



Els Smits studeerde Voeding aan de Landbouw Universiteit Wageningen en massagetherapie aan de Holos Academie. Met het werk voor Arcturus (Vakblad Natuurlijke & Integrale Gezondheidszorg, OrthoFyto) wil ze een bijdrage leveren aan een groeiend draagvlak voor de natuurlijke en integrale zorg.

Verhalen zeggen heel veel en mensen halen eruit wat ze eruit willen halen. Eigenlijk is het hele leven een aaneenschakeling van verhalen. Mensen kunnen niet zonder. Verhalen hebben aan de ene kant altijd een wijsheid in zich, maar het is ook een verhaal waar je gewoon naar kunt luisteren zonder er iets mee te willen. Het is ook gewoon genieten van een verhaal op een bankje in het bos en je heel letterlijk voorstellen hoe dat is geweest. En tegelijkertijd kan het je aanzetten om na te denken over jezelf, over waar je mee bezig bent of over de dingen die je overkomen.

Op pad met verhalenverteller Mieke Aalderink

Het leven is één groot verhaal



Verhalen maken nieuwsgierig, prikkelen, dagen uit, geven rust en plezier, ondersteunen, inspireren en verhelderen. Verhalen verbinden, helpen ons onszelf én de ander te begrijpen. Verhalen helpen ons om dingen van een andere kant te bekijken. Verhalenverteller Mieke Aalderink zocht door corona naar nieuwe manieren om haar werk te doen: tijdens een wandeling in het bos. Daar laat ze de bomen, de planten en de dieren tot leven komen door je te wijzen op wat ze onderweg tegenkomt. En voor je het weet ben je opgenomen in een oude volksvertelling. >

Verhalen plezieren, verhelderen en verbinden. Verleden, heden en toekomst liggen erin besloten. Als je luistert naar een verhaal gaat de verbeelding spreken, wordt de nieuwsgierigheid geprikkeld en ontstaat er een sfeer van saamhorigheid. Een mooi verhaal kan helpen de wereld anders te bekijken en je grenzen te verleggen.

Mieke Aalderink werkt als verhalenverteller. Ze maakt vertelvoorstellingen voor kinderen en volwassenen en geeft workshops op scholen aan kinderen en leerkrachten. Ook verzorgt ze een verhalentafel voor senioren, waarbij ze de mensen uitdaagt om hun eigen verhaal te vertellen.

Corona maakt het moeilijker om haar werk uit te voeren en tijdens een van haar dagelijkse wandelingen door het bos bedacht ze dat ze ook dáár verhalen zou kunnen vertellen. Anderhalve meter afstand kan daar makkelijk en je bent buiten. Mieke wijst me op de plek waar ze de medewandelaars ontvangt. 'Hier wacht ik de mensen op. Kijk eens om je heen wat prachtige plek. Hier hoorde ik altijd een specht in dit bosje. Toen dacht ik: dan vertel ik hier een verhaal over een specht en dan hoor je op de achtergrond kloppen. Alleen sinds ik hier verhalen vertel heb ik hem niet meer gehoord.' Ze wijst op de gaten in de boom: 'Kijk die specht heeft het zelfs in de vorm van een hartje gedaan, met een beetje fantasie.'



Mieke Aalderink



Zo ontstaan de verhalen. Mieke zoekt plekjes op haar route en zoekt daar een verhaal bij.

Voor het verhaal van de specht mag ik op het bankje in de zon gaan zitten. 'De specht is niet altijd een vogel geweest, dat moet je weten...' Ik hoor vogeltjes op de achtergrond vrolijk kwetteren. Heel beeldend vertelt Mieke het verhaal over de specht. Ze neemt me helemaal mee in het verhaal en ik voel me een klein kind worden dat vol spanning en verwondering luistert. Als we weer verder lopen, praten we door over het luisteren naar verhalen. Mieke: 'Verhalen zeggen heel veel en mensen halen eruit wat ze eruit willen halen. Eigenlijk is het hele leven een aaneenschakeling van verhalen. Mensen kunnen niet zonder. Van nature zijn we vertellers; zodra we elkaar zien, beginnen we te praten en te vertellen. Verhalen hebben aan de ene kant altijd een wijsheid in zich, maar het is ook een verhaal waar je gewoon naar kunt luisteren zonder er iets mee te willen. Het is ook gewoon genieten van een verhaal op een bankje in het bos en je heel letterlijk voorstellen hoe dat is geweest. En tegelijkertijd kan het je aanzetten om na te denken over jezelf, over waar je mee bezig bent of over de dingen die je overkomen.'



