

OPMERKELIJK Wadi Rum is een vallei met rotswanden van zandsteen en graniet in het zuidwesten van Jordanië en is in 2011 is Wadi Rum door UNESCO op de werelderfgoedlijst geplaatst.

Westerveld

ACHTERGROND Afstand nemen van hectiek en gejaagdheid in de woestijn

Zoektocht naar jezelf in Jordanië

HAVELTE - Een vierdaagse tocht op kamelen door de woestijn in Jordanië, begeleid door bedoeïenen. Slapen onder een indrukwekkende sterrenhemel en een bezoek aan werelderfgoedstad Petra. Ingrediënten voor een onvergetelijke vakantie. Caroline Froeling uit Havelte heeft er een ander doel mee voor ogen. Zij wil van 22 tot en met 29 maart mensen mee op reis nemen die leren de hectiek, de gejaagdheid die het dagelijks leven met zich meebrengt, los te laten.

Arjan Jonkers

Een bomvolle agenda, een relatie die niet lekker loopt, zorgen over opgroeiende kinderen en financiën, en een baan die op de rocht staat. Het leven loopt niet altijd zoals we voor ogen hebben. In de hectiek van alle dag, moeten regelmatig belangrijke keuzes worden gemaakt die gevolgen hebben voor gezin, inkomen, toekomst of levensstijl. Het gevoel kan dan ontstaan dat je geen overzicht meer hebt, want wat zijn nog zekerheden, hoeveel is dat waard, hangt je geluk jaar werkelijk wel van af en wat gebeurt er als je leert los laten? Om je leven weer overzichtelijk te krijgen, is tijd nodig. En dat ontbreekt nou net vaak. Het doel van Caroline Froeling is het overzicht terug te brengen. Mensen zich laten afvragen wat voor hen echt belangrijk is. Weer regie krijgen over je eigen leven. Terug naar de basis.

Euforisch gevoel

Zeven jaar woont Caroline Froeling nu met haar echtgenoot en kinderen aan de Rijksweg in Havelte. Het bevalt haar jaar prima. Vanuit haar coachpraktijk verzorgt zij verschillende cursussen, onder meer de cursus 'Thuiskomen' in Uffelte. Vijf jaar geleden maakte ze kennis met de woestijn. 'Eerst de Sinai in Egypte,



Caroline Froeling uit Havelte gunt iedereen de ervaringen die zij tijdens eerdere reizen in de woestijn heeft opgedaan

te, sinds kort de rode en witte woestijn van Wadi Rum in Jordanië omdat de situatie in dat land stabiel is. 'Elke keer als ik daar kom voel ik de rust, de weidsheid en hoeveel makkelijker het is om dingen die onnodig energie kosten los te la-

► **'In de woestijn kwam ik mijzelf 'in het kwadraat' tegen'**

ten', zo vertelt Caroline. Zelf ondervond ze aan den lijve wat de rust, de stilte en uitgestrektheid met een mens kan doen. In de woestijn kwam ze zichzelf 'in het kwadraat' tegen, zo omschrijft ze. Het verdriet van het overlijden van

haar vader kwam plots in alle hevigheid naar boven. 'Dat was heel bijzonder. Ik was daar dus onbewust nog heel erg mee bezig en dat zoog onnodig energie weg. Maar nog bijzonderder was dat het heftige verdriet uiteindelijk plaats maakte voor een heel euforisch gevoel. Nog nooit heb ik mij zo uitgelaten gevoeld. Alsof ik was bevrijd.'

Froeling woont zelf in een prachtige, bosrijke omgeving en verblijft regelmatig op Ameland. Plaatsen dus waar het ook stil kan zijn en de ruimte kan worden ervaren. Waarom dan naar de woestijn? 'In het bos en op het Wad hoor je toch geluiden. Bovendien ben je ook zo weer in de bewoonde wereld en val je in het oude ritme', zegt Froeling die van het verblijf in de woestijn ook heeft geleerd. 'Ik voelde me een keer heel niets in de uitgestrektheid van die zandvlakte. Net op dat moment begon een piepklein vogeltje zachtjes te fluiten. Het geluid weerkaatste tegen de bergen. Het leek alsof ik in een concertzaal zat. Dat was ook het moment dat ik besefte, dat iets niet heel groot hoeft te zijn om iets te weeg te brengen.'

Bedoeïenen

Samen met collega Rhodé Timmer heeft Caroline afgelopen november een reis naar Jordanië voorbereid voor een groep van zo'n vijftien mensen. Zes mensen hebben inmiddels aangegeven mee te gaan. Hotels, restaurants, de route door de woestijn, alles is door de twee uitgewerkt. De karavaan wordt begeleid door plaatselijke bedoeïenen die 's avonds na het bereiken van de overnachtingsplaats op een vuur voor de maaltijd zorgen. 'En slapen doen we op een matras onder de sterrenhemel', vertelt Caroline lachend, 'tenzij je vooraf aangeeft dat je in een tent wilt slapen.'

Stilzijn

Overdag zal er zo min mogelijk gesproken worden. Deelnemers krijgen zo de ruimte om van de stilte, de schoonheid en de weidsheid van de woestijn te genieten. 'Stilzijn en je aandacht naar binnen richten is ook een beproefde methode om de hectiek van alle dag achter je te laten', zo legt Caroline uit. 'Tussen het lopen door laten we de deelnemers kennismaken met speciaal door ons geselecteerde mogelijkheden en manieren om loslaten te leren.'

► **Meer informatie over de woestijnreis op www.carolinefroeling.nl**