

Een sessie met natuurcoach Liliane Bennewitz

Mijn gesprek met empowerment-, life- en natuurcoach Liliane Bennewitz (58) uit Zutphen begint met een goede cappuccino en een glas water op een terras in Gorssel. Een prima uitgangssituatie om meer te weten te komen over een onderwerp dat niet direct tot de verbeelding spreekt, maar wel nieuwsgierig maakt: natuurcoaching.

Daar draait het deze zonnige ochtend in april om. Het bos, dat voor straks op de planning staat, lonkt. Ik ervaar dan persoonlijk een sessie natuurcoaching, ik kijk ernaaruit. Nieuwsgierig ben ik allereerst naar Liliane zelf. Een vrouw die rust uitstraalt en met wie ik al snel vertrouwd ben. Een vrouw die voornamelijk vanuit haar intuïtie werkt. 'Ik ben vrij veel alleen in de natuur en kan eigenlijk geen dag zonder. In die stilte voel ik me erg goed, ik ga dan zelfs zingen of dansen. Het volgen van mijn eigen stroom, want zo noem ik dat, geeft me letterlijk energie en doet mij als persoon erg goed', begint Liliane na onze eerste kennismaking. 'Als je doet waar je hart ligt, kom je in je eigen stroom terecht. Dat geeft je energie en laat je stralen.'

Vrijheid
Het is Lilianes passie om met mensen te werken. 'Ik ben heldervoelend en helderwetend, en werk vanuit mijn intuïtie. Dit combineer ik met mijn verdere ontwikkeling en opleidingen in

het onderwijs, de gezondheidszorg en als trainer/coach. Door levenservaring heb ik veel mogen ontdekken over mijn persoonlijke ontwikkeling, mijn levenslessen. Met humor, speelsheid, warmte, spiegelen en vanuit het hart doe ik mijn werk. Ik kan mezelf ervaringsdeskundige noemen op het gebied van angsten loslaten, controle, overgave, grenzen en grenzenloosheid', vertelt Liliane.

Natuur als spiegel
Vanuit haar coachingpraktijk begeleidt Liliane mensen met life-coaching, natuurcoaching en 'lichtwerk' als instrumenten. Life-coaching is een vorm van coaching waarbij je hele leven onder de loep wordt genomen, zodat je inzicht krijgt in je handelen en de keuzes die je maakt. Bij natuurcoaching gebruikt Liliane de natuur letterlijk als spiegel (iets wat ik straks ga ervaren in een mooi stuk bos in Joppe). Die manier zet ze in bij de begeleiding bij levensvragen, zoals welke weg je kunt inslaan in je loopbaan of door welke oorzaak je je bijvoorbeeld zo onrustig voelt. 'De aarde, het water, de lucht en het vuur verwoorden allemaal aspecten van je eigen leven. Zij bieden hulpmiddelen om nieuwe stappen te zetten', legt Liliane uit. Lichtwerk is vervolgens het werken met licht, liefde en energie. Bij blokkades in je energieveld kan door lichtwerk de energie weer gaan stromen.

Helikopterview
Liliane: 'Die begeleiding doe ik oprecht en met passie vanuit mijn hart, om mensen vanuit een helikopterview tot nieuwe perspectieven te brengen over hun situatie en gedrag. Vanuit het hier en nu, met diep respect voor je persoon, om je authenticiteit te hervinden en vandaaruit je leven vorm te geven. Je leert nieuwe inzichten praktisch toe te passen in je dagelijkse leven.' Omdat het werk van Liliane zo veelomvattend is en we niet uitgesproken raken, besluiten we na een uur naar het bos te gaan om mij kennis te laten maken met natuurcoaching.

Zintuigen op scherp
Niet veel later staan we in een prachtig stuk bos. We zijn de enigen en voordat we gaan lopen, worden mijn zintuigen al op scherp gezet. Ik zie de zon door de hoge bomen stralen, ik hoor talloze vogels fluiten, tijlpen en kletsen door en met elkaar, ik ruik het droge zand. En dat wordt intenser naarmate we langer lopen. Liliane heeft me namelijk de 'opdracht' gegeven een kwartier lang in stilte te wandelen en gewoon even



✱ Uitgebreide informatie over het veelzijdige werk van Liliane Bennewitz, vind je op www.life-coach.nu

niets te zeggen. Hoe heerlijk! Een luxe. En iets waar ik verrasend genoeg snel aan gewend ben. Liliane loopt schuin achter me, zegt soms even waar ik me op mag richten, zoals mijn voetstappen die ik in het zand zet of, wat later, dat juist los te laten en te luisteren. Gewoon, te luisteren. En dan hoor je toch weer meer als even daarvoor: meer vogels, het licht ruizen van de bomen, een tak die knakt, een blaffende hond verderop. Wat doet me dit goed. Die focus, concentratie en rust. Ik zie vlindertjes, ik volg ze met mijn ogen, zie het open veld en de prachtige paarse bloemen. Ik laat alles los zonder zweverig te raken, maar juist ontspannen, met afstand tot werk, kinderen en alle andere ballen die ik in de lucht moet houden.

