



Wandellust

'Vertrouw geen enkel idee dat niet in de openlucht en uit beweging is ontstaan, en waar niet ook de spieren van genieten. Alle vooroordelen komen uit de darmen', noteerde Nietzsche in zijn zakboekje tijdens een van zijn urenlange wandelingen in de Zwitserse Alpen. Zonder die bergtochten had hij wellicht nooit gedacht wat hij dacht en geschreven wat hij schreef, net zoals hij die wandelingen nooit gemaakt zou hebben als hij niet was geweest wie hij was. Mateloos. Compromisloos. Extreem. In zijn wandelingen en in zijn gedachten.

De lijst wandelende denkers is eindeloos. Van de oude Grieken tot de moderne filosofen, doorheen de hele geschiedenis ritmeert hun tred hun gedachten. Bij schrijvers is het niet anders, ook zij zijn creatiever in beweging. Dorothy Wordsworth schreef haar gedichten tijdens natuurpromenades, net als haar broer William, een schrijver met bijna 300.000 kilometer op zijn stappenteller. Gevraagd naar zijn werkkamer zei hij: 'Dit is mijn bibliotheek, maar mijn bureau is buiten.' Mary Wollstonecraft maakte lange trektochten, net als Jane Austen. Ook de stad blijkt vruchtbaar wandel terrein. Hemingway vond zijn verhalen struinend langs de kades. Virginia Woolf liet zich graag meevoeren door het bruisende Londen 'right in the swim of things', maar nam haar wijk naar de Britse heuvels 'to have space to spread my mind out in'. Anaïs Nin dwaalde nachtenlang op de puls van jazzy ritmes door Parijs, op zoek naar zichzelf en haar seksualiteit. Henry Miller noteerde: 'Het echte schrijven gebeurt weg van de typemachine, weg van het bureau. Het vindt plaats in de stille, rustige momenten waarin je wan-

delt, je scheert of een spelletje schaak speelt.' (Al raakte zijn schrijven, weliswaar op inspirerende wijze, onderbroken wanneer hij tijdens zijn omzwervingen op Anaïs Nin botste.) Kortom: als het lichaam meedenkt, komen we tot andere gedachten.

Zo bekeken is onze huidige kantoorcultuur een intellectuele doodskist. En ons scherm de dementor van onze gedachten. Hoe kan iemand die zijn hele leven achter hetzelfde bureau zit nog fris en vrij nadenken? Hoe kan iemand die thuiswerkt buiten zijn eigen denkkader blikken? Hoe kunnen leerlingen vastgeklonken aan hun banken de elasticiteit van hun geest exploreren? Sluimert in dat woord niet de ziel van reizende studenten en ontdekkingsreizigers?

Wie drie keer rond zijn stoel wandelt en even logisch nadenkt, voelt het met zijn ellebogen: het zittende leven dat we leiden kan niet gezond zijn. Niet voor ons brein, niet voor ons lichaam en niet voor de maatschappij. Wie niet beweegt, komt nergens. Schrijvers hebben niet voor niets writer's block. In alle talen. Ze lijden aan *spisovatelsky blok*. Zoals Kafka. Zijn *stuck*, zoals Beckett. *Blockiert*, zoals Heinrich Böll. Ze 'zitten vast'. Net zoals we kunnen vastzitten in een job of in een relatie, vaak zonder het te merken: meestal zien we het pas als we de dingen eens van een andere kant bekijken. Van perspectief veranderen. En dat vraagt beweging.

Onze huidige kantoorcultuur is een intellectuele doodskist. En ons scherm de dementor van onze gedachten. Hoe kan iemand die zijn hele leven achter hetzelfde bureau zit nog fris en vrij nadenken?

Neem nu Marina Abramovic en Ulay. Ooit het gedroomde koppel: ze leerden elkaar kennen op hun beider verjaardag, versmolten tot 'tweehoofdig lichaam' en bedachten samen de extreemste performances. Tot Abramovic, in een droomvisioen, op het idee kwam dat ze als eerste mensen de volledige lengte van de Chinese Muur zouden afwandelen, elk van een kant, en in het midden zouden trouwen. Helaas gooide de Chinese

bureaucratie roet in het eten, waardoor het project, *The lovers*, vijf jaar vertraging opliep. In 1988 vatten ze dan toch hun wandeling over de Ruggengraat van de Draak aan: Abramovic vocht zich een weg door het bergachtige oosten van China, Ulay kwam haar tegemoet vanuit de Gobiwoestijn. Maar tegen de tijd dat de geliefden elkaar op een brug in Shemu ontmoetten, had de wandeling hun liefde stevig geërodeerd. Zij wilde naar huis, en wel onmiddellijk. Hij wilde eeuwig blijven wandelen. Hij zei iets onaardigs, zij begon te huilen, hij kreeg het op de zenuwen. Wat een sprookjes-huwelijk had moeten zijn (het vuurwerk stond al klaar) werd een scheiding. Ze vlogen apart terug en zouden elkaar pas 22 jaar later terugzien, tijdens de al even beroemde als immobiele performance *The artist is present*. Nader tot elkaar kwamen ze pas toen Abramovic haar eigen regel brak en over de tafel heen haar handen naar Ulay uitstreekte: alleen beweging brengt verandering.

