

MONIKA HOEKSEMA

BERGGELUK

VAN DE BANK AF,
NAAR GROTE HOOGTEN

OVER KLIMMEN NAAR DE TOP EN DE
PSYCHOLOGIE VAN DE AFDALING



BERGGELUK



MET ILLUSTRATIES VAN
RUTH VERES

JE EIGEN WEG NAAR DE TOP

12 VOORWOORD



15 Blijf dromen!

GELOOF, HOOP EN LIEFDE:
ELKE DROOM KAN WERKELIJKHEID WORDEN

- 16 Het verlangen naar de berg
- 17 Elke stap is er één
- 20 Wandelen kan overal
- 22 Wat beklim ik daar eigenlijk?
- 24 Verliefd op de Alpen



27 Klaar voor de berg

PLANNING: VAN DE BANK AF, OP NAAR
DE EERSTE DRIEDUIZENDER. GEMOTIVEERD
EN GOED VOORBEREID DE BERG OP

- 28 In het dal, de blik omhoog
- 29 Van wie is de berg?
- 32 Bergbeklimmen is voor iedereen
- 34 In hoepelrok en met leren laarzen
- 36 Doelen stellen: kleine stapjes
- 38 Soorten bergen: ieder z'n favoriet
- 39 Van top tot teen
- 42 10 voordelen voor je gezondheid



49

De basis

WAT GAAT ER MEE IN JE RUGZAK?

- 50 De uitrusting: twee voeten, twee schoenen
- 54 Energiebommetjes: superfood volgens oma's recept
- 58 Mooi weer vandaag?
- 60 Na regen komt zonneschijn



63

De tocht

DAAR GAAN WE DAN: MAAR KAN IK DIT WEL? IN GOED GEZELSCHAP, OF ALLEEN OP PAD. EN OVER BANG ZIJN OP DE BERG

- 64 Basisprincipes van het bergbeklimmen:
over de wil om te groeien
- 69 Navigatie in de bergen: ABC van de markeringen
- 71 Liefde voor de natuur
- 73 Water, het wondermiddel
- 75 Veiligheid gaat voor alles
- 76 Veilig de berg op
- 79 Noodchecklist – voor als het spannend wordt
- 82 Een leven lang gezond bergbeklimmen
- 85 Met de billen bloot
- 87 Vriendschap: kijk dan naar ons
- 88 Over duwen en trekken
- 89 De berg roept. Hoe? Waarheen?
- 92 Stil zijn in de stilte
- 93 Alleen in de bergen

- 95 Waar zwakte kracht wordt
- 97 Dat lukt me wel! Of niet?
- 98 Over de kunst van het opgeven
- 99 Ga in het juiste tempo verder
- 100 De kunst van het pauze nemen
- 102 Adem in, adem uit



105 Gewoon hemels!

DE OPWINDING GIERT DOOR JE LIJF:
DE TOP IS IN ZICHT

- 106 Grenzen overwinnen
- 107 Bijna klaar! Zeg dat nooit!
- 109 Aankomen en gelukkig zijn
- 110 You did it
- 114 De magie van het moment: mediteren op de top
- 116 Vuurwerk van bovenaf



119 Frisse manier van kijken

DE WEG IS HET DOEL, MAAR HOE
ZIT HET MET DE AFDALING?

- 120 Aandachtige afdaling
- 121 Ik en mijn knieën
- 124 Nieuwe uitzichten
- 125 En wat is daar zo mooi aan?



127

Over het geluk om bij jezelf aan te komen

ELKE TOCHT IS EEN JUWEELTJE

- 128 Doe wat goed voelt
- 129 Weet je nog?
- 131 Samen de natuur in
- 132 Laat het maar knallen. Heel zachtjes.
- 134 Elke top is een klein hoofdstuk
- 138 De weg naar vrijheid

- 140 Nawoord
- 143 Dank & Van de auteur
- 144 Colofon



Voorwoord

Regen en zon, dag en nacht, vreugde en verdriet, berg en dal. Het een kan niet zonder het andere. In het leven kun je je niet altijd voorbereiden op de toppen en dalen die er zijn. Op de berg gaat dat stukken beter. Maar of het nu om je eigen hoogte- en dieptepunten gaat, of het beklimmen van die berg: flexibiliteit, rust en humor zijn onontbeerlijk.

