

TAMMAH WATTS

**ER IS**  
**ALTIJD**  
*wel ergens*  
**EEN**  
**VOGEL**  
*die*  
**ZINGT**

*Kijk om je heen en vang  
een moment van geluk*



AnkhHermes



*Het is algemeen bekend dat de natuur een positieve invloed heeft op de stemming van mensen. Maar dat het verder gaat, en je uit een depressie kan halen, is dat veel minder. Er is altijd wel een vogel die zingt laat zien dat het écht kan. Een recept voor de rest van je leven!*

**Rob ter Ellen**  
levenslang vogelaar



# INHOUD

Waarom vogels? _____	9
Inleiding _____	13
<b>1 Nest</b> – <i>Thuis vogels kijken</i> _____	17
<b>2 Zwerm</b> – <i>Vogels kijken in je woonplaats</i> _____	41
<b>3 Zweven</b> – <i>Vogels kijken als mindfulnessmeditatie</i> _____	61
<b>4 Vogelpoten</b> – <i>Vogels kijken en je gezondheid</i> _____	85
<b>5 Veren</b> – <i>Vogels kijken en relaties</i> _____	107
<b>6 Er is altijd wel ergens een vogel die zingt</b> – <i>Vogels kijken en je mentale gezondheid</i> _____	125
<b>7 Migratie</b> – <i>Vogels kijken in de omgeving</i> _____	149
<b>8 Ritueel</b> – <i>Een leven lang vogels kijken</i> _____	167
<b>Bronnen</b> _____	177
<b>Noten</b> _____	180
<b>Dankwoord</b> _____	186
<b>Over Tammah Watts</b> _____	191





# WAAROM VOGELS?

Eeuwenlang hebben we vogels gebagatelliseerd en verbannen naar een plek waar hun bestaan voor veel mensen haast onzichtbaar was, en waar ze vooral als iets nuttigs of als een plaag werden gezien. Toch zijn deze machtige wezens met hun verenpracht en ongeëvenaarde vermogen om te vliegen al in ons leven sinds de dinosauriërs en helpen ze ons om ons lichaam en onze ziel te voeden. Ironisch genoeg hebben wij vogels juist gekooid en bestuderen we ze vervolgens om informatie over onszelf te krijgen.

Vogels blijven ons beperkte begrip en de beperkte verwachtingen die we van hen hebben tarten. Ze zijn in staat om de zwaartekracht te overwinnen en de wereld over te reizen. Ze kunnen communiceren in zowel hun eigen taal als in die van ons en laten zien dat ze pragmatische beslissingen kunnen nemen, zelfbewust zijn, bewustzijn hebben en het vermogen hebben om te zien met grote diepte en op grote afstand. Inmiddels weten we dat zowel vogels als zoogdieren, ondanks de verschillende anatomische en structurele aanleg van hun voorhersenen, beschikken over neuronen en dus over vergelijkbare cognitieve hersenfuncties.<sup>12</sup>

Feitelijk hebben vogels meer neuronen in hun hersenen dan primaten. De intelligentere soorten, bijvoorbeeld papegaaien en veel zangvogels die

gebruikmaken van spel en gereedschappen, hebben twee keer zoveel neuronen.<sup>3</sup> En roofvogels zoals kraaien, raven en gaaien hebben er nog veel meer. De hersenen van vogels zorgen ervoor dat ze hun liedjes leren fluiten en kunnen slapen terwijl ze op wonderbaarlijke wijze de helft van hun hersenen wakker en alert houden om potentiële vijanden in de gaten te houden.<sup>4</sup> Het brein van vogels is werkelijk fenomenaal, met recht een vogelbrein!

Ondanks de wisseling van de seizoenen en onvoorziene, door de mens veroorzaakte en natuurlijke gebeurtenissen, weten vogels zich te herinneren waar ze geweest zijn en waar ze naartoe moeten. En dan niet alleen om zelf te blijven leven, maar ook om van generatie op generatie te kunnen overleven.

