

De werking van beweging en natuur

Een ruimer perspectief op menselijke dilemma's

Auteur: **Annemarie van Haaren**

Als kind al zwierf ik door de omringende natuur van ons dorp. In de stilte verdampen de gebeurtenissen van de dag en was er altijd wel iets moois te zien. Al lopend voelde ik – om met Kafka te spreken – de “heerlijkheid van het leven” (Kumpfmuller, 2013, p. 9). Zo’n vijftig jaar later loop ik nog steeds. Met berggids Kees van Haaren begeleid ik als executive coach een Leadership trail: een zesdaags wandelcoachprogramma voor (top) leidinggevendenden. We maken bergtochten door Les Ecrins en Du Queyras; natuurparken in de Franse Alpen. In die onmetelijke ruimte ontstaat als vanzelf een ruimer perspectief op menselijke dilemma’s.



De Leadership trail is bedoeld voor topleidinggeevenden en bestuurders, die acteren in een complex krachtenveld en zich met een groep gelijkgestemden willen ontwikkelen. De dynamiek met interne en externe stakeholders kan de innerlijke dynamiek sterk beïnvloeden. Denk daarbij aan:

- Hoe verenig ik mijn drijfveren met de belangen van mijn stakeholders?
- In het verenigen van twee locaties loop ik vast: de betrokkenen blijven elkaar vijandig bejegenen.
- Ik acteer verkramp in belangrijke sociale zakelijke situaties.
- Mijn dominante kant zit mezelf en mijn managementteam in de weg.
- Ik doe veel met mijn hoofd en merk dat ik soms alleen sta.

Coachaanpak

We starten het coachtraject met een intakegesprek waarin we de coachvraag formuleren. Input daarbij is zowel de eigen ervaring van de deelnemer als een persoonlijkheidstest die *bright and dark sides* (Hogan, 1987) in beeld brengt. De deelnemers vertellen wat er speelt, hoe ze de werkcontext beleven en in hoeverre ze op basis van zingeving werken. Ik deel mijn observaties en wat ik in relatie met hen ervaar. Ik onderzoek hun reflectievermogen. De deelnemers onderzoeken of ze zich door mij willen laten coachen.

De trail start op zondagochtend en eindigt vrijdagavond. De nauwe samenwerking met berggids Kees van Haaren van Cimarron Buitensport is essentieel. In de bergen kan het spoken en mensen reageren verschillend op hoogteverschillen. De omstandigheden

kunnen invloed hebben op de keuze van de wandelingen en het proces van de deelnemers. Van Haarens jarenlange bergervaring en zijn rustige, open houding dragen bij aan een veilige leeromgeving.

Elke ochtend starten we met een groepsessie waarin ik het thema van de dag inleid en concrete handvatten aanreik om het thema te onderzoeken. Zondag, maandag, dinsdag en vrijdag wandelen we vijf uur; donderdag zeven uur. Woensdag staat in het teken van individuele coachsessies. Tijdens de wandelingen lassen we reflectiemomenten in, waarop deelnemers hun innerlijke waarnemingen beschrijven.

Dag 1: Ontvankelijk zijn

Leijssen (2007) onderscheidt vier dimensies van het menselijke bestaan: de fysieke, de sociale, de psychische en de spirituele dimensie. Deelnemers verkennen deze dimensies in zichzelf.

Op de berg openen de deelnemers een brief van een dierbare. Deze beschrijft hoe hij de deelnemer ziet en welke beweging hij de deelnemer ziet maken. Deelnemers lezen fragmenten uit de brief voor.

Tijdens de avondsessie delen de deelnemers hun ervaringen en waarnemingen in het licht van hun coachvraag. Waar ging hun aandacht tijdens de wandeling naar uit? De coachvraag verdiept zich.

Dag 2: Terugkijken

De Waard (2005, p. 42) beschrijft de innerlijke en uiterlijke levenslijn: Wat is je natuur? Hoe ben je gevormd? Deelnemers vertellen aan de hand van



oude familiefoto's over hun gezin van herkomst (uiterlijke levenslijn). Tijdens de wandeltocht onderzoeken ze de impact van voor hen belangrijke mensen en sociale systemen op hun leven. We hebben soms geen andere keuze dan onze binnenwereld zo te organiseren dat we kunnen overleven in een sociaal systeem. De vraag is wat dat op termijn met ons doet.

We wandelen deze dag naar de hoge helling van een kom, waar een ritueel plaatsvindt. Deelnemers lopen alleen de kom in en uit. Op het diepste punt vragen we ze 'iets' los te laten in relatie tot zichzelf of iemand. Het gaat bijvoorbeeld om een overtuiging, verantwoordelijkheid, of identificatie. De groep is in stilte aanwezig, alsook het grootse landschap. Dat geeft intensiteit aan het ritueel.