Elke keer als ik langere tijd wandel, moet ik aan hen denken. Want zodra de monotone beweging van het wandelen me in haar greep krijgt, duiken uit de kelders van mijn geheugen ongewild herinneringen op. Aan onopgeloste conflicten. Pijnlijke momenten. Zorgvuldig weggemoffelde ergernissen. Gedachten die na een tijdje weer oplossen in het melkzuur dat zich opstapelt in mijn kuit. Omdat wandelen achterlaten is.

Loslaten. En verdergaan. Herstellen ook. De wetenschap onderbouwt dat. Het ritme van onze passen verhoudt zich tot onze stemming, maar kan die ook beïnvloeden. Traag klimmen kan melancholisch maken, stevig doorstappen geeft energie. Je kunt je weg uit een depressie wandelen, of stevig stappend veroudering en dementie proberen voor te blijven. Want wandelen pompt bloed en zuurstof door ons lichaam en ons



Marina Abramovic en Ulay: al wandelend ex-geliefden geworden. Getty

brein, en maakt nieuwe verbindingen aan tussen hersencellen: wie wandelt, presteert nadien beter op geheugentesten.

Maar we denken ook vrijer tijdens het wandelen: een studie aan de universiteit van Stanford bewees dat wandelende studenten veel creatievere oplossingen bedenken voor problemen dan hun zittende collega's. Zeker als ze in de natuur wandelen: stedelijke omgevingen bevatten te veel prikkels, en leiden onze aandacht eerder af. Andersom is gericht denken moeilijker tijdens het lopen: vragen met maar één juiste oplossing worden beter beantwoord

door stilzitters.

Wandelen, schrijft Rebecca Solnit in *Wanderlust*, geeft je de kans dingen te vinden waarvan je niet wist dat je ze zocht. En dus raadt ze haar lezers aan de 'series of interiors' waarin ze hun dagen doorbrengen te verlaten en de wereld in te trekken. Het is een pleidooi voor het terugvinden van het onverwachte en het ongezoete, in tijden waarin onze dwangmatige doelmatigheid, onze 'anxiety to produce', ons dit doelloze dwalen steeds meer ontzegt, letterlijk en figuurlijk. Wandelen zonder doel (ook niet de verplichte Instagram achteraf) wordt zo bijna een daad van verzet. Een 'subversive detour' door een half verlaten landschap van ideeën en ervaringen die afwijken van ons dagelijkse denken.

Zonder risico is dat natuurlijk niet. Wie de geijkte wegen verlaat, zou kunnen afdwalen van het pad. Want al te vaak denken we dat het dal waarin we ons bevinden de hele wereld is. Eenmaal boven op de bergtop ontvouwt zich een compleet nieuw landschap voor ons. Nieuwe bergkammen. Nieuwe horizonten. Nieuwe inzichten. Plotsklaps beseffen we hoe beperkt onze blik voordien was. Ons gezichtsveld verwijdt zich en ons denken wordt out of the box getrokken. In deze nieuwe wereld liggen nieuwe wegen voor ons open.

De vraag is: welke toekomst willen we? Willen we blijven doordenken in de richting waarin we denken? Binnen de box? Dan moeten we bij de pakken blijven zitten. Willen we verandering? Vooruitgang? Dan kunnen we maar beter onze kont opheffen. En al wandelend door de natuur nadenken over hoe we ons voortbestaan in deze wereld willen vormgeven. Voor we onze creatieve geest helemaal inbouwen en dicht betonnen, en onze *man-made environments* onze hersenen in die mate overprikkelen dat ze volkomen onbruikbaar worden. Of ons zittende leven ons zo vastzet dat onze gedachten maar één richting meer zien: steeds verder rechtdoor in een doodlopende straat.

Gaea Schoeters is auteur, scenarist en librettist. Elke maand stelt ze in deze column iets in vraag, omdat vraagtakens nu eenmaal interessanter zijn dan uitroeptakens.

door stilzitters.

Zonder risico is dat natuurlijk niet. Wie de geijkte wegen verlaat, zou kunnen afdwalen van het pad. Want al te vaak denken we dat het dal waarin we ons bevinden de hele wereld is. Eenmaal boven op de bergtop ontvouwt zich een compleet nieuw landschap voor ons. Nieuwe bergkammen. Nieuwe horizonten. Nieuwe inzichten. Plotsklaps beseffen we hoe beperkt onze blik voordien was. Ons gezichtsveld verwijdt zich en ons denken wordt out of the box getrokken. In deze nieuwe wereld liggen nieuwe wegen voor ons open.

De vraag is: welke toekomst willen we? Willen we blijven doordenken in de richting waarin we denken? Binnen de box? Dan moeten we bij de pakken blijven zitten. Willen we verandering? Vooruitgang? Dan kunnen we maar beter onze kont opheffen. En al wandelend door de natuur nadenken over hoe we ons voortbestaan in deze wereld willen vormgeven. Voor we onze creatieve geest helemaal inbouwen en dicht betonnen, en onze *man-made environments* onze hersenen in die mate overprikkelen dat ze volkomen onbruikbaar worden. Of ons zittende leven ons zo vastzet dat onze gedachten maar één richting meer zien: steeds verder rechtdoor in een doodlopende straat.

Gaea Schoeters is auteur, scenarist en librettist. Elke maand stelt ze in deze column iets in vraag, omdat vraagtakens nu eenmaal interessanter zijn dan uitroeptakens.