Wanneer je alles bij elkaar optelt – training, uitrusting, mindset – maak je een tocht over de bergketens van je leven, net als over de toppen van deze wereld. Je vindt de kracht en de moed om alles te doorstaan. Wat je in het leven leert, leer je voor de berg. En andersom.

En dan zijn er nog de mensen die je onderweg een helpende hand bieden. Die als het donker wordt op je wachten, je bijstaan, je vasthouden als het even niet gaat, je moed inspreken. Het zijn de mensen met wie je uiteindelijk geniet van dit ongeëvenaarde, weidse uitzicht op de wereld, ver over talloze toppen heen.

In diepe dankbaarheid voor degenen die voor mij berg en dal waren, houvast en ijzeren greep. En die altijd met mij hebben gelachen.

Voor Lucas en Pauline, die ik alle kracht toewens voor hun eigen bergen – met humor natuurlijk.

En in gedachten aan Jad Turjman. Die op zijn manier heeft geholpen om dit boek te schrijven. Die op een vrijdag een berg opging en niet meer terugkwam.

MONIKA HOEKSEMA



Blijf dromen!

Blijf dromen. Droom grootser. Droom jezelf naar een weide vol boterbloemen en droom jezelf naar hagelwitte bergtoppen. Open nu je ogen. En – cliché maar waar – laat de droom werkelijkheid worden.

Het verlangen naar de berg

Dat met dat verlangen, dat is nogal wat. De een groeit op in de bergen en vraagt zich af wat daarachter allemaal te vinden is. De bergbewoner gaat misschien wel op een lange ontdekkingsreis en komt alleen af en toe terug voor een familiebezoekje. Voor veel mensen zijn de bergen een plek van verlangen, zoals voor weer anderen New York of de oceaan een droombestemming is. Bergen oefenen op heel veel mensen een enorme aantrekkingskracht uit.

Ook zijn er mensen voor wie de bergen onmisbaar zijn; ze leven in de bergen, en mét de bergen. Ze leven met hun schoonheid en zien die elke dag weer. Ze hebben respect voor ze, verzorgen er hun vee en genieten van de heilzame werking. Voor bergbewoners horen bergen bij het dagelijks leven, net zoals voor stadsbewoners het geklingel van de tram en de supermarkt om de hoek bij het dagelijks leven horen.

Dit boek schrijf ik op 1600 meter hoogte. Het uitzicht reikt tot in het dal en ik zie zelfs het einde van het dal, maar ik kijk vooral ook behoorlijk de hoogte in. Naar daar waar geen bomen groeien, waar de bergkam smal is, en waar de kleine pieken zijn die de zon 's ochtends vroeg zachtjes met bladgoud bedekt. En mijn blik dwaalt naar de kuilen, waar de sneeuw lang, heel lang blijft liggen.

Mijn verlangen is er altijd. Niet eens bij het zien van de tegenoverliggende toppen, zelfs niet zozeer bij het zien van de foto's die mijn vrienden van hun wandeltochten sturen. Eén blik op mijn wandelschoenen en ik wil vertrekken. Dikke sokken aantrekken en daarna mijn trouwe wandelschoenen vast-snoeren. Schoenen die niet alleen mijn voeten houvast geven maar op een of andere manier ook mijn ziel. Ze zijn mijn beste vrienden tijdens elke tocht.

En dan is er het verlangen naar de natuur, naar beweging. De wens om de berg als vriend voor me te winnen, de behoefte om hem in al zijn facetten te leren kennen. Bij zonsopgang, 's avonds, op frisse herfstdagen en na een zomerse regenbui. Binnen, als de wind om mijn huis fluit, en buiten, als de sneeuw zo hoog ligt dat je op een zonnige ochtend maar één ding kunt doen: sneeuwlaarzen aantrekken en eropuit trekken, wandelen in de witte glinstering.

