

Foto: Ransuil in Culemborg

SCRIPTIE

HET VOGELMEDICIJN

Samenvatting

RUIMTE

Ga je mee vliegen vroeg het meisje. Vliegen is voor vogels zei de jongen. Denk maar wij zijn vogels zei ze. Met armen vol veren. Voel maar. Wij zijn vogels.
– Frank Eerhart

Eva Stam

Wielwerkopleidingen, 12 juni 2026

INLEIDING

Dat de natuur een positief effect heeft op het welbevinden van de mens is geen geheim. Maar zeer recentelijk hebben wetenschappers ook ontdekt dat vogelgeluiden en het kijken naar vogels een positief effect heeft.

Wetenschappers aan het Kings College hebben tussen 2018 en 2021 onderzoek gedaan naar de effecten van het luisteren of kijken naar vogels op onze mentale gezondheid. *De wetenschappers stelden in hun studie vast dat er een positief effect was bij zowel mensen zonder als mensen met een depressie. Het positieve effect kan tot 8 uur lang nazinderen. Ze konden ook aantonen dat de verbanden tussen vogelgeluiden en welbevinden niet verklaard konden worden door andere omgevingsfactoren zoals bomen, planten of water.*[1]

Een van de oorzaken van het kalmerende effect van de natuur blijkt te liggen in de 'zachte aandacht' die zij van ons vraagt. Veel van wat we in het dagelijks leven doen, vereist volledige concentratie. In de natuur is juist het tegenovergestelde het geval, zo blijkt uit de attention restoration theory van het Amerikaanse psychologenechtpaar Rachel en Stephen Kaplan. Deze theorie stelt dat de natuur op een vanzelfsprekende manier onze aandacht trekt, zonder dat het inspanning kost. Volgens de onderzoekers van King's College verklaart dit deels het positieve effect van het horen en zien van vogels: het zijn zachte prikkels – ze trekken onze aandacht zonder uit te putten en laden ons mentaal weer op.

Volgens omgevingspsycholoog Sjerp de Vries hebben wij als mensen een oer voorkeur om ons in een natuurlijke omgeving te bevinden, in plaats van bijvoorbeeld in de stad. Onze instincten kunnen dan beter inschatten of we veilig zijn, wat tot minder stress leidt. Het horen van vogels associëren we met de natuur – en daarmee met veiligheid – waardoor het stresshormoonniveau daalt en we meer ontspanning ervaren. Tot slot, zeggen de onderzoekers, kan vogelspotten worden vergeleken met een mindfulness oefening. Wanneer je bewust luistert naar de zangtonen om je heen of kijkt naar de kleur van de vleugels van een reiger die opstijgt vanaf het rivierbed, ben je in het hier en nu. Best fijn: het piekerbrein kan eindelijk even uit. [2]

Er worden steeds meer onderzoeken gedaan over het effect van de natuur op het welzijn van mensen maar onderzoek rondom het effect van vogels en vogelgeluiden op mentale welzijn staat nog in de kinderschoenen. Er is hier verder nog weinig over bekend.

ONDERZOEKSVRAAG

In deze scriptie wil ik graag verder borduren op de eerste inzichten van onderzoek op dit thema. Ik vind het interessant om te onderzoeken of de invloed van vogels kijken en luisteren verschillend is per vogel en per ontwikkelingsfase. Binnen de opleiding hebben wij het wiel leren kennen als een cyclisch geheel en hebben we de ontwikkelingspsychologie in het wiel geïntegreerd. Daarnaast is ook de chakrapsychologie in het wiel geplaatst en daaraan gekoppeld diverse stenen, geuren en kruiden. Is het mogelijk om ook vogels een plek te geven in het wiel?

Dit brengt mij daarom op de volgende onderzoeksvraag:

---

[1] Luisteren naar vogels verbetert je mentale gezondheid, en dat effect kan uren duren -

[2] De psychologische voordelen van vogels kijken

Welke invloed heeft het kijken en luisteren van vogels op de thematiek van de verschillende fasen van het ontwikkelingswiel, en welke vogelsoorten zijn per fase ondersteunend op basis van hun symboliek en kenmerken?