De natuur is standvastig, oprecht en heeft een herstellend vermogen. De cycli van de natuur bieden telkens mogelijkheden om weer opnieuw te beginnen: fris, met nieuwe informatie en verlicht. Wij hebben dezelfde mogelijkheid.

De coronapandemie zorgde ervoor dat de meeste mensen de pauzeknop indrukten en oog kregen voor andere dingen, vertraagden of volledig tot stilstand kwamen. De natuur en de dieren profiteerden ervan.

De natuur profiteerde van minder verkeer, het zwijgen van zagen, hamers en motoren op bouwplaatsen en van de aanzienlijke zuivering van de lucht, wat ook op satellietfoto's goed te zien was. Dieren begonnen tevoorschijn te komen om zich uit te leven en rond te dartelen in lege straten. Het zeeleven kwam dichterbij

de kust en in waterwegen nu daar geen motorboten en netten meer waren.

Vogels werden met hun gezang wereldwijde bakens van hoop, die voor ons allemaal de wil verkondigden om optimistisch te blijven. Heb jij dat ook gemerkt?

Dit boek gaat wel en niet over vogels: het gaat over het leven dat kronkelig, grillig en onvolmaakt volmaakt is. Het gaat over verbinding en vreugde, wanhoop en heling. Het gaat over jou en mij en over ons allemaal. En ja, het gaat absoluut over de krachtige heling die vogels ook in jouw leven kunnen brengen.

Vogels kijken hielp mij toen ik het na een operatie jarenlang moeilijk had met afschuwelijke pijn en daarna een depressie, die me heimelijk wanhopig maakte. Tijdens mijn donkerste momenten bracht het contact met een klein geel vogeltje buiten mijn keukenraam zonlicht in mijn ziel. Ik herontdekte hoop, liefde, steun en leven buiten de beslotenheid van mijn vier muren. Eerst dacht ik dat het puur toeval was dat ik vogels en hun krachtige verbinding ontdekte, maar zoals Louise Hay al zei: toeval bestaat niet. Mijn moeder Fran, die absoluut op één lijn zit met haar, zegt en gelooft hetzelfde.

Ik hoop dat ook jij kracht en herkenning kunt putten uit de uitdagingen, triomfen, therapeutische lessen en strategieën die ik met je deel. En dat ook jij je geroepen voelt onze gevederde vrienden, die overal om ons heen zijn, te koesteren.

Waar je ook bent, hoe je er ook uitziet en wat je al dan niet hebt of doet, je kunt een heilige plek en verbinding

met vogels creëren en daardoor helen. Vogels overstijgen taal, plaats, levensfasen en zelfs tijd. Waar we ook wonen, vogels zijn wat we met elkaar gemeen hebben. Vogels weerspiegelen de gezondheid van onze wereld.

Dus, om de vraag te beantwoorden die veel mensen me gesteld hebben: 'Waarom hou je zoveel van vogels?' Nou, vogels zijn gewoon geweldig!

Ze blijven een constante in mijn leven en mijn levensreis is zoveel rijker door wat ze mij gebracht hebben. Door hun pure en wonderbaarlijke elegantie te eren, eren we onszelf, net als onze voorouders sinds mensengeugenis hebben gedaan.

Ga in vrede, ga met de vogels,

***Tammah***



# INLEIDING

Allereerst wil ik je van harte welkom heten.

Net als de natuur die flexibel is en zich goed kan aanpassen, is dit boek zowel een verhalende biografie, een gemakkelijk te gebruiken gids om te leren vogelen, als een transformerende zelfhulpgids met eenvoudige therapeutische opdrachten waarmee je op een diepere laag de dingen gaat begrijpen, waarderen en oefenen.

Doe vooral waar jij je prettig bij voelt, hoewel ik je wel wil aanmoedigen om onderweg als het maar even kan ook nieuwe horizonten te verkennen. Je hoeft het niet binnen een bepaalde tijd gedaan te hebben, ik nodig je vooral uit je proces zo af te stemmen dat het goed aansluit op jouw behoeften.