Dat doen ook de mensen die in de bergen op vakantie zijn. Natuurlijk, na een paar dagen rijden ze weer terug. Naar het geklingel van de tram en naar de supermarkt om de hoek. En misschien is dat wel de essentie van dat verlangen. Ze hebben de stilte van de bergen in zich opgenomen, de drukte in het dal achter zich gelaten. Ze hebben nieuwe energie opgedaan en in de rust nieuwe inzichten verworven. Ze vertrekken verfrist, vol goede moed en nieuwe energie. En ze zullen terugkomen – met het verlangen in hun koffer.

Dus nu vraag ik me af: hoe zit dat met jou? Waar begint jouw verlangen?

Elke stap is er één

Net zoals een zoetzure appel meteen voor frisse energie zorgt en een stukje pure chocola voor instant geluk, zet elke stap die je zet een bepaalde dynamiek in gang. Zowel lichamelijk als emotioneel. Lichamelijk is lopen goed voor je spieren, waaronder je hart, en je bloedsomloop; beweging is een smeermiddel, vooral voor je knieën en enkels. Psychisch komen neurotransmitters zoals noradrenaline en serotonine op gang – stoffen die, als je er te weinig van aanzwengelt, voor depressieve stemmingen kunnen zorgen. Tijdens het lopen worden stresshormonen afgebroken. Tegelijkertijd zorgen endorfines voor geluksgevoelens, als een warme omhelzing.

Misschien niet als er een blaar op je voet pijn doet, je benen om een pauze schreeuwen en je je afvraagt waarom je jezelf dit hebt aangedaan. Maar nog voor je bij de finish bent – maar vaak genoeg tijdens het wandelen zelf, mits je niet te hard van stapel bent gelopen – verspreidt zich dit warme gevoel, deze mix van in het hier-en-nu-zijn en geluk.

Anders dan in de sportschool of op een hometrainer op zolder brengt frisse buitenlucht je bloedsomloop pas echt goed op gang. De verschillende kleuren van de natuur en het kabbelen van bergbeekjes zetten je gedachtenstroom stil, de geur van aarde en mos zorgt voor innerlijke aarding. En dan het uitzicht op de omringende toppen: een bergpanorama laat dingen die ons in het dagelijks leven vaak zo groot en lastig lijken, klein en nog kleiner worden. Ook dat is verandering. Wandelen, bergbeklimmen, je perspectief veranderen en met een andere blik en afstand kijken naar de dingen die je op dat moment bezighouden. Een nieuwe blik brengt nieuwe inzichten. Die hoeven de wereld niet te veranderen, maar elke stap kan een stap in de goede richting zijn. Niet alleen op de berg, op weg naar de top, maar ook van binnen naar een krachtig leven met een gezonde geest.

Geestelijk staan twijfels en vermoeidheid je in de weg. Verderop liggen ogenschijnlijk rustige vlaktes, die kunnen veranderen in een puinhoop van weerstand. Reken op kleine toppen van hoop, uitlopers van verbazing en steeds weer blikken die reiken tot in schijnbaar eindeloze diepten. Ga je rechts of links? Wie onverwacht in de schemering onderweg is, raakt mogelijk van het pad af; daar liggen angst en onzekerheid om de hoek. Een veilig touw en rotsen waar je je aan vast kunt klampen, helpen niet altijd. Maar er glinsteren altijd kleine poelen van hoop na soms troosteloze stukken van berusting en kleine overwinningen zijn soms groot.

DE KLEUREN VAN DE
NATUUR EN HET
GEKABEL VAN BERG-
BEEKJES BRENGEN
JE GEDACHTEN TOT
STILSTAND; OOK DE
GEUR VAN AARDE EN
MOS ZORGT VOOR
INNERLIJKE RUST.