ONDERZOEKSMETHODEN

Dit onderzoek is opgebouwd uit verschillende methoden en bronnen. Op basis van deskresearch, het vogelkaartendek[3]., lezen van boeken en een praktisch onderzoek heb ik informatie verzameld voor deze scriptie.

HET ONTWIKKELINGSWIEL

Om de input van de scriptie goed te begrijpen is het belangrijk om toe te lichten volgens welke methodiek ik als wielwerktherapeut werk. Als wielwerktherapeut, opgeleid volgens de wielwerkmethode[4] is het wiel onze basis. We geloven dat de mens cyclisch is net als de natuur. Wij zijn onderdeel van de natuur en daarom kunnen we naar onszelf kijken met een cyclische bril. Het wiel is ons handvat en weerspiegelt het cyclische van de natuur. Zo zijn de windrichtingen, de seizoenen en de elementen allemaal verbonden in het wiel.

Met in het **oosten** van het wiel het nieuwe begin, de zonsopkomst die de markering geeft van een nieuwe dag. De lente is het seizoen wat past bij het oosten, daar waar de lammetjes geboren worden en de blaadjes aan de bomen verschijnen. Aan het oosten van het wiel is het element lucht verbonden en daarmee is het oosten ook het landschap van gedachten.

In het **zuiden** van het wiel is het midden op de dag, de zon staat hoog, iedereen is in actie en het is hoogzomer. De aarde zindert onder de hitte en alles staat in volle bloei. Het element wat hierbij past is vuur. Het zuiden is tevens het landschap van energie.

In het **westen** van het wiel begint de zon langzaam te zakken en onder te gaan. Na de actie van het zuiden is het in het westen een kwestie van oogsten van al je inspanningen. De herfst is het seizoen wat hier bij past en het element in het westen is water. Daar waar je even op adem komt en reflecteert en is gaat voelen wat er allemaal gebeurt is. Het westen is het landschap van emotie.

Tot slot het **noorden**, daar waar de zon onder is en het nacht is. Het is donker en de aarde is tot stilstand gekomen, alles mag even rusten en uitademen. Het seizoen wat hier bij past is de winter en het element aarde. En waar je het al her en der doorheen kan lezen, ook jij als mens bent een wiel en doorloopt deze cyclus. Binnen de ontwikkelingspsychologie bestaan er diverse ontwikkelingsfases waar jij als mens doorheen gaat. Wielwerkopleidingen heeft deze ontwikkelingsfases gekoppeld aan het wiel en dit is de basis geworden van ons werk als wielwerktherapeut. Op het moment dat jij problematiek ervaart in je leven, groot of klein, dan is dat (vaak) terug te herleiden naar een tekort in een, of meerdere, van de ontwikkelingsfases.

---

[3] Vogelwijsheid, De Vogelgids & Adriaan Sleeuwenhoek

[4] Wielwerkmethode ® - Wielwerk Opleidingen

VOGELSYMBOLIEKEN

Op onze planeet zijn er momenteel tussen de 10.000 en 11.000 verschillende vogelsoorten. Alleen al in Nederland komen er ruim 500 soorten voor. Net zoals bij andere diersoorten hebben vogels ook diverse kenmerken, karakters en gedragingen. Een heuse eigen persoonlijkheid.

Ook spiritueel gezien wordt er veel gezegd over de betekenis van vogels op basis van hun karakters en gedragingen. 'In verhalen en legendes hebben vogels vaak de rol van leider, initiatiefnemer of boodschapper'.[5]

Een van de onderdelen van deze scriptie is het plaatsen van diverse vogels, op basis van hun symbolieken in het wiel en aan de diverse chakra's. Als basis heb ik hiervoor het vogelkaartendek gebruikt met 26 veelvoorkomende vogels in Nederland. Hieronder het overzicht van de vogels per chakra. De uitwerking van de symbolieken kun je vinden op mijn website: www.denatuurlijkebasis.com.

