



Nu al bijna
11.000
deelnemers.
Ook meedoen?
Scan deze
QR-code:



© WOUTER VAN VOOREN

noniem voor doodgezwegen en genegeerd worden. Psychiater Dirk De Wachter vertelde dan weer dat bij de mensen die in de stoel voor hem plaatsnemen veel trauma schuilt achter de stilte. Maar als ik op zoek ben naar stilte, dan verlang ik vooral naar rust.” Luyten vertelt dat ze in volle coronaperiode in een zo goed als verlaten hotel op de Zwitserse Eiger-berg belandde. “Het was daar zo rustig en stil, voor mij was dat een van de mooiste momenten van de afgelopen tien jaar.”

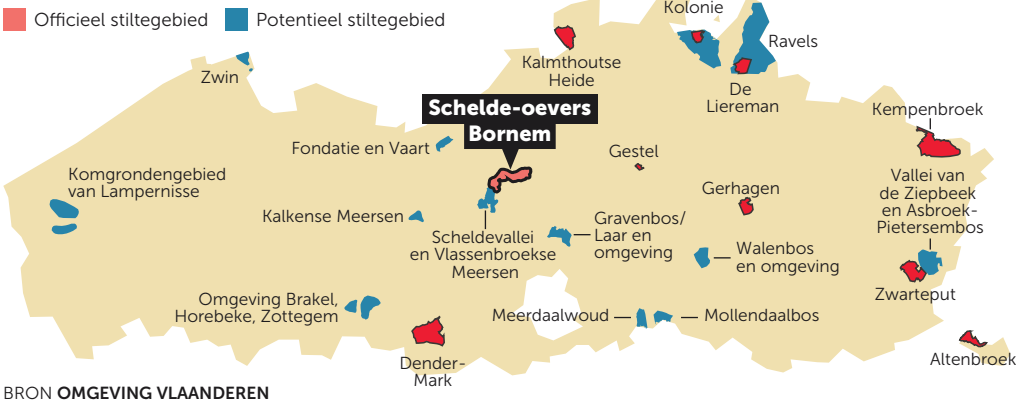
Dat begrijpen ze bij Waerbeke goed. “Wij definiëren stilte niet enkel in decibels, maar nodigen iedereen uit om te onderzoeken wat het met ons doet. Stilte kan heel levendig zijn, zet aan om te vertragen en maakt het mogelijk diepere inzichten te krijgen”, legt Sturtewagen uit. In de bevraging stelde twee derde van de mensen dat ze stilte nodig hebben om tot rust te komen en uit de dagelijkse rush te stappen. De helft vindt stilte noodzakelijk om na te denken.

Maar waar vinden we die stilte nog? In stiltegebieden als dit, bijvoorbeeld. “Maar het is toch absurd dat we daar afgebakende gebieden voor nodig hebben, die we met borden moeten aanduiden? En hoe helend en heilzaam deze plek ook is, ik kan me goed voorstellen dat dit pad in het weekend een autostrade voor fietsers is”, zegt Luyten.

“Ik woon zelf niet ver van de Kruibeekse polders, we gaan daar graag wandelen. Maar het is toch een paar kilometer tot daar, dus wat doe je dan, snel tussen de bedrijven door? Je neemt de auto. En na een deugddoende wandeling sta je in de file aan te schuiven om weer thuis te geraken. Dat is jammer, dat je altijd op zoek moet naar de stilte, je moet ergens naartoe. Vroeger was dat toch anders? Ik heb de indruk dat het nu overal drukker en luider is, tot in het kleinste dorp.”

En net dan bereikt ons wandelpad een landelijk baantje, waar net dan een auto passeert. Is het omdat we het laatste half uur weinig meer hoorde dan de wind door de bomen, dat die wagen plots zo oorverdovend luid klinkt? Luyten lacht. “Grappig toch? Dan komen we helemaal naar hier,

Stiltegebieden in Vlaanderen



BRON OMGEVING VLAANDEREN

op zoek naar stilte, en wat hebben we al niet gehoord? Een graafmachine, een vrachtwagen, een luide auto. Precies wat ik bedoel.”

“Het is tragisch dat iets dat zo levensnoodzakelijk is, zo onder druk staat dat we daarvoor gebieden moeten afbakenen en bewustwordingsdagen organiseren”, beaamt Sturtewagen. “Op dat vlak staan we als maatschappij niet alleen voor zeer uitdagende keuzes, we torsen ook de beslissingen van het verleden mee. De ontginning van olie en alle gemotoriseerde verkeer dat daaruit is voortgekomen, heeft een grote impact op onze levenskwaliteit.”