Tijdens de avondsessie verkennen de deelnemers de ruimte rond Maison Cimarron; het oude retraiteoord waar we verblijven. De deelnemers zoeken een beeld dat past bij het innerlijke proces van de dag en presenteren dat aan elkaar.

“Om ver te denken is ongegeneerdheid nodig.”

Nietzsche (Gros, 2013, p. 31).

Dag 3: Kwetsbaarheid en levenszin

Tijdens de ochtendsessie vertellen de deelnemers aan de hand van een kinderfoto over hun kindertijd. Het kind weerspiegelt kwetsbaarheid en levenszin. Soms vergeten we dat we die ook nu met ons meedragen. De kernvraag is: hoe houd je er oog voor?

Op een mooie plek staan we stil bij levenszin. We stellen de vragen: Op welke inzichten, drijfveren en kwaliteiten kun je terugvallen? Wat stemt je tot dankbaarheid?

Afhankelijk van het proces van de deelnemers en de groep krijgt de avondsessie vorm. Een mogelijke oefening betreft: wat is er tussen ons? Mensen maken in wisselende tweetallen contact met elkaar en nemen waar wat er in het relatieveld gebeurt. Beurtelings benoemen ze wat ze ervaren en bedanken ze elkaar voor wat uitgesproken is. De deelnemers oefenen sensitief te zijn voor relatiedynamieken.

Dag 4: Knellende patronen

De individuele coachsessies vinden plaats in de oude binnentuin of binnenruimte van Maison Cimarron. De aanwezigheid van de anderen geeft extra intensiteit aan de sessies, maar is geen voorwaarde. De keuze van de methodiek is afhankelijk van de vraag.

Dag 5: Potentieel

Deelnemers beantwoorden al lopend de vraag: welk aspect van mij mag meer in het licht staan? We maken een langere wandeling en nemen de tijd om de natuur in ons op te nemen.

Op een topje verwoorden de deelnemers welk aspect van zichzelf meer ruimte mag krijgen. We vragen ze zichzelf hierin goed te begeleiden. De Duitse filosoof Buber stelt: "Zelfexpressie leidt onherroepelijk tot angsten" (Van Haaren, 1986, p. 27). Het kan kwetsbaar voelen om iets nieuws van onszelf in te brengen.



Dag 6: Realisatie

Ons leven bestaat uit verschillende gebieden: privé, sociaal, werk. Deelnemers beschrijven hoe ze de inzichten van deze trail in hun leven gaan verweven. Het gaat niet om een actielijstje, maar om een richting. De werkvorm deel ik op de berg.

Zo'n vier maanden later vindt een follow-upbijeenkomst plaats.

Nabijheid

Naast de oefeningen speelt de nabijheid van de anderen een belangrijke rol. De deelnemers zijn allen vertrouwd met een sterk stakeholdersveld; de gelijkgestemdheid is een voorwaarde elkaar goed te verstaan. Ze luisteren open naar elkaars verhalen en reiken elkaar hun perspectief aan. Het precies kunnen vertellen aan anderen wat iets in je innerlijke wereld teweegbrengt, is een belangrijke stap in ontwikkeling. Als coach luister ik ook naar de manier van vertellen. Creëren ze in het vertellen afstand tot zichzelf? Of bouwen ze het verhaal zelfbewust van moment tot moment op en ervaren ze de situatie diep van binnen (Van der Kolk, 2015, p. 322). Ik verwoord mijn observaties en ervaringen.

Als je als coach te veel wil of juist bang bent voor de weerbarstige realiteit, creëer je een gevoel van onveiligheid. Het vraagt innerlijke ruimte en vertrouwen het proces van de deelnemers te laten rijpen.

Opbrengsten

Door de erkenning en verwoording van innerlijke waarnemingen, bereiken mensen een staat van helderheid. Wat er moet gebeuren, wordt als vanzelf duidelijk. De volgende stap ontvouwt zich (Senge et al., 2015, p. 93).

De trail vergroot het zelfbewustzijn en het vermogen tot het nemen van regie. Enkele voorbeelden:

- "Ik geef vorm aan mijn drijfveren en bespreek wat ik belangrijk vind. Zo vind ik samenwerkingspartners."
- "Ik heb mijn opdracht teruggegeven. Vervolgens kwamen de spelers in actie, waardoor ik alsnog de opdracht kon uitvoeren. Opgeven is een krachtige interventie."
- "Ik beweeg me ontspannen in een nieuwe sociale context. Het mag ook over mij gaan."
- "Ik laat meer los, luister naar anderen en mijn managementteam groeit."
- "Ik maak gebruik van mijn hart en intuïtie. Door afstemming ontstaat een gezamenlijke richting. Meer mensen doen mee."