Kleur	Chakra	Ontwikkelingsfase	Vogels
	Wortelchakra	Babytijd	Boerenzwaluw, huismus, houtduif en ooievaar
	Sacraalchakra	Dreumestijd	Goudhaan, Pimpelmees, Zanglijster
	Zonnevlechtchakra	Peutertijd	Gaai, grote bonte specht, sperwer
	Hartchakra	Kleutertijd	Grauwe Gans, Roodborst
	Keelchakra	Basisschooltijd	Kauw, knobbelzwaan, spreeuw, blauwborst
	Derde oogchakra	Puberteit	Ekster, fuut, havik
	Kruinchakra	Jong volwassenen	Boomklever, merel, bosuil
	Oneindigheid / ziel		Blauwe reiger, torenvalk

HET ONDERZOEK

Naast het onderzoek met de vogels en hun plaatsing in het wiel heb ik ook gekeken of ik dit direct in de praktijk kan brengen. Of er mensen zijn met problematieken in deze levensfase die steun kunnen vinden bij de vogels.

Het onderzoek bevatte een vragenlijst vooraf, een onderzoek van een week en een vragenlijst achteraf. Een week is wellicht te weinig om daadwerkelijk effect te kunnen ervaren maar ik wilde de belasting niet te groot maken voor de proefpersonen. Alle 8 personen hebben uiteindelijk het hele onderzoek afgerond.

[5] ***De 22 levenslessen die vogels ons leren***. Philippe J. Dubois & Elise Rousseau

DE ONDERZOEKSOPDRACHT

Elke dag kijk en luister je minimaal 5 minuten naar jouw vogel. Je kan ook de natuur in gaan op zoek naar jouw vogel. Zoek de symboliek op van jouw vogel en reflecteer gedurende de week op wat dit voor jouw thema kan betekenen.

EEN AANTAL RESULTATEN UIT HET ONDERZOEK

In het onderzoek heb ik open gelaten hoe proefpersonen wilde kijken en luisteren naar hun vogel. Digitaal of in de natuur. Ook heb ik open gelaten of ze wilde kijken of luisteren naar hun vogel. In de 2e vragenlijst geven proefpersonen aan waar hun voorkeur ligt;

Geef aan welke vorm je het meest prettig vond	Aantal
Op zoek naar mijn vogel in de natuur;	2
Kijken naar mijn vogel;	2
Luisteren naar mijn vogel;	4
Geen voorkeur	1

De voorkeuren liggen verspreid; met een lichte voorkeur voor het luisteren naar de vogel. Hieruit kan in ieder geval geconcludeerd worden dat het belangrijk is om per persoon op maat te kijken welke zintuigelijke ervaring voor die persoon het meest sterk en werkend is. Dit lijkt via het gehoor te zijn. Wat overigens ook aansluit bij het onderzoek van Kings college waarbij vogelgeluiden geregistreerd zijn en gekoppeld aan de mentale welzijn.

In heb ook uitgevraagd wat het kijken en luisteren naar hun vogel ze heeft opgeleverd.

Wat heeft het kijken en luisteren naar jouw vogel met je gedaan? Hoe voelde je je tijdens de opdracht en na de opdracht?
Het gaf een gevoel van voldoening
Het gaf mij rust en zachtheid om dit te doen
voor de opdracht: nieuwsgierig :) na de opdracht: het gevoel dat ik meer te weten ben gekomen over de ooievaar
Ik had echt het gevoel dat ik in de natuur zat (en dat doe ik graag). Het voelde daarna alsof ik gewandeld had
Het is sowieso iets dat ik veel doe, kijken en luisteren naar vogels. Het geeft me altijd een rustig gevoel. Ik vind het prachtig om te zien hoe druk ze altijd zijn en hoe nieuwsgierig. Hoe ze zingen en interactie hebben met elkaar.
Ik vond het magisch het gaf me een blij en hoopvol gevoel.
Wanneer ik vrij was vond ik het heel fijn, maar tijdens een werkdag werd ik er heel onrustig van.

In de tabel hierboven geeft bijna 90% van de proefpersonen aan dat het ze een gevoel van rust, zachtheid en hoopvol oplevert. Deze resultaten sluiten ook aan op het onderzoek van het Kings college.

Maar in het onderzoek wilde ik een stapje verder gaan en onderzoeken of specifieke vogels ondersteunend kunnen zijn aan specifieke problematiek. In de tweede vragenlijst heb ik daarom uitgevraagd wat proefpersonen vonden van hun vogel en ze gevraagd te reflecteren op wat de vogel kan betekenen voor hun problematiek. De resultaten hiervan zijn terug te vinden in de twee tabellen hieronder.