Te midden van zweterige passages, waarin je hart bonkt en je longen om veel meer ruimte vragen dan ze op dat moment krijgen, dring je door in diepten, zoals je dat alleen kunt als je je concentreert op wat je doet. Het lijkt alsof de berg je kracht geeft. Hij vult je met rust. Je herkent welke weg de juiste is, je tempo regelt zich vanzelf. En al die rommelige, losliggende leesteen wordt je thuis. Maar dat wist je eigenlijk allang.

Kom op, trek je wandelschoenen aan en gaan!

Wandelen kan overal

Nou nou, wat een tocht: de Drei-Ahnen-Berg is maar liefst 110 meter hoog. Deze heuvel op de Lüneburger Heide behoort tot de hoogste van Noord-Duitsland. Het bijzondere: er lopen luipaarden, tijgers en dassen. De berg ligt in het Wildpark Lüneburger Heide en ja, zelfs de weg van de top naar de souvenirwinkel kan een hele opgave zijn. Om misverstanden te voorkomen, dit is serieus bedoeld. Pijnlijke voeten, zin in ijs en friet en liever naar een attractiepark willen dan door de natuur lopen, zorgen ervoor dat kleine kinderen soms minder aangename wandelgenoten zijn. Maar zie het van de zonnige kant: er wordt tenminste gewandeld.

Veel marathonlopers trainen niet alleen op een vlak parcours om zo de snelste tijd te lopen, maar zijn ook graag fitter dan fit. Om dat te bereiken, doen ze aan hoogtetrainingen. Wie in een vlak land woont, moet daarvoor op zoek naar hoge heuvels. Wandelen is ook heel anders tijdens een wadlooptocht. Daarbij kun je het behoorlijk benauwd krijgen als je tot je knieën in de modder wegzakt. Je moet door, om niet door de vloed te worden ingehaald. Verder is het een fijne bezigheid. De lucht is schoon, het uitzicht reikt heel, heel ver en als je op blote voeten loopt, krijg je er een gratis voetmassage bij.

Zelfs wie te weinig stappen op een dag zet omdat je het grootste deel achter een bureau zit, kan zoveel mogelijk momenten verzinnen om toch te wandelen. In het dagelijks leven is het ongetwijfeld een kwestie van tijd. Vaak is er geen extra uurtje over voor die extra kilometer. Voor wie meestal met het openbaar vervoer reist, is het echt niet ingewikkeld. Je stapt een of twee haltes eerder uit en loopt de rest naar huis of kantoor. Leer jezelf aan om altijd de trap te nemen in plaats van de lift, maak tijdens de lunch met je collega's een wandeling. Als je je bewust wordt van het vele zitten en trucjes verzint, zul je zien hoeveel vaker je ineens te voet onderweg bent.