"Al wandelend ontdek je een pretenteloze liefde voor jezelf, die niet meer is dan een instinctieve handeling."

Rousseau (Gros, 2013, p. 88).

Beweging

Onze aandacht verplaatst zich tijdens het bergwandelen als vanzelf naar ons lijf en onze innerlijke wereld. De eindeloze beweging loutert ons. In de zorgvuldige begeleiding van onszelf hervinden we ons ritme en onze regie.

Van der Kolk (2015) beschrijft hoe intense ervaringen in het lichaam worden opgeslagen. Ze beïnvloeden onze hersenen en ons lijf. En kunnen ertoe

leiden dat we in bepaalde situaties onze regie verliezen: stilvallen of ineffectief gedrag vertonen. Geïnspireerd door Semrad stelt hij dat mensen om vooruit te kunnen “moeten weten wat ze weten en voelen wat ze voelen” (Van der Kolk, 2015, p. 49). “Regie nemen begint bij ons vermogen om subtiele zintuigelijke lichamelijke gevoelens waar te nemen. Hoe groter dat vermogen is, hoe meer mogelijkheden we hebben om ons leven richting te geven”, aldus Van der Kolk (2015, p. 138).

Mindful wandelen helpt je jezelf waar te nemen in het hier en nu. De diepte van de kloven, de engte van de padjes en de rauwheid van de rotsen dwingen ons zorgvuldig te bewegen. De intense beweging, de stilte en de connectie met de coachvraag maken ons bewust van onze innerlijke wereld. (Oude) gevoelens, onderliggende motieven of (oude) lasten kunnen een tweede natuur vormen. Ze beperken onze bewegingsruimte. Door het lopen komen ze natuurlijkerwijs aan het licht en kunnen we ze erkennen, betekenis geven en loslaten. Door fysieke loutering ontstaat innerlijke bewegingsruimte.

Natuur

“Door open in de stille, zuivere omgeving te zijn én haar aandachtig waar te nemen ontwikkelen we subtiele vermogens voor de anders onzichtbare aspecten van de wereld en onszelf” (vrij naar Zajong, 2009).

De eeuwenoude bergen zijn alom aanwezig; ze vormen samen een immense realiteit. Ze waren er al toen ik er nog niet was, ze zullen er zijn ook als ik er niet meer ben. Ons sociale

web met de vele interacties vormt ons. Sociale rollen kunnen ons vastzetten. De natuur met al haar mysteries kan ons inspireren identificaties en verouderde conditioneringen los te laten: we hoeven hier niet iemand te zijn.

Dat proces wordt versterkt door de natuur waar te nemen: “Onze geest leidt een eigen leven, en heeft de neiging overal tegelijk heen te gaan.” Door aandachtig waar te nemen “zul je een meer doordringende bewustheid gaan ontwikkelen (...) en kun je verbindingen gaan zien die voorheen misschien onzichtbaar waren”, aldus Kabat-Zinn (in Senge, 2015, p. 52). Haar intense schoonheid kan als een donderslag binnenkomen. Wat we zien, is zo ver voorbij onze verbeeldingskracht, dat onze geest stilvalt (vrij naar Shepherd, 2020, p. 44). Juist dat stilvallen van de geest biedt ruimte aan de innerlijke ervaring. Ook Zajong (2009, p. 100) beschrijft haar krachtige werking: “Door ons aandachtig op de natuur te richten nemen we innig aan haar deel en ontwikkelen we subtiele vermogens om oog te krijgen voor anders onzichtbare aspecten van de wereld en van onszelf.”

In de natuur zijn maakt ons ontvankelijk. We ervaren het leven buiten en in ons. Al lopend komt er een soort dialoog op gang tussen onze ziel en ons lichaam, en tussen ons lichaam en de omringende natuur.

Innerlijk proces

Het doel is het vermogen te versterken om “te weten wat je weet en te voelen wat je voelt” (Van der Kolk, 2015, p. 49). Kabatt-Zin wijst erop “dat wanneer we een situatie als een probleem gaan zien,



dit het effect heeft dat we onszelf op een afstand zetten en dat dat een blokkade is om dat wat opkomt te observeren zoals het eigenlijk is" (in Senge et al., 2015, p. 53). Echter er is een mogelijk verband tussen degene die probeert het dilemma op te lossen en het dilemma zelf. Contact met de innerlijke wereld is nodig om regie te kunnen nemen. "Het fundamentele doel van emoties, en innerlijke signalen is om tot actie over te gaan" (Van der Kolk, 2015, p. 111). Vanuit diepgaand contact met de innerlijke wereld en de situatie, dient de volgende stap zich als vanzelf aan.