Wat vond je van jouw vogel? Wat viel je op aan jouw vogel?
Wijs, eigenzinnig, en heel geduldig.
Hoe fragiel hij toont, maar toch zo krachtig is. Ik vind het een heel mooi en schattig vogeltje
Dingen die me opvielen waren de zorgzaamheid/liefde voor elkaar op het nest, dat ze zich veel poetsen (schone vogels). Ik vind het een mooie, indrukwekkende vogel
Ik heb hem deze week maar 1x gehoord, niet gezien. Dit was tijdens het hardlopen. Net na een regenbui waarbij je weer niets hoort. Wel ga je ook letten op de andere geluiden en vogels. Zo heb ik het boomklevertje meerdere malen luid en duidelijk gehoord en gezien.
Helemaal goed. De kleurstelling vond ik mooi en de zang.
Ik hou van de Kauw. We hebben een behoorlijke groep Kauwen in mijn buurt en het park en ik maak regelmatig contact met dezelfde. Er is er een (ik denk gekruist met een ekster) die twee witte veren in iedere vleugel heeft. Deze komt altijd nieuwsgierig dichtbij en houd me in de gaten. Het is een van de weinige vogels die niet meteen wegvliegt bij het zien van mijn hond. Hij observeert en vliegt altijd nieuwsgierig mee.
Kleurrijk en eigen.
Bij kijken dat hij niet lang stilzit. Een drukke vogel.

Op welke wijze denk je dat jouw vogel jou kan helpen in jouw thema? Wat kan je van jouw vogel leren?
Om tijd te nemen, tijd voor jezelf. Om te realiseren hoe rijk we zijn in de natuur.
Hij laat mij zien dat je zowel zacht als krachtig kunt zijn.
Mijn thema's waren hechting en bestaansrecht. Qua bestaansrecht: ze nemen hun ruimte in, laten zich duidelijk zien (en horen). Dat zou ik zelf meer mogen doen. Hechting... dat vind ik lastiger, wat ik daarvan kan leren. Ik zie hoe ze samenzijn en voor elkaar zorgen. Met hoeveel liefde ze hun nest bouwen; het nest waar ze ook elke keer naar terugkeren. En dat ze nu een familie gaan grootbrengen als de eieren dadelijk uitkomen. Ik weet niet wat ik daarvan kan leren. Ik voel dan vooral dat ik dat niet heb en niet heb gehad; liefde, geborgenheid, een liefdevolle familie, een plek/thuis om naar terug te keren, kinderen. Dus het raakt aan pijn en verlangen in plaats van dat het bij mij iets oproept wat ik ervan kan leren.
Eigenlijk heb ik geen idee... als ik een specht zie is de vogel vaak onrustig. Veel vliegen en bewegen. Dit past niet direct bij het thema 'twijfelachtig'
Poeh moeilijk. De boomklever is luidruchtig met luide fluittonen. Misschien is het doel om me meer te laten horen en daardoor me uit te spreken in plaats van conflict vermijdend te zijn?
Nieuwsgierig blijven. Niet bang zijn om te proberen.
De Gaai laat zich zien op het juiste moment en is helemaal zichzelf en dat voelt krachtig.

Dat vind ik een moeilijke vraag. Ik denk dat de vogel, met zijn borst vooruit, zelfverzekerd overkomt. Maar ik heb niet het gevoel dat het iets doet met mij als persoon.

Desondanks geven 7 van de 8 proefpersonen aan dat deze opdracht binnen dit onderzoek geleid heeft tot nieuwe inzichten.

