Sneeuwsolo

Een vrouw, een slee en wildernis

Colofon

ISBN: 978 94 6365 942 0
1e druk 2026
© 2026, Marijke van Langen

Uitgeverij Elikser
Ossekop 4
8911 LE Leeuwarden
www.elikser.nl
Drukwerk: CSL digitaal B.V.

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

Sneeuwsolo

Een vrouw, een slee en wildernis

Marijke van Langen

Elikser
UITGEVERIJ

Voor Bastiaan

Jouw lessen in het bos veranderden mijn hele leven.
Ze maakten me tot wie ik nu ben
en herinnerden me wie ik altijd al was:
een kind van de aarde.

Dankjewel voor wie je bent

***

Self-blessing

Moeder Aarde draag mij
Ik wandel op blote voeten
Warm mij in uw schoot,
Dan voel ik mij geborgen
Ik ben veilig

Lucht vol Adem
Inspireer mij
Geef mij vleugels
Geef mij kracht
Ik creëer

Vuur van Liefde
Open mijn hart
Voed mijn passie
Ik heb mij lief!

Water van Leven
Voer mij mee
Laat mij vertrouwen
Mijn weg is
Ik ben vrij!

© M. van Langen 2024

Inhoudsopgave

Inleiding	11
Proloog	15
Deel I	17
Een nieuw avontuur…	19
De uitrusting: huiden	23
Herten kijken	27
Op de boot	34
De uitrusting: schoenen	37
Lichtjes	41
De uitrusting: de jas	42
Muziek en wanten	46
Göteborg	48
De uitrusting: de sneeuwschoenen	51
In de trein	55
Op de boerderij	58
Zes dagen later: rechts of links?	62
Deel II	67
Maanlicht	69
De vlakte op	80
De weg eruit	102
De oversteek	115
Deel III	135
Een ‘vrije’ dag	137
De Den	140
Bezoek	155
De oversteek	169

De wildernis uit... 182
De weg naar huis 188

Epiloog 191
Uitleiding 193

Dankwoord 195
Nature Awareness-oefeningen 197
Bronnen 202

Inleiding

Ik zit op het strand met weids uitzicht over een zee. Zachte sluiers van mist hangen boven het wateroppervlak. De horizon is een blauwroze lint. Het geruis van de golven geeft me de nodige rust om deze inleiding te schrijven. Met de hand, net als alle eerste versies van mijn boeken. Een zachte lentebries fluistert over de komst van de zomer en streelt mijn wangen. Met mijn tenen speel ik in het warme zand. Ik adem diep in. De lucht is ziltig.

Sinds ik meer dan twintig jaar geleden in contact kwam met een inheemse visie of filosofie via Stichting Kokopelli is mijn blik op de wereld, de natuur en mensen veranderd. Ik leerde me op een andere manier verbinden met mijn natuurlijke omgeving, met mezelf en met de mensen om me heen. Bastiaan Dolmans gaf cursussen 'Thuis op aarde' en 'Kinderen van de aarde'. Lessen in (over)leven in de natuur doorgegeven door Stalking Wolf, een Apache-indiaan. Lessen die via Tom Brown, de oprichter van de eerste wildernisschool – de *Tracker School* – naar Nederland zijn gebracht door Bastiaan.

Ik leerde vuur maken zonder lucifers. Ik leerde hoe je van takken en bladeren een onderkomen kunt bouwen en jezelf warm kunt houden. Ik leerde sporen lezen en de taal van vogels verstaan. Ik leerde welke planten eetbaar zijn en welke medicinale krachten hebben. Alles wat je nodig hebt om te kunnen overleven is in de natuur aanwezig. Oeroude kennis die door vele volkeren al eeuwenlang is doorgegeven. De lessen in overleven waren lessen in Leven. De natuur werd mijn thuis.