**HET MAAKT NIET UIT OF JE IN
HET CENTRUM VAN EEN GROTE STAD
WOONT, OF JUIST ERBUITEN.
WANDELEN KAN ECHT OVERAL.**

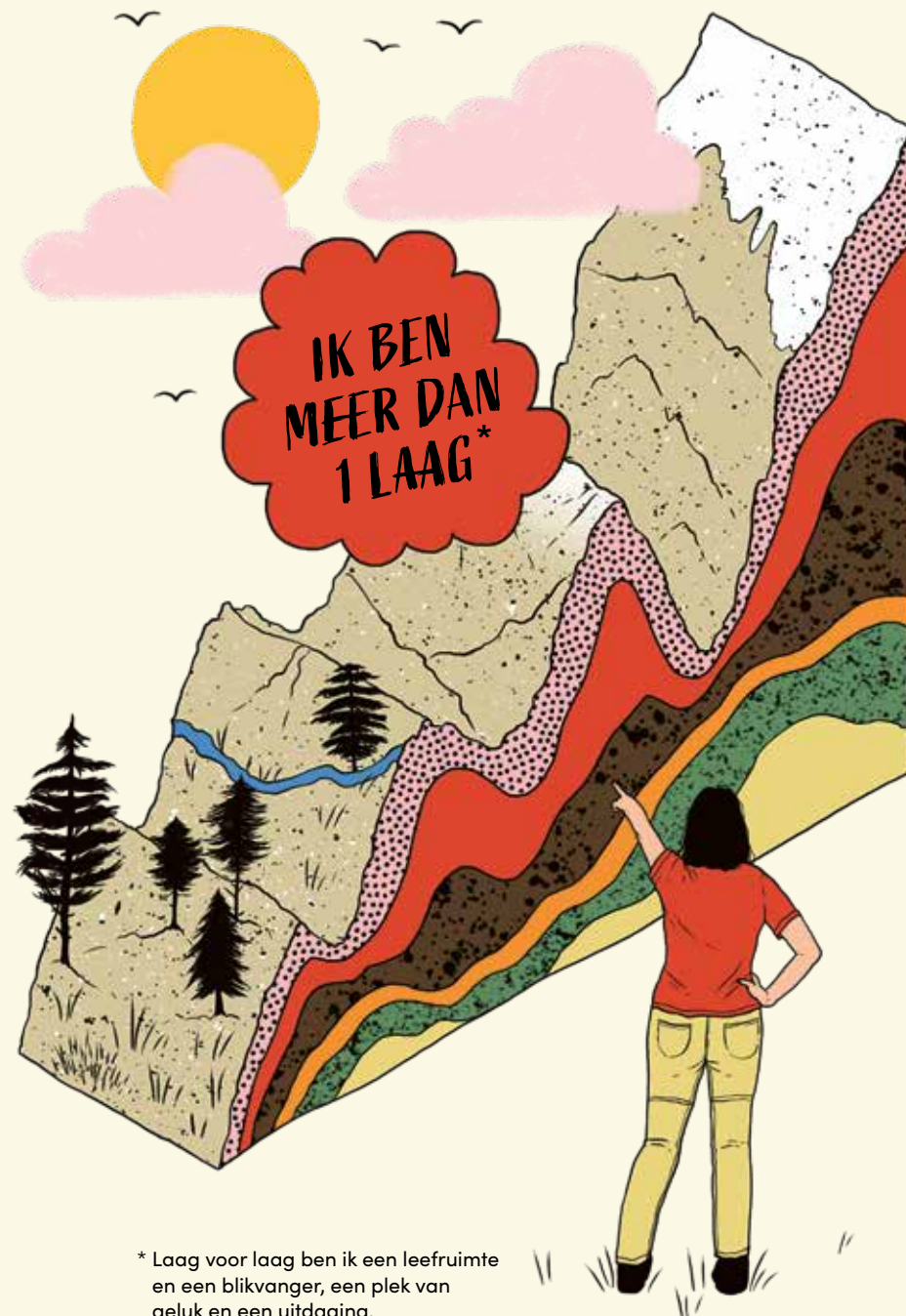
We lezen nog vaak over de 10.000 stappen die je dagelijks voor je gezondheid zou moeten zetten. Tegenwoordig weten we dat dit ooit een reclame stunt was van een Japans bedrijf dat gewoon zijn stappenteller aan de man wilde brengen – dat was al in 1964. Nu adviseren wetenschappers 6000 tot 8000 stappen per dag. In een gematigd tempo. Dat zou toch moeten lukken. Op de een of andere manier. Toch?



Wat beklim ik daar eigenlijk?

Nuchter en geologisch bekeken bestaat (een) berg vooral uit basalt, zand, leisteen, klei en grind. Voeg daar nog gneis (natuursteen) en glimmerlei aan toe, op lagere hoogtes aarde en mos erbovenop, voedingsbodem voor bomen en struiken, bovenop een laagje sneeuw en ijs – klaar is je berg.