KLOOSTER

Luyten sprak daarover ook met Josse De Pauw en Annemie Struyf: hij heeft een huisje in piepklein gehucht in Frankrijk waar hij zich regelmatig terugtrekt, zij bezoekt beroepshalve mensen die hebben en houden inpakken en naar het buitenland verkassen. “Ik snap dat ook. Op momenten

‘Het is jammer dat je altijd op zoek moet naar stilte, je moet altijd ergens naartoe’

CATH LUYTEN
AUTEUR ‘SILENCE PLEASE’

dat ik veel stress ervaar, kan België heel beklemmend aanvoelen. Als het hier druk is, heb je precies geen uitweg. Daarom woon ik zo graag aan het water, ga ik elk jaar naar het Nederlandse Waddeneiland Vlieland of wandelen aan de Nederlandse kust, waar je die uitgestrektheid wel nog voelt. Ik denk dat stilte een totaalplaatje is: het gaat ook om die verre einder, om ademruimte.”

Sommige mensen zoeken het elders, in allerhande stilteretraites. “Als je even googelt, zie je meteen dat het aanbod gestaag toeneemt. Vaak zijn ze gelinkt aan een levensbeschouwelijke zoektocht naar innerlijke stilte en eenvoud”, stelt Sturtewagen vast. Zo kan je tijdens zo’n retraite vaak ook meditatie- of yogalessen volgen, maar evengoed stellen veel kloosters en abdijen hun deuren open voor wie de stilte wil ervaren. Uit de bevraging blijkt ook dat veel mensen behoefte hebben aan tijd alleen en stilte associëren met deconnectie en het wegblijven van schermen.

Voor haar boek trok Luyten destijds zelf een aantal dagen naar een klooster. “Dat is me goed meegevallen. Het komt er niet echt van als je kleine kinderen hebt, maar ik zou ook vaker zo de stilte willen opzoeken, ik denk dat ik dat wel kan. In je eentje de stilte ervaren zal wel even ongemakkelijk of confronterend zijn, maar je geraakt daar wel door. Maar ook hier weer: het zegt toch veel dat we al zo’n plekken nodig heb-

ben om stilte en rust te vinden?”

Nog een bedenking: Dirk De Wachter ergert zich er in het boek over dat stilte vandaag een synoniem is voor escapisme. ‘Stilte moet ons ontvankelijk maken voor de wereld. (...) Nu zie ik het omgekeerde: we willen weg zijn van de wereld, tegen betaling ontsnappen.’ Hij heeft een punt, knikt Luyten. “Maar ik vind escapisme niet per se egoïstisch. Je komt als het ware herboren terug en daar hebben anderen, je gezin of je collega’s, wel profijt van.”

Maar dreigt stilte dan geen luxeproduct te worden? Waar vinden mensen die niet in een bos geraken, geen grote tuin hebben of een paar honderd euro voor een rustgevend retraite, hun broodnodige portie stilte en rust? “Dat is een kwestie die wij al vanaf het begin aankaarten”, vertelt Sturtewagen. “Het kan niet de bedoeling zijn dat stilte iets wordt voor de happy few die wel het vliegtuig kunnen opstappen om zich ergens ver weg in geprivatiseerde natuur terug te trekken.”

Daarom trekt Waerbeke morgen ook naar een conferentie over het belang van zogenaamde luwte-oases, of stille plekken in de stad. Denk maar aan de begijnhoven of kleine parkjes waar mensen even op adem kunnen komen. “We merken dat burgers het steeds belangrijker vinden dat zulke plekken voor iedereen beschikbaar blijven en dat ze bereid zijn zich daarvoor in te zetten”, zegt Sturtewagen. “Maar vaak zijn zulke luwte-oases ontoereikend om het lawaai in onze steden te compenseren. We hebben daarom nood aan een grondig debat over de echte oorzaken: hoe leven wij vandaag en wat dreigen we hierdoor kwijt te spelen? Dit is een verhaal dat heel ons systeem raakt.”

Het einde van onze onze wandeling wordt gemarkeerd door alweer een auto, en daarna een stevig peloton kwetterende wielertoeristen. Ze klinken als een vlucht ganzen, roepen we naar elkaar. Of hoe een tocht door het stiltegebied toch eindigt met rustgevend natuurgeluid.

Dag van de Stilte, op 29 oktober.
Meer info op dagvandestilte.be