Het was een nieuwe weg naar buiten, letterlijk de natuur in. Het bracht me zoveel nieuwe avonturen. Tegelijkertijd was

er een weg naar binnen gaande, een *'inner-tracking'*. Ik leerde over mijn innerlijke natuur, mijn innerlijke stem of wijsheid. Ik leerde over mezelf, hoe ik de krachten in mezelf kon inzetten, hoe ik emoties kon doorvoelen en helen. Ik leerde dat ik een plek heb in de gemeenschap of de stam. Een gemeenschap die bij het kampvuur de oude verhalen vol wijsheden vertelde, de avonturen van die dag deelde en die de liederen zong van jaren her. Liederen vol kracht. We zongen ze samen. Muziek verbindt. Ik startte mijn eigen wildernisschool om zelf ook die kennis door te geven. Natuur heelt. En heling is wat we volgens mij op dit moment in de wereld goed kunnen gebruiken.

Natuurverbinding is een genetisch, natuurlijk iets. We hebben die allemaal in onze genen zitten. Het vraagt ons om te her-inneren. Ik volg nu al meer dan twintig jaar die 'natuurlijke weg'... al is het grotendeels onbewust gegaan. Ik wilde leren hoe je in de natuur kunt leven en overleven. De natuur is daarin mijn grootste leermeester. Alles is in de natuur al aanwezig om iets te leren. Het is aan mij om er iets uit te halen. Ik heb daarnaast ontzettend veel geleerd van mensen die dezelfde route volgen. Voor mij is het 'normaal' geworden om op deze manier te leven en deze reizen te maken. Onbewust van alle vaardigheden die ik door de jaren heen heb opgebouwd. Voor mij is de eenvoud van Zijn en die verbinding heel eigen geworden. Natuur en Mens zijn één. De afgelopen jaren voelden als thuiskomen. Thuiskomen in wie ik van nature ben.

In dit boek wil ik jullie, de lezers, graag meenemen op een reis. Een reis over wildernis, een reis over natuurverbinding, een reis over de natuurlijke mens en de menselijke natuur. Een soloreis waarvan ik, zoals gewoonlijk, niet wist waarom ik hem ging maken. Ik volgde alleen maar een roep. Net als

bij de eerdere reizen. Iets drijft me in een richting en ik kan alleen maar gaan. Inmiddels is het na die twintig jaar normaal om die roep te volgen.

In vele culturen werden en worden jongelingen alleen op pad gestuurd. Ze zijn de verkenners. Afgezonderd van de rest van de stam zijn ze op zichzelf aangewezen en zullen ze moeten leven of overleven in de omgeving waar ze zijn. In 2007 ging ik alleen op pad en liep ik van Amsterdam naar Sint-Petersburg, zoals te lezen is in het boek: *Gewoon gaan, te voet naar Rusland*. Ik wandelde van het ene dorp naar het andere, van wildkampeerplekken naar logeren bij mensen thuis. Ik ontmoette vele mensen in de zeven landen waar ik doorheen liep. In het voorliggende boek ga ik de wildernis in van Zweden. Alleen. In de winter. Veel mensen zal ik niet ontmoeten. Ik ben aangewezen op mezelf en op datgene om me heen: die natuurlijke wildernis waar ik zo van hou.

Ik heb me op mijn reis laten leiden. Mijn leiddieren bleken hert, wolf en ree. Zij zijn het die de delen van dit boek dragen. Ze reisden met me mee en onderwezen me. Ik heb me ook laten leiden door muziek, door ritme. Het bleek een krachtige metgezel, waarbij de teksten die naar boven kwamen zo ontzettend raakten aan wat er op dat moment speelde.

