



▲ De woestijn heeft haar geheeld, zegt Caroline Froeling. [Eigen foto](#)

In de stilte van de woestijn leren om 'los te laten'

REPORTAGE LEREN LOSLATEN IN DE WOESTIJN

● Met Caroline Froeling naar Jordanië om de stress van je af te schudden

Door Hans Knijff

Havelte Ons leven kan hectisch zijn. We moeten veel. Onze agenda's puilen uit. Als dan ook nog eens je relatie in het slop is geraakt en je baan op de tocht staat, wordt leven al snel overleven. Dat wil strikt genomen niemand. De oplossing: kiezen voor wat echt belangrijk voor je is. Maar voor het maken van keuzes moet je overzicht hebben over je leven. Voor een over-

zichtelijk leven is tijd nodig, terwijl die nou net permanent ontbreekt. Je moet alsmaar door. Geen idee dus wat je zou moeten loslaten om de dagelijkse stress van je af te schudden, of op z'n minst te doen afnemen.

Herkenbaar? Het was in elk geval zeer herkenbaar voor Caroline Froeling (43) uit Havelte toen zij vijf jaar geleden aan haar eerste woestijnreis begon. De woestijn heeft haar geheeld, zegt ze. Op een van de laatste plekken op aarde waar je totale stilte kunt ervaren, lukte het haar voor het eerst werkelijk afstand te nemen van de ingesleten hectiek van alle dag. Sindsdien keert de Drentse *mental coach* er elk jaar terug. Inmiddels is ze zo enthousiast dat ze anderen

dezelfde ervaring wil aanbieden. In maart organiseert Froeling, samen met collega-coach Rhodé Timmer uit IJsselstein, een 'leer-loslaten reis' van een week door de witte woestijn van Jordanië. "Ik loop graag door de bossen in Drenthe en ik ben dol op de weidsheid en de rust op het wad. Maar zelfs daar hoor je nog geluiden en als je wilt, ben je ook zo weer terug in de bewoonde wereld. Dat lukt je niet als je door de woestijn reist. De stilte daar en de uitgestrektheid maken het zo veel makkelijker om dingen los te laten die onnodig energie wegzuigen." De woestijn maakte van haar een ander mens. "Ik ben spiritueler ingesteld dan vroeger. Ik kan meer genieten van schijnbaar kleine dingen." >>15