Een plek van verlangen, ontstaan uit een verschuiving van de aardplaten of van vulkanische oorsprong in de afgelopen 20 tot 40 miljoen jaar. Grof geplooid gesteente, alsof iemand vergeten is het glad te strijken en op te ruimen. Een steeds weer ander landschap; veelbelovend in het koele, door sterren beschenen ochtendrood, een koude, kille diva op een ijzige, winderige dag, hartverwarmend tijdens het blauwe uurtje voor zonsopkomst.



* Laag voor laag ben ik een leefruimte en een blikvanger, een plek van geluk en een uitdaging.

Verliefd op de Alpen

Ik herinner me het begin van de roman *Dubbele Lotje*, de Nederlandse vertaling van *Das doppelte Lottchen*. De Duitse (kinderboeken)auteur Erich Kästner schrijft dat hij op een weide zit. Ineens komt er een kalfje langs, Eduard heet het, en zijn blik valt op de Zugspitze, de hoogste berg van Duitsland in de Beierse Alpen. 'Ze glansde zilverwit.' Een ouderwets kinderboek, een verhaal waar hele generaties mee zijn opgegroeid, in elk geval in de Duitstalige landen. Veel mensen zijn in gedachten mee over de weiden gerend en samen het koude water van de Eibsee ingedoken, op die zomermiddagen waarop de twee meisjes een plan begonnen te smeden...

Zo heeft iedereen die van de Alpen en het berglandschap houdt een ander verhaal waarmee de liefde begon. De liefde voor de kleurrijke wereld van blauw, groen en wit; gespikkeld met geel, rood en blauw, met kristalhelder water, kabbelende beekjes en de onnavolgbare, aardskoele geur in de schaduw van donkergroene dennen. Kitsch? Ja, zéker! Fijn hoor.

Natuurlijk is dit slechts één visie op de Alpen, het gebergte dat een groot deel van Midden-Europa beslaat. We hebben het over 82 vierduizenders, nog altijd enkele gletsjers, een belangrijke klimaat- en waterscheiding tussen Zuid- en Midden-Europa, het hoogste gebergte van Europa, 1200 kilometer lang en tot 250 kilometer breed. Sinds Hannibal het met 50.000 soldaten, 9000 ruiters en 37 olifanten doorkruiste in het jaar 218 voor Christus zijn de Alpen wereldwijd bekend, geschilderd door Goya, beschreven door Goethe, veroverd door muilezels en vrachtwagens en miljoenen vakantiegangers.

Dat is misschien wel wat de bergen zo bijzonder maakt. Hier verandert zelden iets. Het landschap nauwelijks, de mensen evenmin. Natuurlijk, je moet ervan houden, van het hoge, soms ruige, zware. Voor de een is het te hoog, te dichtbij, een ander voelt zich geborgen in deze krachtige bergen, die het uitzicht op wat erachter ligt maar met tegenzin prijsgeven. Maar bijna iedereen geniet van het adembenemende uitzicht over de andere toppen heen. Daarvoor moet je er wél eerst eens een hebben beklommen. Dan is het alsof je niet alleen afstand hebt tot de rest van de wereld, maar ook van je eigen kwalen en pijntjes. Zelfs grote uitdagingen worden kleiner en dit andere, nieuwe perspectief verandert de kijk op je eigen leven. En: je hebt iets bereikt, misschien zelfs jezelf overwonnen, naast die pijnlijke kuit, het wild bonzende hart, het niet-meer-kunnen-niet-meer-willen.

**HET MAAKT NIET UIT OF DE BERGEN
JE JEUGD AL HEBBEN GEVORMD OF DAT
JE ZE ALS VOLWASSENE LEERT KENNEN EN
MISSCHIEN ZELFS VAN ZE GAAT HOUDEN.
ZE ZIJN ER, ZE BLIJVEN ER, ZE ZIJN
ALTIJD BETROUWBAAR.**

Wat een overwinning. Eentje die je kunt toepassen op het leven. Maar dat weet je natuurlijk al. Weet jij nog hoe het bij jou begon, die liefde voor de Alpen?