Ga met me mee op reis en laat je inspireren. En als je het boek uit hebt, ga dan naar buiten. Ga naar buiten en probeer je eens bewust open te stellen voor onze natuurlijke omgeving, voor al die schoonheid en pracht om ons heen. Om je te helpen zal je tijdens het lezen gaandeweg en verweven door het verhaal heen vele vaardigheden, tips, oefeningen en verhalen vinden die je kunnen helpen de verbinding te her-inneren, die helpen om je oer-genen – zoals ik ze graag noem – weer aan te zetten en opnieuw onderdeel te maken van je leven, van

wat en wie we in wezen zijn: Mens én Natuur of Natuurmens of Mensnatuur of misschien moeten we er maar een nieuw woord voor verzinnen.

Wellicht is dit nog een beter idee: neem het boek mee naar buiten. Lees het in de schaduw van het bladerdak van een oude beuk terwijl je tegen de brede stam geleund zit, of onderuitgezakt in de zon tegen een duintje hangt of bij de warmte van een kampvuur zit op een mooie herfstavond onder een flonkerende sterrenhemel. Natuurlijk ben je ook altijd welkom bij de wildernisschool de Wilg, zeker als je anderen wilt ontmoeten, je wilt verbinden en buiten wilt zijn.

Ga op avontuur! Ontdek, verken en voel, leer je opnieuw verbinden en laat je verrassen in wat het je brengt. Nogmaals: de natuur is onze grootste leermeester. Alles is er aanwezig om iets te leren. Alles is er aanwezig om weer thuis te raken. Het is aan jou het te ervaren!

Veel lees- en buitenplezier!

Marijke

Proloog

IJs

Mijn schoen glijdt weg op het harde ijs. Ik kan het niet meer corrigeren en terwijl mijn lichaam achteroverkantelt, schiet er alleen nog door me heen: 'Dit gaat mis!'

Ik kan niet meer handelen, maar ik kan blijkbaar in die enkele milliseconden nog wel denken. Het voelt als een soort tijdsvacuüm. Het is een interessante gewaarwording. Het gaat mis en ik kan er niets meer aan doen. Overgave. Daarna volgt de klap.

Glis, Bafff!

Ik smak achterover op mijn onderrug op het koude, harde en bobbelige ijs. Een heftige pijn schiet door mijn lichaam.

"Auw!!!"

Ik zie sterren. Boven me in de donkere nacht schitteren er nog meer. 'Ik geloof dat ik beter even kan blijven liggen' is de eerstvolgende gedachte. Ik blijf stilliggen. Het ijs op de weg verkoelt langzaam mijn rug. Gelukkig ben ik niet op mijn hoofd gevallen. Een dikke sjaal, muts en capuchon hebben dat voorkomen. Ik durf me niet goed te bewegen. De pijn is niet te harden. 'Blijven ademen! Blijven ademen!' Ik wacht tot de kou dieper doordringt in mijn lichaam en de pijn langzaam wat afneemt. Daar lig ik dan op een bospad in de donkere nacht, ik adem de koude lucht in en staar naar de sterren.

Daar gaat mijn tocht!

Deel I



Edelhert

Ik ben het edelhert, het vleesgeworden natuurbewustzijn.
Ik roep je op om op eigen benen te gaan staan
en ook jouw natuur te laten zien!
Ik raak de diepe bronnen in je Ziel en maak je wakker
voor al wat slapend in je was.
De pure, rauwe kracht die ook jij is,
mag gezien worden en ervaren worden.
Oordeel niet, want je veroordeelt hiermee enkel en alleen jezelf.
Ik maak verbindingen tussen hemel en aarde
en help je zo je enorme energie in harmonie
te manifesteren hier op aarde.
Wees niet bang, het is nooit te veel,
want het is allemaal van jou; heerser van jouw Rijk.

(Cuperus, 2008)

Een nieuw avontuur...

Boerderijen in het achterland, kleine landerijen en bosschages gaan aan me voorbij terwijl ik uit het raam staar. Ons land is mooi, bedenk ik. En wat is het oosten toch zoveel rustiger en kalmer dan het gejaagde, volle westen van het land, waar ik al jaren woon. Toch blijf ik daar. Ik hou van de zee. De openheid, de weidsheid, de ruimte. Daar aan onze westgrens met het water is blijkbaar mijn thuis, ondanks de vele mensen en drukte. De vrijheid van het strand, de weidsheid van de zee maakt dat ik niet vertrek naar een, voor mij gevoelsmatig, veel beslotener binnenland. Ondanks dat ons hele gezin inmiddels verhuisd is naar het midden van het land, ver weg van onze roots achter de duinen.

