



S5A9 Anthony Bal: Hoe de natuur ruimte maakt in een hoofd vol tabbladen

Inleiding

Je laptop is dicht, maar in je hoofd blijven de tabbladen openstaan. In deze aflevering praat Geert Hoffbauer met Anthony Bal, oprichter van Treewise, over de rust en verwondering die je kunt vinden door bewust tijd in de natuur door te brengen. Anthony vertelt hoe zijn jarenlange ervaring in HR en zijn persoonlijke band met het bos samenkwamen in zijn werk als bosbadgids. Het gesprek gaat over aandacht en welzijn, maar ook over weerstand, onze verbondenheid met de natuur en het tekort aan natuur in Vlaanderen.

Spreker: Anthony Bal – Treewise

Gastheer: Geert Hoffbauer – Elk stapje telt

Inhoudstafel

- 00:00 – Introductie en welkom
- 00:49 – Anthony Bal: van HR naar Treewise
- 03:53 – Waarom ons hoofd voortdurend aanstaat
- 07:26 – Bosbaden begint met aandacht en verwondering
- 11:23 – Vier manieren om verbinding te maken met de natuur
- 14:19 – Wat deelnemers ervaren tijdens het bosbaden
- 16:47 – Waarom naar buiten gaan zo moeilijk kan zijn
- 20:05 – De wisselwerking tussen mens en natuur
- 24:44 – Bosbaden met teams: verwachtingen en weerstand
- 29:32 – Waarom Vlaanderen te weinig natuur heeft
- 33:33 – Omgevingsgeluid en de kunst van het aanvaarden
- 35:16 – Een blijvende natuurverbinding als eerste stap en afsluiting

Kerninzichten per hoofdstuk

00:00 – Introductie en welkom

Meetings, mails, smartphones en sociale media vragen voortdurend onze aandacht. Geert introduceert Anthony Bal, die mensen en teams begeleidt om in de natuur opnieuw rust te vinden. De centrale vraag van het gesprek: hoe leren we weer bewust uit te schakelen?

00:49 – Anthony Bal: van HR naar Treewise

Anthony ontdekte al tijdens zijn tienerjaren dat het bos hem hielp om tot rust te komen. Toch bouwde hij eerst een carrière uit in human resources, waar hij onder meer bezig was met mensen begeleiden en welzijn op het werk. Toen hij in 2019 zijn baan verloor, zag hij een kans om zijn persoonlijke ervaring met de natuur om te zetten in een nieuwe professionele richting. Zo ontstond Treewise.

03:53 – Waarom ons hoofd voortdurend aanstaat

We zijn gewend geraakt aan een leven waarin er altijd iets onze aandacht opeist. Volgens Anthony is het voortdurend aanstaan een maatschappelijk verschijnsel dat ook op de werkvloer zijn gevolgen heeft. Geert merkt op hoe moeilijk het geworden is om gewoon niets te doen, zelfs wanneer we buiten wandelen. Anthony gelooft dat we opnieuw kunnen leren om onze aandacht bewust te verleggen, al vraagt dat oefening.

07:26 – Bosbaden begint met aandacht en verwondering

Bosbaden draait om bewust aanwezig zijn in de natuur. Anthony vergelijkt het met scrollen op je telefoon: ook in de natuur weet je vooraf niet wat je zult tegenkomen. Het verschil zit in waar je je aandacht op richt, bijvoorbeeld op een onverwachte beweging, een vogel of het geluid van de wind. Verwondering speelt daarbij een belangrijke rol, en die kun je volgens Anthony even goed ervaren aan zee of in een ander natuurlandschap.

11:23 – Vier manieren om verbinding te maken met de natuur

Anthony onderscheidt vier vormen van natuurverbinding. Er is de intellectuele verbinding, waarbij je bijvoorbeeld vogels leert herkennen, en de fysieke verbinding, waarbij je de natuur ervaart met je zintuigen. Daarnaast spreekt hij over een emotionele verbinding, zoals een geur die jeugdherinneringen oproept, en een spirituele verbinding, waarbij de natuur je helpt om betekenis en zingeving te ervaren. Die laatste hoeft volgens hem niets met religie te maken te hebben.



