

Liminaliteit Verkennen

Over de hele wereld, en zeker hier in Nederland, verandert verstedelijking onze manier van leven en denken. Florence Williams spreekt in haar werk over een "generatie-amnesie," veroorzaakt door verstedelijking en de opmars van technologie. Deze ontwikkelingen vervreemden ons van de natuur, die eeuwenlang ons leefmilieu en bron van herstel is geweest. In de 21e eeuw ervaren steeds minder mensen de herstellende kracht van de natuur als een vast onderdeel van hun dagelijks of wekelijks leven.

Richard Louv beschreef dit fenomeen als "natuurtekortstoornis" (Nature Deficit Disorder) in zijn boek *Last Child in the Woods* uit 2005. In een interview met de BBC legt hij uit:

"We besteden tegenwoordig, vooral kinderen, steeds minder tijd buiten in de natuur. Dit maakt ons niet alleen vervreemd van de natuur, maar kan ons ook vatbaarder maken voor negatieve stemmingen en een verminderde concentratie."

Eeuwenlang zijn natuurlijke ervaringen en rituelen doorgegeven van generatie op generatie. Mensen kwamen samen in kringen, vertelden verhalen bij een vuur, dansten en maakten muziek. Deze praktijken ondersteunden herstel en hielpen gemeenschappen om verbonden te blijven. In onze moderne tijd is het besef van hoe belangrijk de natuur is voor ons welzijn, vaak naar de achtergrond verdwenen.

De intentie van deze tekst is te verkennen hoe liminaliteit – de overgangsruijnte tussen wat was en wat komt – een rol speelt in herstel en verbinding. "Herstellen" betekent hier: terugbrengen naar balans, gezondheid en welzijn. Iedereen ervaart in het leven momenten van breuk of ontwrichting. Deze momenten verstoren onze relaties en ons innerlijke evenwicht. Herstel vraagt om aandacht en ruimte om die breuken te helen. Zonder herstel blijven we achter met verbroken verbindingen, ongeleefde dromen en beschadigde gemeenschappen. Met herstel kunnen we ervaringen integreren en opnieuw verbinding maken met onszelf, elkaar en de natuurlijke wereld.

Wat is Liminaliteit?

Liminaliteit is een overgangsruijnte in tijd en ruimte. In de natuur vinden we dit overal: in de overgang van seizoenen, het moment net voordat regen valt of vlak erna, tussen dag en nacht, of tussen knop en bloem. Het is de ruimte tussen water en land, zoals aan de kust of langs een rivier.

In de menselijke ervaring bevindt liminaliteit zich in ongedefinieerde rollen, in het onbekende of in momenten van twijfel. In sommige culturen wordt deze ruimte als heilig beschouwd, iets dat respect en aandacht verdient. In andere culturen roept liminaliteit juist onzekerheid en angst op. Liminaliteit kan bestaan in de ruimte tussen liefde en afkeer, tussen beslissing en twijfel, tussen wat was en wat kan zijn.

Liminaliteit en Herstel

Herstel vereist vaak een liminale ruimte – een moment van vertraging en reflectie – om te kunnen veranderen. Een relatie bijvoorbeeld, waarin conflict heerst, kan niet herstellen zonder een

tussenruimte waarin vragen als "Zijn we nog vijanden of gaan we werken aan vertrouwen?" aan bod komen. Deze ruimte van kwetsbaarheid is essentieel om verandering mogelijk te maken.

Het concept liminaliteit wordt vaak geassocieerd met drempels: de overgang van de ene staat naar de andere. In traditionele samenlevingen werd deze overgang vaak gemarkeerd met een ritueel. Denk aan de overgang van kind naar volwassene, die vaak werd gevierd met een ceremonie. Een dergelijke ceremonie biedt een veilige ruimte om een nieuwe identiteit te omarmen en omarmd te worden door de gemeenschap.

Liminaliteit en Natuurherstel

In de praktijk van bosbaden wordt liminaliteit benut als een gelegenheid om te vertragen en opnieuw verbinding te maken met de natuur. Deze herstellende ruimte biedt deelnemers de kans om los te komen van de hectiek van het dagelijks leven en in een rustige, natuurlijke omgeving nieuwe inzichten op te doen.

Shinrin yoku, ofwel bosbaden, nodigt mensen uit om via zintuiglijke ervaringen een liminale ruimte te betreden. Onder begeleiding van een gids kunnen deelnemers een "tussenruimte" ervaren waarin ze zichzelf opnieuw leren kennen in relatie tot de natuur. Dit proces kan diepgaande transformaties teweegbrengen en mensen helpen om opnieuw verbinding te maken met zichzelf, anderen en de meer-dan-menselijke wereld.

Verbinding en Kwetsbaarheid

In een veilige liminale ruimte, zoals tijdens een bosbad, kunnen deelnemers kwetsbaarheid omarmen. Deze kwetsbaarheid – vaak een bron van schaamte of angst – biedt juist de sleutel tot compassie en verbondenheid. Zoals Dr. Brené Brown in haar onderzoek naar kwetsbaarheid beschrijft:

"Kwetsbaarheid is de kern, het hart en het centrum van betekenisvolle ervaringen. We zijn hardwired voor verbinding."

In bosbaden, ondersteund door rituelen zoals de cirkel, ontstaat een ruimte waarin mensen vrijuit kunnen delen en luisteren. Hierin ligt de kracht van herstel: niet alleen de verbinding met de natuur, maar ook met onszelf en elkaar.

[Michelle Brenner](#) 2018