Soms voel ik wanneer de reiskriebel begint. Ik weet dan niet waar hij eindigt, waar hij me zal brengen. Zo'n kriebel luidt een nieuw avontuur in. Vandaag is zo'n nieuw avontuur begonnen. Een reis waarvan ik niet weet waarom ik hem moet maken, maar waarvan ik voelde dat ik hem moest maken. Niet gaan is geen optie. Evenals bij de vorige reizen. Mijn reis is een solo deze keer, de roep was daar en ik luisterde. Afgelopen najaar ontstond het idee en langzaamaan kreeg het vorm. Ik volg mijn gevoel, volg de roep, wetende dat me opnieuw iets te wachten staat, wetende dat er opnieuw ook een innerlijke reis aan verbonden is. In de maanden naar dit moment toe vervaagden een voor een de sluiers. De vorm van de reis werd helder, de plek, de manier van reizen. Het is een uitdagende reis, ik weet het.

Het is rustig in de trein terwijl het landschap aan me voorbijtrekt. Een reiger vliegt op uit een smalle sloot net naast de rails. Met zijn brede, grote, blauwgrijze vleugels stevig op

en neer bewegend lukt het om het toch ietwat logge lichaam vanuit het water het luchtruim in te krijgen. Vliegen blijft een wonderlijk iets.

Ik ben eerder alleen op pad geweest (zie het boek *Gewoon gaan, te voet naar Rusland*). Deze keer wil ik echter graag én solo, én in de sneeuw én in Inuitstijl. Mijn liefde voor Groenland (zie het boek *Groenland op blote voeten*) en het Arctisch gebied is een nieuwe fase ingegaan. Ik wil ervaren hoe het is om door de sneeuw te trekken in desolaat gebied. Bij voorkeur in het soort kleding dat de inheemse bevolkingsgroepen droegen en in sommige delen van het Arctisch gebied nog steeds dragen. Het gaat dan niet alleen om de Inuit, maar om de Arctische volkeren in het algemeen. Hoe hebben zij al die eeuwen kunnen overleven in de noordelijke poolgebieden? Ik wil het gaan ervaren op een manier die bij mij past en realistisch is. Het moet wel uitvoerbaar zijn.

De Inuit reisden met honden. Dat is een optie, maar daarvoor heb ik te weinig ervaring. Het idee is nu dat ik zelf mijn slee zal gaan trekken. Die slede is van hout en canvas en kan ik lenen van vrienden. De sledes zijn gebruikt door het Zweedse leger in de jaren zestig. Nog niet antiek dus, maar goed bruikbaar als je niet modern op pad wil. Bastiaan en Laura, de vrienden waar ik nu naar onderweg ben, hebben een aantal van dit soort sledes. We hebben ze gebruikt bij wintersurvivaltrainingen. Bastiaan en Laura zijn geëmigreerd naar Zweden en wonen al jaren daar aan de rand van de bossen en meren. Ik ben vaker in groepsverband op pad geweest in de sneeuw. Meestal trokken we de wildernis in en bouwden ergens een kamp in de sneeuw. Vorig jaar hebben we een iglo gebouwd en daar een week in verbleven terwijl we overdag tochten maakten. Nu zal ik in mijn eentje rondtrekken met de slede en onderweg zijn in plaats van op een vaste

plek te blijven. Ik ben benieuwd hoe het zal gaan. Het alleengaan in de winter lijkt me spannend. Als je alleen bent, moet je ook alles zelf doen. Jezelf zien te redden, hout sprokkelen, vuur maken, navigeren en ga zo maar door. Niemand die je helpt, niemand die adviseert, niemand die je een knuffel geeft als het even niet wil. Hoe ga ik dat ervaren in winterse omstandigheden? En: gaat me dat lukken?