14:19 – Wat deelnemers ervaren tijdens het bosbaden

Tijdens een bosbadsessie ziet Anthony geregeld hoe deelnemers geleidelijk ontspannen. Ze vertellen over een gevoel van rust, nieuwe energie of meer ruimte in hun hoofd. Een deelnemer vergeleek het leven met voortdurend openstaande tabbladen: in het bos verdwijnen die tabbladen niet, maar ze lijken plots veel verder weg. Daardoor ontstaat er afstand tot dagelijkse zorgen en krijgen nieuwe gedachten of oplossingen meer ruimte.

16:47 – Waarom naar buiten gaan zo moeilijk kan zijn

Zelfs wanneer we weten dat buiten zijn ons goeddoet, vinden we niet altijd de motivatie om naar buiten te gaan. Geert vertelt hoe hij zijn fietsritten naar Brussel anders probeert te bekijken: als tijd om buiten te zijn in plaats van enkel als een verplaatsing die zo snel mogelijk moet gebeuren. Anthony herkent dat spanningsveld. Wie vermoeid is en veel prikkels verwerkt, kan volgens hem juist meer weerstand voelen tegen activiteiten die rust zouden kunnen brengen. Een nieuwe gewoonte opbouwen helpt om die drempel te verlagen.

20:05 – De wisselwerking tussen mens en natuur

Geert en Anthony staan stil bij het idee dat mensen zelf deel uitmaken van de natuur. Anthony vertelt over zijn persoonlijke ervaring met die verbondenheid en over zijn belangstelling voor de invloed van bomen, natuurlijke geluiden en vogelzang. Hij beschrijft ook hoe stil zijn ruimte kan maken voor bijzondere ontmoetingen. Zo stond hij tijdens een individuele bosbadsessie met een deelnemer tegen een boom te luisteren toen ze op enkele meters afstand een ree ontdekten.

24:44 – Bosbaden met teams: verwachtingen en weerstand

Een bosbadsessie met collega's begint niet altijd in een ontspannen sfeer. Deelnemers komen vaak rechtstreeks uit een drukke werkdag en vragen zich af wat de activiteit zal opleveren. Anthony ziet het als zijn taak om hen te begeleiden zonder iets te forceren. Alles gebeurt op uitnodiging: wie een oefening niet wil doen, hoeft niet mee te gaan. Hij vindt het daarom belangrijk dat bedrijven vooraf goed nadenken waarom ze met hun team willen komen bosbaden.

29:32 – Waarom Vlaanderen te weinig natuur heeft

Wanneer Geert vraagt of er in Vlaanderen voldoende natuur is, antwoordt Anthony duidelijk van niet. Hij ziet hoe natuur verschillende functies moet vervullen, van behoud en onderzoek tot recreatie en welzijn. Dat zorgt soms voor spanning, bijvoorbeeld wanneer bosbaders om redenen van natuurbehoud de paden niet mogen verlaten. Anthony vergelijkt de situatie met Finland, waar hij een tijd woonde en waar de uitgestrekte bossen hem een gevoel van vrijheid geven dat hij in Vlaanderen mist.

33:33 – Omgevingsgeluid en de kunst van het aanvaarden

Een bosbad verloopt zelden in volledige stilte. Verkeersgeluiden, vliegtuigen en voorbijgangers kunnen de rust verstoren. Anthony probeert deelnemers te helpen om ook die geluiden met aandacht waar te nemen, zonder zich er onmiddellijk tegen te verzetten. Aanvaarding betekent daarbij niet dat je alles aangenaam moet vinden, maar wel dat je anders kunt omgaan met wat zich aandient.

35:16 – Een blijvende natuurverbinding als eerste stap en afsluiting

Aan het einde van het gesprek moedigt Anthony luisteraars aan om een persoonlijke verbinding met de natuur op te bouwen die blijft bestaan. Dat hoeft geen verre reis of lange boswandeling te zijn. Je kunt beginnen met een tuin, vogels observeren, een favoriete natuurplek bezoeken of bijdragen aan een natuurorganisatie. Geert vertelt over zijn eigen verbondenheid met vlinders. Het belangrijkste is volgens Anthony dat je iets vindt waardoor de natuur een blijvende plaats in je leven krijgt.

Meer weten?

Meer weten over Anthony Bal en Treewise? <https://treewise.be/>.

Meer over Elk stapje telt: www.elkstapjetelt.be.

