

€10,75

editie 76 / nr. 2 - 2025

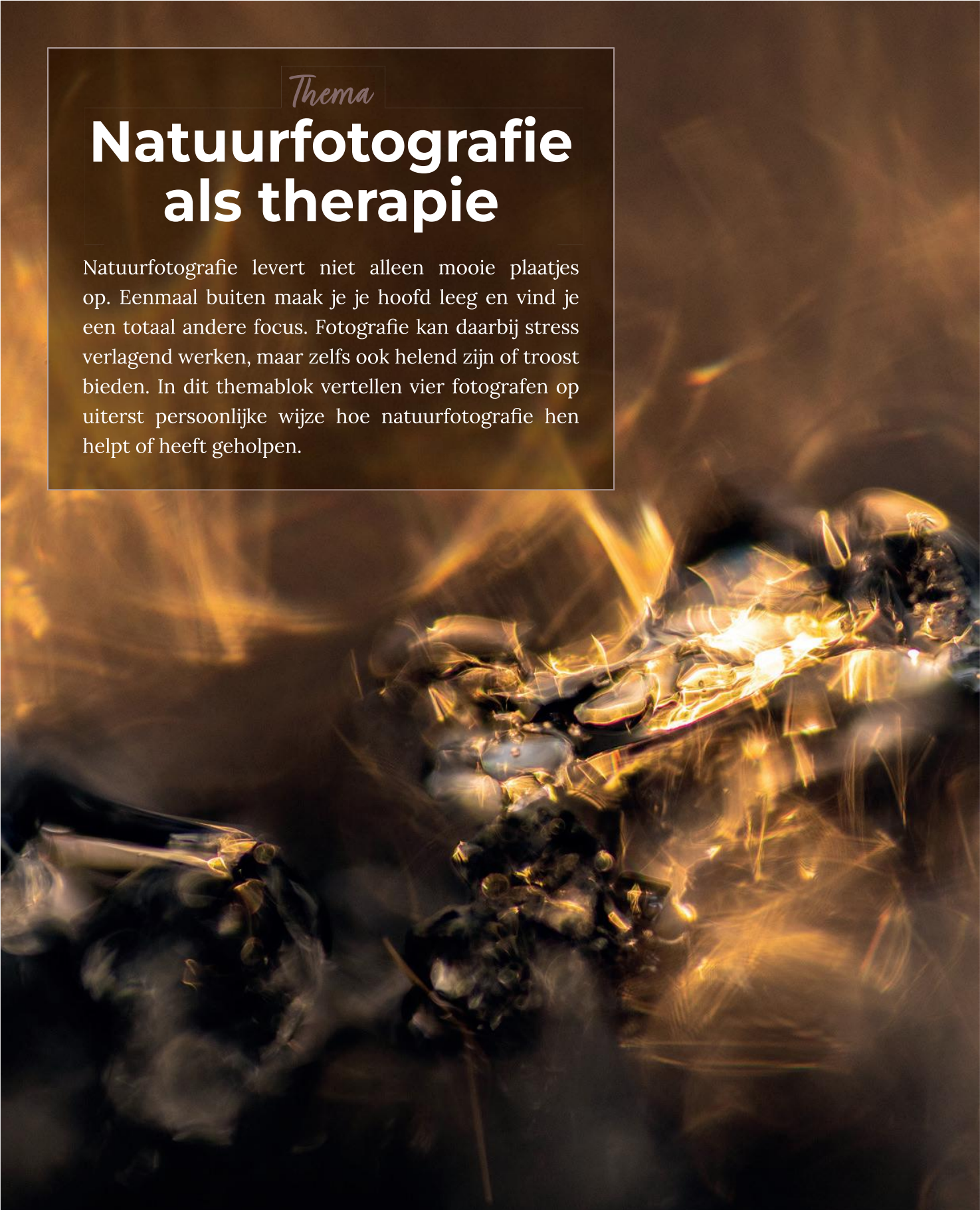
Natuur fotografie

tweemaandelijkse inspiratie voor natuurfotografen



Portfolio **Nuno Cabrita** • Thema **Natuurfotografie als therapie**
Guilty pleasure **Bosanemoon** • Next level **De kracht van leegte**