Dit boek is zo opgebouwd dat je steeds wat meer kennis opdoet: het begint met vogelen vanuit huis, waar je woont, en eindigt met eventuele reizen naar verre nieuwe landen en meer waar je je hele leven mee verder kunt. Ik hoop dat je beetje bij beetje de vaardigheden ontwikkelt om mee te doen aan vogelexcursies dichtbij huis en zo ver weg als je zelf wilt. Je kunt deze gids meenemen om snel iets op te zoeken.

Ieder hoofdstuk begint met een verhaal, mijn persoonlijke verhaal, waarin ik ervaringen en inzichten deel uit mijn leven met vogels en vogels kijken die mij diepgaand beïnvloed hebben en die mij mede hebben gevormd tot wie ik nu ben. Het bekende citaat van Zora Neale Hurston: *'There is no greater agony than bearing an*

*untold story inside you*,<sup>1</sup> (Er is niets kwellender dan een niet verteld verhaal binnenin je dragen) vertolkt wat ik als de kern zie van wie jij en ik zijn: de ervaringen die we in de loop der tijd van moment tot moment hebben beleefd en waarvan we getuige waren. Het verraste me welke verhalen naar boven kwamen toen ik dit boek aan het schrijven was en ik beschouw ze als mijn geschenk aan jou. Zodat ook jij weet dat jouw leven en alles wat je beleefd hebt jouw erkenning verdient en het waard is vrij van stigma door jou verteld te worden.

Wij zijn onze verhalen en onze verhalen getuigen van onze krachtige verbinding met de wereld die uit meer dan alleen maar mensen bestaat, wanneer we even de tijd nemen om stil te staan en die op te merken.

Ik geef je ook 'Benodigheden voor beginners' zodat je in één oogopslag kunt zien wat je precies nodig hebt voor het thema van elk hoofdstuk. Daarna geef ik je 'Oefensuggesties' die je kunnen helpen je persoonlijke groeiproces te verdiepen. Je kunt ze zo vaak doen als je wilt. In het gedeelte 'Spiegelvijver' bied ik je de gelegenheid tot introspectie over jezelf en jouw band met vogels en wat vogelen met je doet.

Gebruik vooral je dagboek of schetsboek om naar hartenlust in te schrijven, schetsen of tekenen. Gebruik pen, potlood, markers, lijm voor het plakken van plaatjes en andere vondsten, verf of ieder ander materiaal waarmee je het best je gedachten of observaties tot uitdrukking brengt. De één zal graag vogels willen vastleggen, de ander richt zich misschien juist op andere dieren en planten. Gebruik je creativiteit en geniet!

Aan het eind van dit boek vind je een lijst met algemene bronnen voor als je je reis en relatie met vogels wilt voortzetten.

### **Nog één belangrijke opmerking:**

In het hele boek spreek ik over vogels kijken en vogelen. Hiermee worden zowel in technisch als historisch opzicht twee manieren benoemd om naar vogels te kijken. *Vogels kijken* werd en wordt nog steeds vaak gebruikt om te spreken over de terloopse, enthousiaste amateurbelangstelling voor vogels. Terwijl *vogelen* traditioneel gezien verwijst naar de hobby waarbij actief gezocht wordt naar vogelsoorten en uitgebreide kennis van ornithologie aanwezig is.

Er is een tendens om dit onderscheid op te heffen en alles te vangen onder de term *vogelen*. Deze term is inclusief. Voor het doel van dit boek heb ik er meestal voor gekozen de woorden door elkaar te gebruiken zodat iedere vaardigheid, ieders mogelijkheden, iedere betrokkenheid en belangstelling erbij hoort.

Ik heb het in dit boek ook over verschillende houdingen die je kunt aannemen, zoals zitten, staan, lopen, kijken, luisteren en zien en wil graag benadrukken dat je dat kunt aanpassen aan jouw eigen mogelijkheden, voorkeuren en behoeften.

