

# 10 Redenen om je wandelschoenen aan te trekken.

Artikel [www.psychologiemagazine.nl](http://www.psychologiemagazine.nl) ; Auteurs Anne Pek en Dagmar van der Neut.

Het is goed voor lijf en leden en die frisse neus kan natuurlijk ook geen kwaad. Maar er zijn méér redenen om eens een lekker potje uit wandelen te gaan.

## 1. Wandelen tegen depressie

Een hele batterij onderzoeken laat zien dat wandelen veel oplevert voor je mentale gezondheid. Uit onderzoek onder vrouwen die in 2001 depressieve symptomen hadden gemeld, bleek dat de deelnemers die daarna geregeld hadden gewandeld in 2015 sociaal beter functioneerden en een hogere levenskwaliteit ervoeren dan deelnemers die minder actief waren geweest.

## 2. Je wandelt je geheugen fit

De Amerikaanse neuropsycholoog Kirk Erickson stelde vast dat oudere mensen die wekelijks minstens 40 minuten wandelden, niet alleen een betere fysieke conditie kregen, maar ook een beter geheugen en meer hersenvolume. Dat komt onder andere doordat beweging de aanmaak van BDNF stimuleert: een stofje dat de bestaande zenuwcellen in het brein onderhoudt en de groei van nieuwe stimuleert. Diverse onderzoeken legden ook een link tussen een verlaagd BDNF-niveau en depressie.

## 3. Wandelen maakt creatiever

Of ze nou over de campus van hun universiteit liepen of op een loopband met uitzicht op een witte muur: de wandelende proefpersonen in vier experimenten van Stanford-onderzoekers Marily Oppezzo en Daniel Schwartz scoorden daarna stukken beter op creativiteitstests dan hun collega's die waren blijven zitten. Ze werden vooral opvallend beter in divergent denken, oftewel in echt nieuwe oplossingen vinden. Ga dus vooral een blokje om als je vastzit in een kwestie.

## 4. Lopend kom je tot fijne gesprekken

Freud wist het al: oogcontact is vaak helemaal niet zo bevorderlijk voor een gesprek. Hij liet zijn cliënten daarom met het gezicht van hem af op de divan liggen, óf ging met ze wandelen. Vaak kwam het dan tot een veel opener gedachtenwisseling. Daarnaast heeft wandelen het grote voordeel dat samen zwijgen ook oké is. Dan ben je gewoon bezig met kijken naar de omgeving – en vind je vaak vanzelf weer een gespreksonderwerp. Maar het lopen zelf heeft ook effect, zegt bewegingswetenschapper en hoogleraar klinische neuropsychologie Erik Scherder. 'Beweging activeert onder andere de hersengebieden die zich ook bezighouden met taal. Het is dus logisch dat je spraakzaam wordt van een lange wandeling. Ik hoorde op een congres eens over een jongen die na een hersenbloeding nooit meer sprak, behalve wanneer hij wandelde.'

## **5. En lopend werk je ook beter samen**

Behalve een gesprek kan oogcontact ook het oplossen van problemen bemoeilijken. Mensen die tegenover elkaar zitten, zetten elkaar meer onder druk en proberen de ander te domineren. En dat voelt al snel bedreigender dan wanneer je zij-aan-zij zit of loopt. Een goede samenwerking is dus gebaat bij een wandeling, stelt sociaal psycholoog Christine Webb. Ze publiceerde verschillende wetenschappelijke artikelen over de rol van bewegen bij het oplossen van conflicten, in het bijzonder wandelen. ‘Als je elkaar niet hoeft aan te kijken, ben je eerder open en eerlijk over wat je bezighoudt. Wandelen zet mensen automatisch in een niet-confronterende, coöperatieve houding.’

## **6. Wandelen werkt je pijn weg**

Theologe Ineke Albers promoveerde op de vraag hoe we met de medische kennis van nu kunnen verklaren dat zoveel mensen lopen als helend ervaren. Het is vooral de beweging die het 'm doet, zegt ze. ‘Als je loopt, maken je hersenen dopamine aan. En die neurotransmitter werkt onder andere goed tegen depressie en pijn. Een wandeling kan dus letterlijk genezend werken voor mensen die daarmee worstelen.’

Dat is een uitspraak waarin neuropsycholoog Erik Scherder zich helemaal kan vinden. Met die kanttekening dat de wandelaar wel echt moet doorstappen. ‘Slenteren heeft geen zin, de beweging moet wel een zekere inspanning vragen – al denk je bij een tachtigjarige dan natuurlijk aan iets anders dan bij een vijfentwintigjarige. En: je moet er minstens dertig minuten voor lopen. Liever nog drie kwartier.’