Ik haal net aan de trein naar Hamburg. Nu, een half uur later, staat deze trein opeens stil voor '*unbestimmter Zeit*'. Het duurt en duurt en ik voel de spanning stijgen. Het maakt me echt gestrest: ik moet de aansluiting halen anders mis ik straks de boot naar Zweden vanuit Kiel. Ik vraag aan medereizigers of ze weten wat er omgeroepen werd, omdat ik het omroepbericht niet goed kon horen, maar niemand weet wat er precies aan de hand is. We staan stil op een station. Mensen stappen uit, andere mensen stappen toch weer in. Ik zoek op mijn mobiel naar alternatieven: een bus of een taxi. Als ik de boot maar haal! De spanning stijgt naar het kookpunt! Net op het moment dat ik denk: 'Waarom gaat het nu niet gewoon een keer goed?!' komt de trein in beweging en gaan we langzaamaan weer rijden. Gelukkig.

Ik zit net enigszins gerustgesteld te lezen als het volgende voorval gebeurt. In mijn eigen coupé blijkt iemand onwel te zijn geworden. In het begin merkte ik er niet zoveel van. Er maakte iemand wat rare geluiden bij het bagagevak. Daar zaten een paar mensen met iemand in een rolstoel. Er is wel iemand van de trein langsgekomen met een koffer in de hand, maar verder bleef het allemaal rustig. Als ik achteromkijk – even afgeleid van het lezen – zie ik achterin de coupé een gezette man op de grond te liggen. Een mevrouw, ik gok een reiziger, waarschijnlijk een arts, is een infuus aan het aan-

leggen. Een andere man, in legerkleding, houdt de infuuszak omhoog. Het blijkt dus niet de persoon in de rolstoel te zijn. De man op de grond begint nu te schreeuwen. Blijkbaar doet het zeer. Het lijkt erop dat hij alles heeft laten lopen, want er komt een interessante lucht mijn kant op. Iedereen blijft rustig en handelt. Geen geschreeuw, geen gehaast. Ze doen allemaal hun ding, alsof dit dagelijkse kost is. Of die Duitsers zijn gewoon stoïcijns. De overige reizigers blijven heel rustig. Een dame tegenover me is aan het bidden met zo'n kralenketting, ze kijkt af en toe op naar het geheel, terwijl de bruinrode kralen ritmisch door haar hand gaan en haar lippen zachtjes bewegen. Verder kijken sommige mensen af en toe even achterom. De man in kwestie begint haperend te praten, blijkbaar werkt het infuus. Ik ben onder de indruk van deze rustige zorg die hier verleend wordt. Elders schieten mensen elkaar overhoop in een zinloze oorlog en hier wordt er voor elkaar gezorgd. Ik hoop wel dat ik de aansluiting haal, want nu wordt het toch weer spannend.

De trein stopt bij het eerstvolgende station en de patiënt wordt afgevoerd in een rolstoel door twee ambulancebroeders. Hij praat honderduit met ze terwijl ze hem over het perron rollen. Ik vraag me af waar hij last van heeft gehad en hoe het komt dat hij er nu weer zo kwiek bij zit. Ik vraag me af of er standaard een infuus aanwezig is in de Duitse treinen. Er moet maar net iemand zijn die dat kan aanleggen. Misschien had de man een te laag bloedsuikergehalte en is dat met het infuus weer snel in orde gekomen. Ik weet het niet. Maar de trein zet zich snel weer in beweging, ik haal godzijdank de overstap en kan verder reizen naar de eindbestemming in Kiel.

Mijn gedachten dwalen af naar de voorbereiding van de reis. Dat was al een expeditie op zich. Een expeditie van doorzetten en vooral volhouden.