

Weg van het gekakel: nadenken over stilte op de Asbroekerheide, eerder nog in de race voor 'stilste plek van het land'



De berg van stuifzand op de Asbroekerheide in Roggel. — © Jeroen Kuit



BRON: dagblad De Limburger door Johan van de Beek

Over precies een week, op zondag 30 oktober, is het de landelijke Dag van de Stilte. Doel is aandacht vragen voor stiltebeleving. Waarom is dat nodig? En: waarom moeten veel mensen voortdurend omringd worden door geluid?

Ik besluit, als liefhebber van stilte en wandelen, me te verwennen met een voettocht door de Asbroekerheide in Roggel. Dit gebied was in 2020 genomineerd voor de titel 'stilste plek van het land'. Ik ben er nog niet geweest. En waar kun je beter nadenken over een verhaal dat gaat over stilte? Op een zonnige oktobermiddag parkeer ik de auto in Roggel bij de kerk. Ik trek de wandelschoenen aan, stop twee flesjes water en een broodje in het rugzakje en loop – met een tocht die in *De Limburger* stond als handleiding – richting het bosgebied.

Eenmaal voorbij Will's Ranch en een paar huizen met blaffende waakhonden wordt het inderdaad steeds stiller. Ik ontmoet een vrouw die wandelt met haar drie bordercollies. We raken in gesprek. Ze woont hier al veertig jaar. Nooit de behoefte gevoeld om in Roermond, de stad waar ze werkte voor haar pensionering, te gaan wonen. De rust hier is weldadig. Ze vertelt dat tijdens het dieptepunt van de coronapandemie hordes wandelaars kwamen. Alles was dicht en dus ging iedereen wandelen. De witte papierenbrigade noemde ze de wandelaars. „Ze hadden allemaal een kaart bij zich en daarop tuurden ze zo lang dat ze niets meer zagen”, zegt ze.



© Jeroen Kuit

Ze glimlacht bij de herinnering. Soms vroegen de bezoekers aan haar welke richting ze moesten nemen bij de T-splitsing bij haar huis. Linksaf, zei ze dan. Maar sommigen geloofden haar kennelijk niet en sloegen rechtsaf. Om even later weer terug te keren. „En dan kon u hen een boete wegens niet luisteren opleggen”, zeg ik. We grinniken. De honden rennen al richting huis. „Ga je de hele route lopen”, vraagt ze. „Ik weet het nog niet, ik probeer de stilste plek op te zoeken”, zeg ik. Uiteindelijk zullen het, zie ik later op Strava, 13,62 kilometer worden. „Wandel ze”, zegt ze. Ik begin met linksaf te slaan.

Stilte-uur

De Nederlandse Stichting Geluidshinder, de organisatie achter de Dag van de Stilte, benadrukt dat stiltebeleving bijdraagt ‘aan de rust in onszelf en aan ons welzijn; lichamelijk, emotioneel en mentaal’. Tussen 11 en 12 uur op zondag 30 oktober, als de zomertijd is overgegaan in de wintertijd, is er een landelijk stilte-uur. Als mensen dan een uur of een deel ervan geen geluid maken ‘ontstaat een veld van stilte en verbondenheid’. Dit klinkt misschien als zweeftaal. Een vroegere versie van mezelf had er waarschijnlijk schamperend het stempeltje Oibibio opgeplakt. Maar sinds ik een paar jaar geleden de racefiets na een paar bijna-doodervaringen voorgoed op een rollenbank parkeerde en inruilde voor wandelschoenen, heb ik de mystieke aspecten van lopen en stilte opzoeken leren waarderen.

Tijdens de eerste twee jaar van de pandemie, toen ik bijna elke dag door het bos en langs het water liep, vond er een openbaring plaats. Frédéric Gros, de Franse hoogleraar filosofie, schrijft in *Wandelen (Een filosofische gids)* dit: ‘Je wandelt altijd in stilte. Natuurlijk is er eerst – zodra we de straten, wegen, de openbare ruimte achter ons hebben gelaten (met zijn snelheid en zijn schokken: het geklepper van duizenden voetstappen, de nevel van kreten, stemmen, geroezemoes, het schelle

geraas van motoren) de hervonden vanzelfsprekendheid van de stilte, in eerste instantie in de vorm van helderheid. Alles is kalm en aandachtig, alles is in rust. Er is een einde gekomen aan het gekakel van de wereld, de officieuze geruchten, de praatjes. Wandelen. Het grijpt je meteen bij de strot, alsof je oren ademen; je verwelkomt de stilte als een windvlaag die de wolken verjaagt’.

