar je gaat meer naar de schakeringen van bijvoorbeeld groen en grijs kijken. In eerste instantie dacht ik dat het een uitdaging was om in de winter schoonheid te vinden, maar ik heb ontdekt dat er dan op een andere manier misschien wel meer te vinden is." Als je naar buiten gaat en je zintuigen gebruikt, kom je uit je hoofd, uit het denken. "Dat is voor iedereen van waarde, maar extra voor mensen die snel in hun hoofd blijven ronddraaien. Struinen kan je dus helpen. Het gaat echter niet per se over jou, maar meer over je omgeving en de schepping. Je oog wordt naar buiten gericht."

Lieke vertelt dat ze heeft ontdekt dat het struinende wandelen

heel erg bij haar past; het is als een metafoor voor haar creatieve manier van denken. Naast dat ze haar zintuigen gebruikt en dit haar verrijkt, ervaart Lieke als kunstenaar namelijk ook dat ze geïnspireerd raakt. "Mijn gedachten gaan aan het werk en ik krijg associaties. Als schoonheid me raakt, doe ik vondsten en ontstaan er bijvoorbeeld gedichten of poëtische gedachten. Het is per persoon heel verschillend of en hoe je dit beleeft; het kan ook gewoon genoeg zijn om te zien en te voelen. De vondsten die je gaat doen en de uitingsvormen daarvan zijn voor iedereen verschillend. Sommige mensen houden het bij het struinen zelf, anderen gaan letterlijk verzamelen en daarmee iets maken en bij weer anderen werkt het zoals bij mijzelf." Tussen het praten door wijst Lieke op sporen van reeën die precies in het smalle strookje zand tussen het asfalt en bermgras hebben gelopen.

Hoewel Lieke ondertussen afgestudeerd is, is het onderzoek naar struinologie nog lopend en in ontwikkeling. Door haar werk als docent Beeldende Vorming op een reformatorische middelbare school is er minder tijd beschikbaar om zich met het onderzoek bezig te houden. Er zijn wel plannen voor de toekomst. Zo heeft ze het idee om struinessies te organiseren met of voor anderen. Ook is ze van plan om het struinen toe te



gaan passen in haar lessen. Het allerliefst wil Lieke mensen aan het struinen krijgen, zodat ze hun zintuigen meer leren gebruiken. "Om mensen daarin op weg te helpen, ben ik struinsporen gaan bedenken. Een struinspoor is een woord dat als een zaadje kan zorgen dat je nieuwe dingen ontdekt in je omgeving, zonder dat je er actief naar op zoek gaat. Vaak ontstaan ze als gevolg van mijn eigen wandelingen en dingen die ik daarin tegenkom."

Het verlangen van Lieke om mensen te laten struinen en de schoonheid van de schepping te laten ontdekken, zette ook in mij iets in beweging. In de pe-

riode dat ik haar gedachten en struinsporen tegenkwam, beluisterde ik een podcast over de waarde van natuur. Zo kwamen er lijntjes samen en ontstond het idee voor een struinkaart: een kaart met 52 struinsporen om een jaar lang te struinen. Bruikbaar voor iedereen – tieners en oudere mensen, gezinnen en singles. De struinsporenkaart is een kaart om in je keuken te hangen, iedere week een spoor te kiezen en erop uit te gaan. Om te kijken, ruiken, voelen en luisteren. Het is een vriendelijke aanmoediging: ga naar buiten, struin, ontdek en verwonder je over de schepping.



De struinkaarten zijn gratis te downloaden op www.tekentuutje.nl en www.natuurlied.nl

