

**Boekbespreking: Een kleine filosofie van tuinieren & tuintherapie,
Koen Jordens. In Senior, Tijdschrift voor kwaliteitsvolle ouderenzorg.
Jaargang 7. Nummer 1. Januari- Maart, 2026.**

Dit boek vormt een gedreven pleidooi voor geaardheid in zorg, voor verbinding tussen natuur en kwetsbare mens. De relatie tussen mens en natuur is ambivalent, de natuur kan zowel helend als bedreigend zijn. Scheiding en onderschikking, zoals bij het uitputten en exploiteren van de aarde of bij het streven naar natuurontwikkeling zonder rekening te houden met de menselijke context, is dan niet het gepaste antwoord. De mens zelf is onderdeel van de natuur en heeft nood aan een passende biotoop. Dit vraagt om zorgvuldige aandacht voor mens en natuur en om actieve interactie. Dit gebeurt bij uitstek tijdens het tuinieren: “Een goed tuinier draagt niet enkel zorg voor planten, maar zelf groeit hij als deugdzaam persoon. Tuinieren is een wederkerige relatie: wij werken in de tuin maar tegelijkertijd werkt de tuin aan ons” (p. 8).

In het eerste hoofdstuk wordt zeer grofmazig de ontwikkeling geschetst van het westerse denken over de verhouding tussen mens en natuur. Metaforen van Zygmunt Bauman geven verschillende posities aan van de mens ten opzichte van de natuur: de mens als boswachter, die de natuurlijke orde en het daarin gegeven evenwicht wil bewaren; de mens-jager, die de natuur wil beheersen, die verovert en exploiteert; de tuinier, die de aarde zorgzaam bewerkt, kleinschalig en verbonden, in het besef van onvolmaaktheid en kwetsbaarheid. Met verwijzing naar tal van auteurs worden de waarde en betekenis van tuin en tuinieren door de tijd heen beschreven, en wat de betekenis is van en voor de tuinman. Na dit eerste hoofdstuk volgt een uitgebreide filosofische excursie naar de deugdethiek van Aristoteles. Deugdzaam leven en tuinieren hebben beide te maken met het cultiveren van goede gewoontes, wat zowel permanente aandacht vraagt als geduld.

Het tweede hoofdstuk gaat verder in op de relatie tussen tuin, tuinieren en ethiek en begint met een kernachtig citaat van David Hume: “Geluk ligt in drie zaken: handelen, plezier en traagheid.” Bij tuinieren zijn deze drie punten in evenwicht. Tuinieren leidt niet tot een onaards welzijn van een religieus of filosofisch iemand. Wel zorgt het voor gezond verstand gericht op het aardse (p. 48). De houding en blik van de tuinier volgens de auteur de ideale verhouding tot de natuur: “respectvol de aarde zacht en licht betreden, zonder onomkeerbare schade te veroorzaken voor de komende generaties” (p. 50). De tuinier vindt het geluk in deugden als bescheidenheid, betrokkenheid, solidariteit, zorg dragen en zelfdiscipline, in

tegenstelling tot de jacht naar het vluchtige en kortstondige geluk van de individualistische mens die ten onder dreigt te gaan aan prestatiedruk, overprikkeling en zelfoverschatting. Tuinieren biedt een antwoord op het verlangen om zich thuis te voelen in de wereld, om letterlijk en figuurlijk te aarden in het bestaan. Dit hoofdstuk wordt gevolgd door een korte uitstap naar het denken van Friedrich Nietzsche, die in zijn cultuurkritische filosofie oproept om de aarde trouw te blijven. Hij wijst op de noodzaak om te aarden, tot hernieuwde verbinding met de natuur. Het pleidooi van het boek sluit hier bij aan: “De lokale band met de tuin is de start, maar leidt tot een verbinding met het planetaire levensproces” (p. 89).

Het derde hoofdstuk vraagt aandacht voor een tuin en tuinieren voor kwetsbare personen. Tuintherapie is een aanvullende therapie die kan helpen om het algemeen welzijn en de gezondheid te bevorderen, met therapeutisch groen wordt het helend effect van de tuin zelf bedoeld. “Tuintherapie en een therapeutische tuin kennen niet de terugwijkende beweging van vele therapieën. Bij vele ziektebeelden en zorgtrajecten vervaagt de band met de buitenwereld en raakt men vervreemd van de vertrouwde omgeving. Centraal in de tuintherapie staat het in contact treden met de omgeving en anderen en hierin zijn plaats (her)vinden. Achterliggende gedachte is dat een helende omgeving en de betekenisvolle activiteiten die er plaatsvinden het herstel kunnen versterken of bij een ziekmakende omgeving verzwakken” (p. 99-100). Tuintherapie kan op lichamelijk, psychisch, sociaal en spiritueel vlak goed doen. Dit wordt nader toegelicht voor verschillende categorieën van kwetsbare mensen die moeite kunnen ondervinden met welbevinden en aarden, zoals kinderen en jongeren, personen met een lichamelijke beperking of psychische problematiek, daklozen en mensen in armoede, gedetineerden, ouderen in een woonzorgcentrum. Na dit hoofdstuk volgt een uitgebreide uitstap naar de filosofie van Martin Heidegger die oproept tot een premoderne verhouding tot de natuur en tot verbinding met wat essentieel is, eenvoudig en duurzaam. Daarbij gaat het niet om een afkeer van technische mogelijkheden, maar om de levenskunst te aarden en te wortelen in het bestaan en het met zorg te bewonen.

Het boek eindigt met een aantal aanbevelingen voor de zorgpraktijk, die verder te denken geven over hoe er (meer) verbinding gerealiseerd kan worden tussen natuur en zorg. En tot slot stelt de auteur: “Met een tuin en tuinieren zullen we de wereld niet veranderen. Het is geen instant-oplossing waardoor we allen een beter mens worden. Maar het kan er wel voor zorgen dat mensen openbloeien, dat we met het bewerken van dat stukje grond onze mentale weerbaarheid vergroten en onze blik op de wereld verruimen” (p. 145).

Het boek is een geaard, sympathiek pleidooi om mens en natuur verbonden te houden, en het wijst op kansen die dit biedt voor de zorg. De filosofische uitstappen, alsook de vele verwijzingen in de hoofdstukken naar tal van auteurs, vragen van de lezer rust en aandacht. Een tuin lijkt daarom de plek bij uitstek om dit boek ter hand te nemen.