Gemist

Na een kilometer of acht tussen oneindige weilanden en langs lange sloten besef ik dat ik niet precies weet waar ik ben. Ik heb kennelijk een paar paaltjes met nummers gemist. Dat is echt iets voor mij. In de verte zie ik een auto van Rijkswaterstaat met drie mannen die pauzeren. Ik vraag of ze me de weg kunnen wijzen naar de Kirkelsberg, het hoogste punt van de Asbroekerheide. Ik heb er foto’s van gezien. Een prachtige berg in het bos van, lees ik, levend stuifzand. Het doet denken aan een duin, met hier en daar naaldbomen. Dat moet, heb ik bedacht, het stilste punt van het hele toch al zeer geluidsarme park zijn.

„De Kirkelsberg? Dat is nog een heel eind”, zegt een van de mannen. Hij wijst naar een bruggetje in de verte. Daar moet ik overheen, dan heel lang rechtdoor, linksaf en dan een onverhard pad door het bos volgen. Daar staat een bord en dan ben je er, zegt hij. Wat staat er op dat bord, vraag ik. Dat weet hij niet. Een van de andere mannen zegt dat hij het wel weet. „Eindelijk gevonden staat erop”, zegt hij. Ik lach en bedank hen.



© Jeroen Kuit

De instructies kloppen. Drie kwartier later sta ik op de Kirkelsberg en hoor ik alleen mijn ademhaling, die is versneld door het klimmetje naar de top van deze zandverstuiving. Als de hartslag daalt maak ik video’s en foto’s van deze wonderlijke plek. Ik ben alleen. Geen geluiden van vliegtuigen. Zelfs de vogels zwijgen even. Stilte is meer dan de afwezigheid van geluid. Het is een zintuiglijke ervaring die je de kans geeft onrust achter je te laten en je innerlijke stem te horen. De Amerikaanse schrijver

Henry David Thoreau noemde stilte 'het universele toevluchtsoord', een balsem voor het chagrijn van de wereld. Dit is genieten. Echte stilteplekken zijn zeldzaam aan het worden. Ze sterven uit, zeggen sommige experts.

Sedatephobia

Ik besef dat ik tot een minderheid behoor. Een flinke minderheid misschien, maar een minderheid. Bij veel mensen bestaat juist een groot en permanent verlangen om te worden verlost van stilte. Geluidloosheid is voor hen bedreigend. Als er geen geluid is produceren ze het zelf. Er is zelfs een (onofficiële) naam voor deze angst: *sedatephobia*. Vrees voor stilte. Als er niet, bij het ontwaken al, constant een radio of televisie aanstaat in huis ontstaat onrust. Soms zelfs paniek. Onderweg, in de auto, moet muziek aan. Op de fiets of de scooter moeten er oordopjes in die geluid de schedel insturen. Waar en wanneer is het idee ontstaan dat het brein voortdurend akoestisch geprikkeld moet worden? Hoe raakten we aanbeland op het punt dat over straat lopen zonder 'entertainment in de oren' als vervelend wordt ervaren? Eenmaal op het werk is er een constante stroom van bellen, klikken, vergaderen, kletsen. 's Avonds weer de televisie of een ander schermpje. Geluid, slaap, geluid. Op *repeat*, en dat een heel leven lang.

Soms gebruiken we koptelefoons om ons af te schermen van een wereld die niet al te veel privacy toestaat. Een cognitieve buffer in kantoren waar we te dicht op elkaar zitten, in overvolle treinen en bussen en in krappe appartementen. Omdat iedereen en alles geluid maakt, overstem je dat met geluid van je eigen keuze. Wat je in alle gevallen inlevert in zo'n leven is stilte. En dan gaat stilte, als er al eens zo'n moment is, onheilspellend aanvoelen. Het is als een confrontatie met het onbekende.