Y-vormige tak
De vraag die in mijn geval centraal staat, want daar vroeg Liliane van tevoren naar, is hoe ik meer rust in mijn hoofd kan krijgen. Ik heb namelijk altijd dingen die spelen, het is wat rommelig daarboven, zullen we maar zeggen. En dat 'leeft' natuurlijk niet prettig. Onderweg vraagt Liliane me op te rapen wat me aanspreekt en dat te verzamelen. Ik pluk een gele bloem die alleen staat tussen mos en afgebroken takken, een stuk boomchors en een mooie, gladde steen die tussen het stoffige zand ligt. Ook raap ik een Y-vormige tak op. Voor mij op dat moment al een boodschap van twee wegen die ik kan inslaan.

Onopgeruimd hoofd, onopgeruimd huis
Even later gaan we van het pad af en stappen we door een groot 'bed' van dorre bladeren omringd door hoge bomen. Liliane vraagt me een plekje uit te kiezen waar ik met een tak een cirkel om me heen kan trekken en daarin drie onderdelen van mijn 'onrustvraag' te symboliseren met hulpmiddelen uit de natuur. Ik kies een stukje uit waar zonlicht op schijnt, trek als een passer een cirkel om me heen en zoek materialen die het volgende concreet maken: de onrust in mijn hoofd dankzij onopgeruimde vertrekken in huis (zolder, badkamer, woonkamer). Ook vraagt Liliane me iets neer te leggen dat juist iets positiefs in mijn leven symboliseert.

Bladeren, mos en frisgroene blaadjes
Ik moet best even schakelen, maar het lukt en het is leuk om te doen. Drie hopen met bladeren staan voor de drie plekken in huis die ik graag wil opruimen. Een rond stuk mos met uitstekende sprietjes en een krioelend spinnetje laten alles-wat-in-mijn-hoofd-speelt zien. En het mooie in mijn leven: een takje met vier frisgroene blaadjes dat mijn gezin symboliseert. Liliane merkt op dat ik een mooie, ronde cirkel heb gemaakt en dat het heel overzichtelijk is ingedeeld. Het takje met blaadjes is in verhouding tot de bladenhopen klein. Ik heb natuurlijk niet



een hele struik uit de grond willen trekken, maar toch, misschien ben ik me op momenten ook wel meer bewust van de onrust dan van het positieve in mijn leven. Zou goed kunnen. Opvallend is overigens de rode vrachtwagen met oplegger die komt langsgereden in het verder doodstille bos. Ik denk aan mijn zoon van twee die precies zo'n speelgoedwagen heeft. Even later rijdt de vrachtwagen in z'n achteruit opnieuw langs. Bijzonder! Het doet me goed hiermee bezig te zijn en van bovenaf mijn cirkel te 'bezien' als in een spiegel. En het mooie is: de oplossing wordt overzichtelijk! Stap voor stap iets opruimen. Niet alles tegelijk. Gewoon, beetje bij beetje. Dat is iets waar ik inmiddels daadwerkelijk mee ben begonnen, wat een verademing: een lege tafel, een leeg aanrecht. Werkt lekker, dat ware contact met de natuur. Echt!

Lichter
Samen stappen Liliane en ik het wandelpad weer op; ik voel me al wat lichter. Zo'n wandeling doet natuurlijk iedereen goed, dat is een kwestie van dóen en inplannen. Bij het stuk waar twee open velden beginnen en waar een prachtige grote boom bijna vaderlijk tegenover ons staat, blijven we een poosje stilstaan om alles even terug te halen. Ik voel letterlijk dat Liliane, in combinatie met de omgeving, bepaalde negatieve energie uit me trekt en dat doet me goed. Dat geldt voor de hele sessie die ik iedere vrouw en man met een druk bestaan kan aanraden. En met Liliane aan of achter je zij, krijgt het extra waarde. Ga in ieder geval regelmatig eens lekker de natuur in en sta echt eens bewust stil bij jezelf en bij wat jij belangrijk vindt. Het werkt! ✱

Focus op de natuur om je heen wérkt