Thema

Natuurfotografie als therapie

Natuurfotografie levert niet alleen mooie plaatjes op. Eenmaal buiten maak je je hoofd leeg en vind je een totaal andere focus. Fotografie kan daarbij stress verlagend werken, maar zelfs ook helend zijn of troost bieden. In dit themablok vertellen vier fotografen op uiterst persoonlijke wijze hoe natuurfotografie hen helpt of heeft geholpen.





Thema

Troost en hoop in beelden van de natuur

Natuurfotografie is voor mij veel meer dan alleen het vastleggen van beelden; het is een manier geworden om met verlies om te gaan en te helen. Door mijn camera vond ik rust en troost in een periode van verdriet, vooral na het verlies van mijn ouders.

Nanda Bussers www.nandabussers.com | www.troostkunst.nl



Wat begon als een eenvoudige uitlaatklep, groeide uit tot een bron van troost en heling. Nu hoop ik anderen te inspireren om rust, reflectie en kracht te vinden door de verbinding met natuur en fotografie. Samen bieden ze een creatieve manier om emoties te verkennen en licht te zien, zelfs in de donkerste periodes.

De kracht van de natuur

Het is wetenschappelijk bewezen dat tijd doorbrengen in de natuur onze gezondheid en ons welzijn bevordert. De natuur fungeert als een natuurlijk medicijn: ze verlaagt stress, verbetert concentratie en brengt rust. Haar harmonie en kracht bieden troost, omdat

ze ons – bewust of onbewust – herinneren aan de veerkracht en continuïteit van het leven, zelfs in moeilijke tijden.

Voor mij heeft de natuur echter nog een diepere betekenis. Tijdens een periode van rouw gaf ze me niet alleen rust en verlichting, maar ook een gevoel van verbondenheid. Door mijn camera kon ik mijn gedachten ordenen en betekenisvolle momenten vastleggen – even ontsnappen aan het verdriet zonder het uit de weg te gaan.

De natuur herinnert ons eraan dat alles vergankelijk is en dat in elke levensfase – van bloei tot verval – schoonheid en

hoop schuilen. Fotografie versterkt dit bewustzijn door me stil te laten staan bij details en volledig aanwezig te zijn. Dit proces voelt voor mij als mindfulness: rust vinden door volledig op te gaan in het moment.

Eén moment dat me altijd is bijgebleven, was een koude ochtend in het bos. Het licht reflecteerde subtiel op dauwdruppels die delicate takjes bedekten. Ik ben vaak op zoek naar kleine lichtpuntjes – nuances in licht en kleur die ons herinneren aan de magie van het alledaagse. De eenvoud en stilte van dat moment raakten me diep. Ik maakte een foto en ontdekte, heel symbolisch, een hartvorm in het licht. Het

voelde als een klein sprankje hoop. Het vastleggen van die foto gaf me niet alleen troost, maar ook een nieuw perspectief op de veerkracht van het leven.

Natuurfotografie als spiegel van leven en verlies

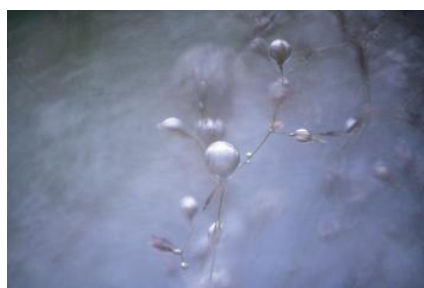
Natuurfotografie biedt een bijzondere manier om betekenis te geven aan het leven, de dood en alles daartussenin. Een foto die belangrijk was in mijn rouwproces heet Circle of Life en markeert het begin van mijn meer abstracte natuurfotografie. Vergane bladeren, gevangen in een laag ijs, met een zacht lichtpuntje dat door de scheuren breekt, symboliseren voor mij hoe rouw en hoop naast elkaar kunnen bestaan. Ze herinneren me eraan dat zelfs in momenten van stilstand en verdriet er altijd een sprankje licht is dat ons vooruit kan helpen.