De oorzaak dat mensen het even niet weten, of met een dilemma worstelen, heeft vaak te maken met iets ouds. Van der Kolk (2015, p. 413) schrijft in zijn werk over trauma's. Terecht stelt hij dat niemand opgroeit in ideale omstandigheden. We dragen allen sporen mee van intense of minder intense ervaringen. Als coach werk ik met talentvolle mensen, bij wie de zelfregie intact is. Soms komen ze in een situatie terecht, waarin ze ervaren niet effectief (meer) te zijn. Iets belemmert hun zicht op hun innerlijke wereld of de buitenwereld slokt al hun energie op. Ze willen de tijd nemen om "te weten wat ze weten en te voelen wat ze voelen." Ze

willen het contact met hun innerlijke wereld in de voor hen lastige situatie herstellen en een voor henzelf gezonde keuze maken.

Door liefdevol met onszelf om te gaan en onze innerlijke wereld aandacht te geven, raken we weer beziel. Welwood (1999, p.59) beschrijft de ziel als "een manier om over het menselijk element in ons te spreken, die levende sensitiviteit die binnenin ons stroomt, en die vaak wordt ervaren als een vloeiend, en toch duidelijk gevoel van zichzelf zijn, een besef van innerlijke betekenis en waarde." "Onze bijzondere manier van zijn, die tegelijk jong en eeuwenoud lijkt."

Tot slot

Gedurende de wandelingen wisselt het perspectief: van de innerlijke wereld naar buiten en andersom. Bijzonder is het moment dat er van binnenuit inzichten ontstaan, en je je blik naar buiten wendt. Soms, als bij toeval, zie je dan je innerlijke proces buiten weerspiegeld. Rudolf Otto (1917) spreekt dan van het 'numineuze moment': "Een moment waarvoor je huivert en dat je tegelijkertijd fascineert." Het inzicht dat van binnenuit ontstaat, weerkatst op de rots, een bloem of een boom. ♦

Referenties

- Gros, F. (2013). *Wandelen: Een filosofische gids*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- Haaren, J. van (1986). *Angsten*. Soest: Nelissen.
- Hendriks, K. (2007). *Geloven in een God die niet bestaat: Manifest van een atheïstische dominee*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
- Hogan, R. (1987). *Assessments*. Opgehaald van: <https://www.hoganassessments.com/assessments/>
- Kabat-Zinn, J. (2014). *Gezond leven met mindfulness: Handboek meditatief ontspannen: Effectief programma voor het bestrijden van pijn en stress*. Haarlem: Altamira.
- Katie, B. (2009). *Vier vragen die je leven veranderen*. Amsterdam: Boekeryj.
- Kolk, B. van der (2015). *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. London: Penguin.
- Kumpfmuller, M. (2013). *De heerlijkheid van het leven: De laatste liefde van Kafka*. Amsterdam: Van Gennep.
- Leijssen, M. (2007). *Tijd voor de ziel: Spiritualiteit en zingeving vanuit psychotherapie*. Tiel: Lannoo
- Otto, R. (1917). *Das Heilige: Über das Irrationale in der Idee des Göttlichen und sein Verhältnis zum Rationalen*. Breslau: Trewendt & Garnier.
- Senge, P., Scharmer, C.O., Flowers, B.S., & Jaworski, J. (2015). *Presence: Een ontdekkingsreis naar diepgaande veranderingen in mensen en organisaties*. Amsterdam: Academic Service.
- Shepherd, N. (2020). *De levende berg*. Amsterdam: Arbeiderspers.
- Waard, E. de (2005). *De veldheer en de danseres: Omgaan met je levensverhaal. Over loopbaanadvies en coaching*. Antwerpen: Garant.
- Welwood, J. (1999). *In liefde ontwaken*. Utrecht: Servire, Kosmos-Z&K.
- Zajonc, A. (2009). *Meditatie: Leven vanuit je innerlijke inspiratie*. Zeist: Christoffoor.



Annemarie van Haaren werkt als coach/ adviseur bij GITP Ontwikkeling. Haar focus ligt bij leiderschap, presentie en sturing binnen complexe krachtenvelden. Ze coacht individuen, managementteams en besturen en begeleidt MD programma's. Ze werkt onder meer voor: academische ziekenhuizen, OM, rechtspraak, provinciën, gemeenten, accountancybedrijven en ICT-bedrijven. www.gitp-ontwikkeling.nl