Opgedane nieuwe inzichten
Tijd nemen en ervaren. Je rijk voelen in de natuur, zonder enige stress.
Ik wist al dat je zowel zacht als krachtig kunt zijn, maar vind het erg mooi om dat ook bij dit mooie vogeltje te zien.
Door het observeren van de ooievaar ben ik nog meer over de vogel te weten gekomen. Nieuwe inzichten over mezelf niet per se; ik ken mezelf al heel goed. Het heeft wel vergroot dat ik echt meer liefde, geborgenheid en samenzijn in mijn leven wil.
Als je bewust je gedachtes verplaatst naar de vogelgeluiden kan je je andere gedachtes makkelijk uit zetten.
Meer het besef wat voor een positieve uitwerking vogelgeluiden hebben. Ik heb bijvoorbeeld een playlist op Spotify die ik als achtergrondmuziek opzet tijdens het werken. Ook heb ik een vogelhuisje op mijn wc gezet met een bewegingssensor die merelgeluiden afspeelt als je op de wc zit.
Vooral dat er weer zelftwijfel was ontstaan over hoe ik dingen doe, denk en zie. En dat dat niet nodig is. Ik weet wie ik ben en mag dat volledig omarmen. Nieuwsgierig blijven en vertrouwen dat ik weet wat ik doe, ook als ik daardoor anders ben dan de groep.
De Gaai was en is een anker om dicht bij mezelf te blijven en steeds te voelen of ik iets voor mezelf doe of voor anderen.
Meer genieten van de natuur. Verplicht iedere avond na het eten een rondje lopen.

Ook in deze opgedane inzichten is terug te lezen dat de meeste proefpersonen vooral aangeven dat het kijken en luisteren naar vogelgeluiden en het zijn in de natuur een positieve en rustgevende werking heeft. Her en der zijn er ook wat inzichten opgedaan ten aanzien van hun vogel.

Een mooie resultaat waarvan de vogel misschien wel een dieper effect heeft dan de proefpersonen zich nu beseffen. Ik denk wel dat het versterkend kan werken om in een gesprek de client te helpen bij het koppelen van de thematiek en de symboliek.

In de eerste vragenlijst heb ik uitgevraagd wat proefpersonen nu doen ter ontlading en ontspanning en of vogels kijken en luisteren onderdeel was van deze activiteiten. In de 2e vragenlijst ben ik hier op teruggekomen. Voor 3 proefpersonen was het kijken en luisteren naar vogels al onderdeel van hun ´mindfulness´ routine. De andere 4 proefpersonen voegen deze activiteit toe aan hun routine.

Een mooi resultaat en zowel als vogelaar en als therapeut ben ik daar blij mee en trots op.

CONCLUSIE

Voor deze scriptie ben ik aan de gang gegaan met 2 ‘onderdelen’; het plaatsen van vogels, op basis van hun symboliek, in het wiel en het praktisch onderzoek met proefpersonen. In de voorgaande hoofdstukken heb ik gerapporteerd wat de resultaten waren en in dit hoofdstuk trek ik op basis van de onderzoeken enkele conclusies. In de conclusies geef ik antwoord op de eerder gestelde onderzoeksvraag: *Welke invloed heeft het kijken en luisteren van vogels op de thematiek van de verschillende fasen van het ontwikkelingswiel, en welke vogelsoorten zijn per fase ondersteunend op basis van hun symboliek en kenmerken?*

De conclusies vat ik samen in 3 punten.

VOGELS PASSEN IN HET WIEL!

Vogels zijn goed te koppelen aan diverse levensfasen. Het tweede gedeelte van deze onderzoeksvraag is goed en makkelijk te beantwoorden. Er kunnen vogels, op basis van hun symboliek, gekoppeld worden aan de verschillende levensfases. Ook zijn er diverse vogels die per levensfase weer een ander aandachtspunt kunnen brengen. Zo kun je per client op maat kijken welke vogel het meest ondersteunend is. In mijn beleving werkt het echter het beste om cliënten zelf hun vogel te laten kiezen. Ook in dit onderzoek leverde dat weer magische verbindingen op.

FASE 1 – Babytijd	**FASE 2 – Dreumestijd**	**FASE 3 – Peutertijd**	**FASE 4 – Kleutertijd**	**FASE 5 – Schooltijd**	**FASE 6 – Puberteit**	**FASE 7 – Jong Volwassenen**	**FASE 8 – Oneindigheid / ziel**
Boerenzwaluw Houtduif Huismus Ooievaar	Goudhaantje Pimpelmees Zanglijster	Gaai Specht Sperwer	Grauwe Gans Roodborstje	Kauw Knobbelzwaan Spreeuw	Ekster Fuut Havik	Boomklever Bosuil Merel	Blauwe reiger Torenvalk