Een lunchwandelingetje van een kwartier is dus niet genoeg om je hersenen een oppepper te geven. Maar een stevige stadswandeling of tocht door de bossen voldoet beslist aan de voorwaarden van de neuropsychologie. Albers denkt dan ook dat veel van de wonderbaarlijke genezingen die vroeger aan het bezoek aan een bedevaartsoord werden toegeschreven, eigenlijk werden veroorzaakt door de lange, rituele tocht erheen. ‘Niet de heilige plaats, maar de heilige weg deed zijn werk.’

## **7. Wandelen helpt je los te laten**

‘Lopen geeft je afstand en laat je je leven even met nieuwe ogen bezien,’ zegt theologe Ineke Albers. ‘Wat dat betreft heeft het wel iets weg van mindfulness. Het malen in je hoofd houdt op, je wordt even “uit de tijd” getild. Schrijver Herman Post verwoordde dat effect heel mooi: hij heeft het over momenten van volmaakt geluk, waarin hij niets meer te wensen had – niet terugverlangde naar wat achter hem lag én niet gespannen uitzag naar wat nog komen moest. Lopen brengt je heel erg in het “nu”.’

## **8. Wandelen helpt je vooruit te komen**

Onderzoek toont aan dat bewegen – en zeker vooruit bewegen – ook tot psychologische beweging kan leiden. Dat verband zie je al terug in onze taal. Wie een conflict heeft ‘zit vast’ of ‘botst’, en een moeizaam gesprek ‘gaat nergens heen’. Gaat de relatie goed, dan ‘loopt het lekker’, ‘gaan we vooruit’, of ‘komen we ergens’. ‘Dit zijn niet voor niets veelgebruikte metaforen,’ aldus sociaal psycholoog Christine Webb. ‘Ze wijzen ons op mogelijke oplossingen. Lichamelijke processen kunnen namelijk onze gedachten en gevoelens beïnvloeden.’

Soepel en vloeiend bewegen zorgt voor meer positieve emoties en herinneringen dan ‘scherpe, zware’ bewegingen zoals krachttraining, toonde onderzoek aan. Webb: ‘Wandelen is bij uitstek een soepele, vooruitgaande beweging, die ervoor kan zorgen dat je je meer richt op de toekomst en minder bezig bent met wat er in het verleden allemaal is misgegaan. Als we vooruit bewegen, worden de processen in onze hersenen die te maken hebben met vooruitgang vanzelf ook toegankelijker. Via je bewegingen kom je automatisch in de stemming om “stappen te zetten”, “door te gaan” en “verder te komen”. Je blik wordt letterlijk en figuurlijk ruimer en gericht op wat voor je ligt. Wat voorbij is, laat je achter je.’

## **9. Van wandelen word je blij**

Door te wandelen maak je meer dopamine aan. Heb je pijn of ben je somber, dan brengt die toevoer je naar een ‘normaal’ niveau; maar zit je al lekker in je vel, dan kan het regelrecht euforiserend werken. En het mooie is: hoe vaker je loopt, hoe sneller dat effect optreedt. Je hersenen raken als het ware geconditioneerd om in gejubel uit te barsten zodra ze wandelbewegingen signaleren. Theologe Ineke Albers: ‘Als je niet gewend bent te wandelen, moet je lange tochten maken om die euforie te bereiken. Maar heb je het effect eenmaal ervaren, dan is het steeds sneller op te roepen. Dat blijkt onder andere uit onderzoek bij laboratoriumratjes.’

## **10. Wandelen brengt mensen dichter bij elkaar**

Wie samen wandelt, neemt automatisch hetzelfde ritme aan. Zet twee onbekenden naast elkaar op een loopband en ze synchroniseren onbewust hun ritme en tempo. Deze gezamenlijke tred beïnvloedt de mentale ervaring. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat synchroon bewegende mensen hun denkbeelden, gevoelens en doelen meer op elkaar afstemmen. Sommige onderzoekers noemen synchroon bewegen zelfs ‘sociale lijm’. Mensen die dit doen, voelen namelijk meer aansluiting en verbondenheid met elkaar. Er ontstaat automatisch meer empathie en positiviteit tussen hen. Bovendien ervaren ze minder grenzen tussen zichzelf en de ander. Daardoor vermindert de focus op zichzelf en voelen ze zich meer betrokken bij het welzijn van hun partner. Ze zijn eerder geneigd samen te werken en elkaar te helpen. Samen wandelen is zo bezien misschien wel de makkelijkste manier om zelfs zonder woorden dichter bij elkaar te komen.