Horrorfilm

Ik moet denken aan de horrorfilm *A Quiet Place* (2018) waarin die vrees maximaal wordt uitgebuit. Het gaat over een gezin in een postapocalyptisch tijdperk dat in totale stilte moet leven, omdat er wezens zijn die uit het niets aanvallen als er geluid wordt gemaakt. Het gezin communiceert in gebarentaal. De film heeft geen muziek (behalve in scènes waar het echtpaar danst met koptelefoons op en wij horen wat zij horen). Deze film was voor veel bezoekers zo confronterend dat ze stopten met popcorn knagen en met zakken chips kraken. Opeens werd voor hen duidelijk wat stilte was.

De Noorse ontdekkingsreiziger Ering Kagge beschrijft in zijn boek *Silence in the Age of Noise* dat hij met zijn jonge dochters aan tafel zit en probeert uit te leggen dat de geheimen van de wereld verborgen liggen in de stilte. De meiden kijken hem sceptisch aan. Stilte is toch ... niets? Iets voor mensen die zielig zijn? Of ziek? Of niet? Kagge beseft dat hij spreekt met een generatie die nauwelijks meer verwonderd is over dingen. En als jongeren al verwonderd raken, pakken ze snel hun iPhone om een antwoord te zoeken.

Zuidpool

Even verder in zijn boek heeft hij het over een expeditie op Antarctica, de misschien wel stilste plek op aarde. Hij gaat, alleen, richting Zuidpool. De radio die hij bij zich heeft, is waardeloos. Hij heeft met opzet de batterijen vergeten in het vliegtuig dat hem naar de pool bracht. Nu glijdt hij op ski's door het witte niets, in complete isolatie. 'Ik kon de stilte horen en voelen.' En het is ook een interne dialoog. 'Je doet meer dan alleen de ene voet voor de andere zetten; je maakt ook een inwaartse beweging. Je bent alleen met je eigen gedachten en kunt niet ontsnappen aan jezelf.'

Na twintig dagen begint hem op te vallen dat er talloze schakeringen van wit zijn. Hij begint minuscule verschillen te waarderen. Thuis is er altijd het geluid van een passerende auto, een telefoon die rinkelt, de ping van een bericht op de smartphone, iemand die spreekt, fluistert of

schreeuwt. Zoveel verschillende geluiden dat je ze bijna niet meer hoort. Hier, op de Zuidpool, spreekt de natuur tegen hem. 'Hoe stiller ik werd, hoe meer ik hoorde.' Kagge merkt dat hij geen aandacht meer schenkt aan het verleden. En de toekomst is ook niet belangrijk. Hij is, schrijft hij, 'aanwezig in zijn eigen leven'. Een verlengstuk van zijn omgeving. Hij begint een gesprek met het landschap. 'Mijn gedachten werden uitgezonden over de vlakten richting de bergen en nieuwe ideeën werden teruggestuurd.'



© Jeroen Kuit

Rustgevend

Op de Kirkelsberg drink ik water en eet ik mijn broodje. Alles smaakt beter in de buitenlucht. Ik ben weliswaar geen Ering Kagge, maar dit is heel rustgevend. Ik tik een paar notities in mijn telefoon. Daarna loop ik door het bos terug richting Roggel. Een wandelaarster komt uit een zijpad en schuift in. Ik vertel dat ik op de berg ben geweest. Voor de rust. Ze knikt. Ik vraag haar of ze weet wat Kirkels betekent. Ja, dat weet ze, zegt ze. „Wat ik me herinner uit mijn jeugd is dat het om pruimen gaat. *Kirkelkes*. Maar ik weet niet of dat ook op de berg slaat.”

We praten en wandelen en dan vraagt ze waar ik heenga. Naar Roggel, zeg ik. Waarom naar Roggel, vraagt ze. Mijn auto staat daar, zeg ik. Dan loop je de verkeerde kant op, zegt ze. Ze stuurt me terug. Daar, bij de kruising rechtsaf. En dan, zegt ze, zal ik *sevves* de kerktoren van Roggel zien. *Sevves**. Aanstands. Dat prachtige woord heb ik al jaren niet meer gehoord. Om redenen die ik niet precies kan plaatsen voel ik iets van ontroering. Ik bedank haar. Dan zegt ze iets wat als een uitroepetecken klinkt bij deze dag. „Ook die laatste kilometers niet haasten, hè? Rustig aan. Die auto wacht wel.”

*LV: *sevves*= *aanstands*, *direct* > in ut *Mééls* is di: *sèffes*, *ónderhant*