‘van nature zijn we vertellers; zodra we elkaar zien, beginnen we te praten en te vertellen’

Terwijl je luistert naar een verhaal, mag je even je dagelijkse realiteit vergeten en kom je via het verhaal in verbinding met de diepere lagen in jezelf. Dat is zoals ik het ervaar. Mieke: ‘Dat is zeker waar en de ene keer ben je daar heel gevoelig voor en de andere keer is het gewoon een verhaal. Je kunt naar Roodkapje of Hans en Grietje als een leuk, spannend sprookje luisteren en je kunt er voor jezelf ook allerlei betekenissen en wijsheden uit halen.’

Verhalen vertellen in het bos is voor Mieke meer dan gewoon het verhaal vertellen; feitelijk voert ze een klein theaterstukje op. Beeldend vertelt ze haar verhaal, waarbij ze haar stem, haar armen en handen en haar gezichtsuitdrukking gebruikt. Hoewel het bos wel anders is dan een zaaltje. Regelmatig wordt ze onderbroken door een langslowend gezin of duikt er vrolijk een hond in een poeltje waar ze net een spannend verhaal bij staat te vertellen. Voor Mieke een uitdaging, maar de luisteraars storen zich daar helemaal niet aan.

Tijdens de wandeling in het bos maken we ook ons eigen verhaal. Mieke vertelt: ‘Het bos verandert. Omdat je elke dag gaat wandelen, zie je het veranderen, ruik je het veranderen en hoor je het veranderen. Als je nu goed luistert, dan hoor je de blaadjes vallen.’ En inderdaad, je hoort de wind ruisen en ziet ook allemaal gele blaadjes door de lucht dwarrelen, maar als je heel goed luistert hoor je inderdaad ook het geritsel van de vallende blaadjes. Mieke: ‘In het begin van mijn wandelingen in juni was dit pad helemaal paars van de distels. Al die distels bloeiden en vormden samen een gangetje van paars. Dat ziet er nu wel een stukje triester uit.’

Ze heeft ooit een wiewaal gezien en een keer ’s ochtends vroeg reeën. Als het in de winter gesneeuwd heeft zie je ook wel de pootafdrukken van de reeën. In de zomer plukte ze er heel veel bramen en maakte er bramenjam van. Die verandering zien, ruiken, horen en proeven, dat is je beloning als je er elke dag loopt.

We luisteren naar de vogels en vertellen elkaar over bijzondere ervaringen met vogels. We zijn allebei even stil en verrast als er een buizerd laag voor ons over komt vliegen. We wijzen elkaar op bijzondere paddenstoelen. ‘Alleen kabouter spillebeen ontbreekt nog’, zegt Mieke en vertelt verder over haar ervaringen met de wandelingen met groepen. ‘Wat leuk is dat je met verhalen ook verhalen uitlokt en dat is een hele leuke aanvulling. De mensen die meewandelen, scharrelen tijdens de wandeling wat rond en hebben vaak ook wat te vertellen.’

Al wandelend, rondkijkend en luisterend, praten we over wat we in het bos tegenkomen en op een onvermoed moment gaat Mieke opeens weer over op een prachtig verhaal dat me ontroert en nederig stemt. Over een oude man die in het bos woont en zo gelukkig is met de rijkdom om hem heen, zoals de pareltjes en diamanten in het gras en in de bloemkelken. Maar niet iedereen blijkt zijn visie over het bos te delen. Mieke: ‘Ik vind dat altijd een heel mooi verhaal. En zo’n verhaal wordt steeds weer anders.’ Het mooie van het hier vertellen, is dat ik al luisterend de parels en de diamanten aanschouw. Net als de andere rijkdom waar ze over praat. Mieke: ‘Dat is het mooie van deze tijd, dat je de parels ook ziet. In de zomer was dat niet zo. Nu zou ik eigenlijk ook een verhaal over paddenstoelen moeten zoeken.’