INVLOED VAN VOGELS KIJKEN EN LUISTEREN VOORAL IN HET NOORDEN VAN HET WIEL

Na het praktische onderzoek valt te concluderen dat het kijken en luisteren naar vogels door de proefpersonen wordt ervaren als rustgevend. Met een lichte voorkeur van de proefpersonen voor het luisteren naar vogels. Proefpersonen geven aan zich hiermee weer verbonden te voelen met de natuur. Het kijken en luisteren naar vogels helpt dus om te aarden en rust te vinden voor bijvoorbeeld een piekerend brein. Het onderzoek ondersteund deze conclusie doordat het positief effect wat ervaren is vooral zit op de vragen ‘‘ik ben emotioneel stabiel en kan mijn emoties goed dragen’ en ‘ik ervaar fysieke klachten in mijn dagelijks leven’. Het kijken en luisteren naar vogels werkt wat dat betreft als interventie of huiswerkopdracht goed om te ondersteunen in het noorden van het wiel van een client.

Het onderzoek heeft daarnaast weinig andere effecten aangetoond en proefpersonen gaven aan niet altijd de link te zien tussen hun eigen problematiek en de gekoppelde vogel. Tegelijkertijd geven proefpersoon aan wel degelijk inzichten opgedaan te hebben die ze kunnen integreren in hun dagelijks leven. Wellicht dat de gekoppelde vogel wel effect heeft op het onbewuste van de proefpersoon maar is daarmee niet zichtbaar geworden in dit onderzoek. Een verdiepend gesprek kan het effect tussen problematiek en symboliek versterken. Het geeft daarmee de client meer inzicht en bewustwording wat de symboliek van de vogel hun verteld over hun problematiek en hoe dit ondersteunend kan zijn.

Een aantal proefpersonen hebben een aantal mooie lessen aangegeven die ze van hun vogel kunnen leren. Nieuwsgierig blijven, je uitspreken, jezelf laten zien, tijd nemen voor jezelf. Niet alle proefpersonen vonden een (positieve) lering uit hun vogel. In de reacties achteraf heb ik van twee proefpersonen ook vervolg vragen gekregen wat hun vogel betekende in relatie tot hun problematiek en waarom ik die vogel heb gekoppeld aan hun aangegeven problematiek.

RESONANTIE VOGELSYMBOLIEK

Vogelsymboliek resoneert bij iedereen anders. In dit onderzoek bleef de vertaling van die symboliek wat beperkt, waardoor sommige proefpersonen moeite hadden om de link te leggen met hun eigen problematiek. Vooral analytische cliënten lijken daarin meer houvast nodig te hebben. Juist die concrete koppeling tussen symboliek en ervaren klachten vond ik binnen de opleiding zelf ook het meest uitdagend. Misschien zit daarin ook een belangrijke les voor mijzelf om meer te vertrouwen op het effect van symboliek op het onbewuste.

Recentelijk vertelde ik mijn buren over mijn scriptie toen we een mooi gesprek hadden in mijn achtertuin. Een gesprek over persoonlijke ontwikkeling en lessen. Zij stonden (ook) open voor vogels als symboliek en mijn buurvrouw vertelde hoe ze in aanraking kwam met de blauwe reiger en de specht. En hoe die opvallend vaak op haar pad kwam. Ik pakte toen de symboliek erbij en toen ik op las wat er bij de specht vermeld stond resoneerde dat bij haar.

Wie of wat je bent

Ze zeiden al vroeg: dat is een nestverlater. Je sloeg je vleugels te snel uit en nu weet je niet meer wie of wat je bent, of je liever een mannetje of een pop – allebei is ook mogelijk.

Geen klaagzang verlaat je gouden keeltje, geen gezeur over het verkeerde geklapwiek, want je weet: in mij klopt het hart zoals het vroeger klopte, daar is niets aan veranderd.

Toch dromen over andere vogelsoorten. Over hoger kunnen vliegen, van wolk naar wolk en een keer niet grootzeil op te zetten, een keer niet stoer te doen.

Zacht zijn in overwinningen, in enkele teleurstellingen, dat te willen en te beseffen dat alles mogelijk is, dat je inderdaad iemand bent die te vroeg vertrok.

Dat je nu soms kierewiet omgaat met verlies, maar dat er een moment komt dat je trefzeker en gestroomlijnd door de dag zweeft, dat je denkt: wie ik ook ga worden, ik zal schitteren.