

Mijn moestuin en ik

Ervaringen van een nog altijd lerende amateurtuinder

Mildred Steevensz, aflevering 21, april 2016

De dagen lengen. Het wordt warmer. De knoppen aan de bomen zwellen. Vogels zingen hun hoogste lied. Donzige gansjes zwemmen in de sloot achter hun ouders aan. In de bermten bloeien speenkruid en bosanemoon. Fluitenkruid wiegt met haar schermen van kant zachtjes in de wind. De lente is vol van beloften. Na een winter van betrekkelijke rust begint het bij mij weer te kriebelen. De tuinkoorts steekt zijn kop op ...

Tuinieren en geluk

Wat heeft het een met het ander te maken vraag ik me af. Waarom toch die onrust en de kriebel in mijn lijf als de dagen beginnen te lengen, de vogels uit volle borst zingen en er een lauw windje mijn gezicht beroert? En die niet te stuiten drang om met mijn blote handen de grond om te woelen?

En daarin ben ik niet de enige. Overal op het tuinencomplex zie ik mensen druk in de weer.

Het antwoord is helder: tuinieren maakt gelukkig.

Maar hoe komt dit toch? Het is toch merkwaardig: al tuinierend krijg ik "vieze" handen, zwarte nagels, bemodderde kleren, spierpijn van het spitten en pijn in mijn rug van het me in rare bochten wringen om het onkruid te wieden. En ondanks deze ongemakken voel ik me, zo bezig zijnde, heel content. Gek toch, of ook weer niet?

De natuur als heelmeester

Wat blijkt nu uit een aantal wetenschappelijke onderzoeken: bezig zijn in de natuur werkt helend als je in een dip zit en vermindert stress. Zonlicht zorgt voor ontspanning. Maar ook als er niets aan de hand is, heeft het buiten zijn een positieve invloed op je stemming. Als ik in mijn tuintje werk, hoor ik vogels zingen, bijen en hommels zoemen, voel ik de warmte van de zon of koele regendroppels op mijn huid, zie ik ganzen overvliegen, hoor ik de wind in de takken ruizen. Je midden in de natuur bevinden is heel rustgevend.

Ik hoor en lees het regelmatig: met je handen in de grond wroeten geeft een fijn gevoel. En dat kan ik volmondig beamen. Hoe dat nu komt? Als je met je blote handen plantjes in de grond zet of zaadjes strooit, schijn je een bacterie, die uit de grond vrijkomt, in te ademen. Klinkt niet gezond, maar het tegendeel is waar: deze bacterie stimuleert het gelukshormoon in onze hersenen.

Maar dat is niet de enige oorzaak van dat geluksgevoel. Ook het plannen maken voor de tuin draagt ertoe bij. Welke groenten en fruit vind ik lekker en ga ik dit jaar kweken. Waar zet ik ze neer. Uit zaad piepkleine plantjes zien opkomen. Die zien uitgroeien tot gewas dat je kunt eten. Om dit te bereiken moet ik vele handelingen verrichten. Niet alleen mijn hoofd maar ook mijn handen aan het werk zetten. Zaaïen, kiemplantjes verspenen en uiteindelijk in de grond zetten. Dit alles vind ik heel bevredigend.

En wat zeggen nu onderzoeken?

Lichamelijk bezig zijn met een doel voor ogen is letterlijk goed voor onze hersenen. Aldus de Amerikaanse hersenpsycholoog Kelly Lambert. Als we met onze handen bezig zijn, komen er in onze hersens stofjes vrij die ons een opgewekt gevoel geven. En dit gebeurt vooral buiten, als je omgeven bent door groen. Met als bonus kleurige en geurige bloemen en smakelijke groenten en fruit, wat het positieve gevoel ook nog eens versterkt.

Je moet natuurlijk wel de overtuiging hebben dat tuinieren zin heeft. Ga vooral borduren of figuurzagen als daar je hart ligt.

Bij mij voldoet tuinieren in ieder geval aan een diepgewortelde behoefte.

Ik kan er mijn creativiteit in kwijt (de tuin is nooit af), ik vind er mijn rust (hard werken kan ook rustgevend zijn!), de moestuin levert me iets tastbaars op (biologische groenten en fruit) en ik ben een met de natuur. Want op de tuin heb ik ook de mogelijkheid om mee te draaien met de jaargetijden. Mijn handelingen stem ik erop af. Ook kan ik mijn tuin zo inrichten dat ik insecten, vogels en anderen dieren een schuilplaats en voedsel bied. Het geeft een goed gevoel om daarmee een positieve bijdrage te leveren.

Dit alles maakt dat ik reuze blij ben dat het tuinseizoen weer is aangebroken!