Ze vervolgt: ‘Bij sommige sprookjes die ik vertel, vraag ik me wel eens af of die niet te kinderlijk zijn voor volwassenen. Als ik dan zie hoe de mensen erin meegaan en onder de indruk zijn van wat ik verteld heb, dan zie ik dat het toch wel goed was. Als de wandeling achter de rug is of we lopen nog door het bos, dan hoor ik ook wel vaak reacties als: ‘Wat is dat lekker relaxt om gewoon in het bos naar een verhaal te luisteren’. >

‘even je dagelijkse realiteit vergeten en via het verhaal in verbinding komen met de diepere lagen in jezelf’





'het verhaal zet je aan tot nadenken; soms ook pas wat later'



En soms, als een verhaal een beetje in de soep loopt omdat er veel mensen langskomen of er veel onderbrekingen zijn, dan verontschuldig ik mij daarvoor. Maar de mensen geven dan altijd aan dat helemaal niet erg te vinden'

Even verderop wijst Mieke op vleermuiskasten aan de bomen. En dan zegt ze opeens: 'Dat wij ze niet zien is niet zo raar, want ze vliegen alleen maar 's nachts. Maar dat is niet altijd zo geweest...' Het is de ingang naar een nieuw verhaal. 'Heel lang geleden hing de hemel zo ongeveer 100 meter boven de aarde.' Nieuwsgierig kijk ik haar aan en luister.

Als ze uitverteld is, lopen we weer verder. 'Het verhaal zet je aan tot nadenken. En soms ook pas wat later. Ik heb wel eens dat ik een verhaal vertel en dat er dan na een tijdje ineens een kwartje valt en ik me afvraag: zou ik daarom dit verhaal gekozen hebben? En dat heb ik dan in het begin helemaal niet in de gaten. Ik denk ook dat je als verteller wel de verhalen pakt die je zelf aanspreken, hoewel ik soms ook de vraag krijg om een bepaald verhaal te vertellen. Maar zelfs dan zet je het naar je eigen hand of ontdek je dat er ook in dat verhaal wel iets zit wat op jou van toepassing is.' Ze besluit: 'Het hele leven is één groot verhaal en iedereen is daar zijn eigen hoofdrolspeler of zijn eigen personage in; dat gaat met ups en downs.'



Dat sprookjes en volksvertellingen voor kinderen zijn, is achterhaald. Volwassenen blijken er graag naar te luisteren. Het verhaal haalt je even een moment uit de waan van de dag en laat je de glans van het leven zien of juist de ongepolijste waarheid over de gevolgen van je gedrag. Een kort moment ontsnap je aan de realiteit, terwijl het verhaal of sprookje je tegelijkertijd juist een enorme spiegel voorhoudt waarin je jouw eigen realiteit weerspiegeld ziet. Die realiteit kun je dan vanuit een ander perspectief bekijken. Zeker nu we ons geconfronteerd zien met de uitdagingen die corona met zich meebrengt, is dat een mooie manier om even voor jezelf te zorgen, tussen de bedrijven en laptopschermen door.

Verhalen gaan over het leven, over heldendom, over avontuur, over consequenties van je daden. De verhalen die Mieke vertelde komen regelmatig terug in mijn gedachten. En soms denk ik wel eens: ik wil terug naar de puurheid en de eenvoud van de oude man in het bos, die eindeloos gelukkig is met zijn onuitputtelijke voorraad aan parels en diamanten. ■

Meer informatie:
www.verteller.com

Van de verhalen van Mieke kon in dit artikel slechts een tipje van de sluier opgelicht worden. Wil je zelf naar een verhaal luisteren tijdens een wandeling in de natuur of gewoon op de bank? Dan is de ANWB-podcast Verborgen Verhalen een aanrader.
<https://www.anwb.nl/wandelen/podcast/verborgen-verhalen>