De inspiratie voor deze foto kwam uit een gedicht van Paulo Coelho over de cycli van het leven. Net zoals de natuur

beweegt in een ritme van bloei en verval, zo beweegt ook ons leven door periodes van vreugde en verdriet. Deze gedachte troost me: elke fase, hoe zwaar ook, maakt deel uit van een groter geheel. Door metaforen in de natuur vast te leggen, kan ik deze lessen niet alleen omarmen, maar ook integreren in mijn eigen leven.

De kracht van kleur en vorm

Bij het vastleggen van abstracte beelden merk ik dat het zoeken naar vormen me helpt om dieper in het moment

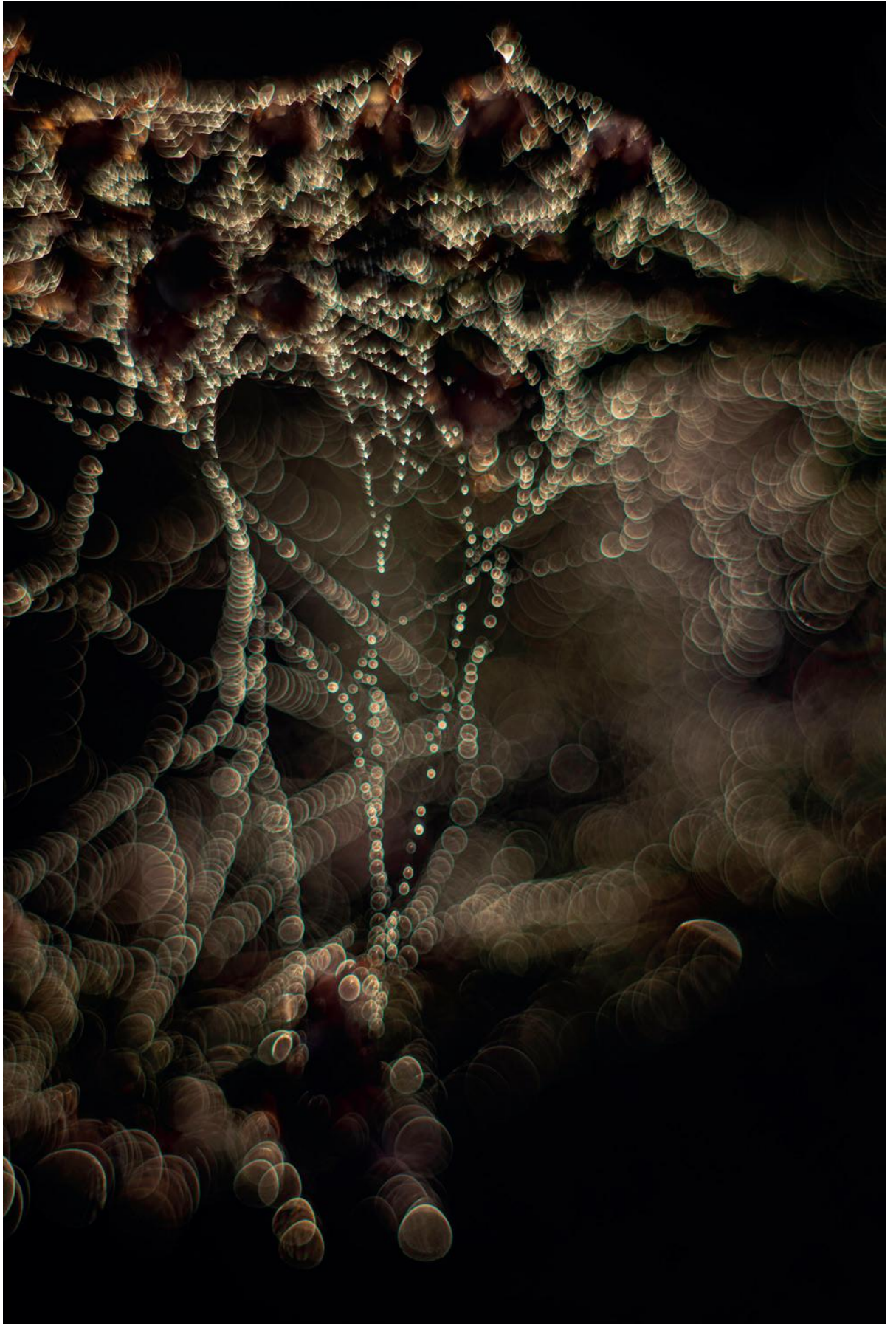


aanwezig te zijn. Deze foto's vangen vluchtige momenten die tegelijkertijd tijdloos lijken. In die stilte voel ik me verbonden met zowel de natuur als mezelf, waardoor ik los kan laten wat me bezighoudt. Kleur speelt hierin een essentiële rol: blauwtinten brengen rust, terwijl warme aardetinten hoop en geborgenheid uitstralen.

Tijdens mijn eigen reis van rouw zag ik mijn foto's veranderen. Waar eerst de koele, stille wintertinten domineerden, verschenen later zachtere, warmere aardetinten. Deze verandering weerspiegelt voor mij de transitie van verdriet naar hoop – van stilstand naar beweging.

De abstracte vormen die ik vastleg, zoals licht, reflecties in water of dauwdruppels, vertellen een universeel verhaal. Ze bieden ruimte voor persoonlijke interpretatie en raken diepe emoties zoals verdriet, verwondering en





hoop. Deze beelden creëren een veilige ruimte waarin de kijker zijn of haar eigen gevoelens kan ervaren, zonder de druk om deze in woorden te vatten. Dit is de kracht van abstracte natuurfotografie: het stelt ons in staat om onze emoties op een subtiele en betekenisvolle manier te verkennen.

Troostkunst:

heling via natuur en fotografie

De transformatie die ik zelf doormaakte door de helende kracht van natuurfotografie inspireerde me om deze ervaring met anderen te delen. Zo ontstond een aantal jaar geleden mijn bedrijf Troostkunst, waarin ik de verbinding met de natuur, kunst en persoonlijke heling verder wil ondersteunen. Ik geloof dat kunst, en in het bijzonder natuurfotografie, een krachtig hulpmiddel is om emoties te uiten en om ermee om te gaan. Het biedt een veilige ruimte om gevoelens zonder oordeel te ervaren en helpt bij het verbinden met diepere emoties.

Onderzoek toont aan dat zelfs het kijken naar natuurbeelden stress vermindert en rust brengt. Voor wie niet naar buiten kan, zijn foto's een waardevol alternatief om de positieve impact van de natuur toch te ervaren.

Abstracte natuurfotografie gaat verder dan alleen rust bieden; het nodigt uit tot reflectie en persoonlijke interpretatie. Waar landschapsfoto's vooral verwondering oproepen, opent abstracte fotografie de deur naar een persoonlijke beleving waarin elke vorm en kleur een eigen betekenis krijgt. Mijn werk wordt regelmatig ingezet door rouwtherapeuten, omdat foto's emoties kunnen verwoorden wanneer woorden tekortschieten. Ze openen gesprekken die anders misschien niet gevoerd zouden worden.

Met Troostkunst wil ik mensen in moeilijke levensfasen helpen – bij rouw, stress of andere uitdagingen. Ik nodig je uit om zelf de rust, kracht en reflectie te ervaren die de natuur en fotografie te bieden hebben. Laat je opnieuw verbinden met de kalmerende energie van Moeder Aarde en vind jouw weg naar emotioneel welzijn, gedragen door hoop, licht en veerkracht. 🌿

