

De kracht van wandelcoaching

NATUUR WERKT!

Wandelcoaching geniet een groeiende populariteit. Dat is niet verwonderlijk als je ziet wat de natuur te bieden heeft. Het is de ideale omgeving om in beweging te komen. De natuur biedt letterlijk ruimte om nieuwe wegen in te slaan. De fysieke beweging van het lopen bevordert ook de psychische beweging. Bovendien biedt de natuur een enorme rijkdom aan metaforen en symbolen om in coaching mee te werken. In dit artikel licht ik de mogelijkheden van wandelcoaching toe en geef ik tips om zelf mee aan de slag te gaan.

De natuur biedt rust, ruimte, stilte, inspiratie en energie. Zaken die in het dagelijks leven vaak ontbreken. De grootsheid van de natuur en de voortdurende cyclische verandering werken relativerend. Flora en fauna, ecosystemen, de seizoenen, de elementen, het weer: het zijn prachtige spiegels voor ontwikkelingsprocessen. Bovendien is de natuur oordeelloos en authentiek: alles heeft zijn eigen plaats en is wat het is.

Contact met de natuur zorgt voor contact met je eigen natuur, en draagt bij aan vitaliteit, creativiteit en effectiviteit.

De meerwaarde van de natuur voor welzijn en persoonlijke ontwikkeling wordt onderbouwd door wetenschappelijk onderzoek. Effecten zijn vooral stressreductie, betere concentratie en meer creativiteit.

Ander onderzoek toont aan dat na een wandeling in de natuur van een half uur depressieve gevoelens van mensen met 90% afnamen en dat het zelfvertrouwen steeg. Daarmee is de natuur een ideale context voor coaching.

Wandelcoaching

Wandelcoaching is de bekendste vorm van coaching in de natuur. De coach gaat met de cliënt op pad en al lopend vindt de coaching plaats. Elkaar niet hoeven aankijken vergemakkelijkt het praten over gevoelige onderwerpen. Stiltes zijn vanzelfsprekender, en beslissen is eenvoudiger in de rust en ruimte van de natuur. Wandelcoaching maakt gebruik van symbolen en metaforen uit de natuur, zoals een boom, bloem, dier of landschap. De coach kan de cliënt bijvoorbeeld vragen een collage te maken van voorwerpen uit de omgeving, iets te zoeken dat zijn wens symboliseert of op een kruispunt een weg te kiezen.

Een andere vorm is natuurcoaching. Hierbij wordt ook gewerkt met de spiegelwerking van de elementen, de seizoenen, Keltische jaarfeesten en andere levenscycli in de natuur. Natuurcoaching vindt niet noodzakelijkerwijs wandelend plaats.

Tijdens een wandeling moeten er keuzes gemaakt worden of moeilijkheden overwonnen worden. Het landschap, de natuur en het weer

Inspiratie uit de natuur

In de natuur vind je talloze thema's die relevant zijn voor persoonlijke ontwikkeling:

- Ritme (biologische klok, seizoenen): wat is je natuurlijke ritme en tempo?
- Kracht: hoe verhoud je je tot natuurkrachten? Ben je weg, beweeg je mee of bied je tegenkracht?
- Kwetsbaarheid: alles is ooit klein begonnen. Hoe zou het zijn als je een klein, teer beginnetje koestert en beschermt? Waar zou dat toe kunnen leiden?
- Stroming: het leven kent geen stilstand. Bewegend water schept zelf oevers. Een smal waterstroompje maakt zijn eigen bedding.
- Energie: hoe ga je om met energie? De natuur is een en al flow. Als je langs het strand loopt, de zee hoort, de wind en de zon voelt, dan begint de energie weer te stromen.
- Groei. Het groeiproces van planten en bomen is een metafoor voor het leven van de mens. Een boom straalt enorme kracht uit, ook met afgebroken takken, kale plekken en andere kwetsuren. De wortels zorgen voor gronding en voeding. Hoe zit het met jouw wortels?
- Seizoenen. Elk seizoen heeft eigen kenmerken, nieuwe groei in de lente, bloei en kruisbestuiving in de zomer, vruchten plukken en loslaten in de herfst, rusten in de winter.
- Waarneming en verwondering, het begin van inspiratie. Buiten zijn er volop mogelijkheden om te werken met open waarneming, via alle zintuigen en via ervaring en beleving.

Hoe kun je met metaforen en symbolen werken?

- Sta stil bij wat je onderweg tegenkomt: een pad (breed/smal, modderig/schoon, vlak/oneffen), hoogteverschillen, een omgevallen boom op het pad, een donkere of juist lichte plek, een dicht begroeid of open landschap, water (kabbelend/wild, diep/ondiep).
- Gebruik de weg als metafoor voor de situatie. Nodig de cliënt letterlijk uit buiten gebaande paden te treden en eens een andere route te kiezen. Zo worden patronen doorbroken.
- Geef die cliënt kleine opdrachten, bijvoorbeeld om over een versperring heen te klimmen, het uitzicht naar twee kanten te ervaren en te beschrijven, of iets heel moois te zoeken. Spiegel zijn reactie en gedrag, en nodig uit tot reflectie.
- Vraag de cliënt een metafoor of symbool uit de natuur te kiezen en daarop te associëren, vanuit de vraag die aan de orde is. Stel open vragen om de ander te helpen zijn eigen, veelal intuïtieve antwoorden te vinden.
- Koppel de fysieke ervaring van het landschap en de wandeling aan een gedachte, gevoel of keuze van de cliënt. Bijvoorbeeld de overgang van strand naar duinen of het lopen op een bepaalde ondergrond. De fysieke ervaring bekrachtigt en verankert de stap.
- Laat de cliënt een herinnering meenemen (tak, steen, schelp, dennenappel) of maak een foto om de ervaring te verankeren.

kunnen indringende beelden aanbieden. Er zijn onverwachte ontmoetingen met mensen of dieren. Dit vormt een bron van inzicht en biedt aanknopingspunten om naar de coachingsvraag te kijken. Vaak krijgen cliënten tijdens een moment rust de beste inzichten. Bijvoorbeeld als we stilstaan voor een ontmoeting met een Schotse Hooglander, een fraaie slijmzwam of een oprolpissebed.' (Frans Corten, coach)

'Ik kreeg onderweg opdrachten waardoor ik naar mezelf moest kijken. Zo heb ik een stilleven gemaakt van takken, bladeren, eikels en den nenappels. Vanuit dit stilleven heb ik verteld wie

ik ben en hoe ik me voel. In het begin vond ik dit heel moeilijk, maar na even knutselen ontstond er iets moois waardoor het open zijn over jezelf haast vanzelf ging.' (Charlotte Melis, inkoopster woontextiel, cliënt van wandelcoach Henriëtte van Amerongen)

Spiegelwerking

Met symbolen en metaforen uit de omgeving kun je de innerlijke wijsheid van de cliënt aanspreken. Antwoorden op vragen zijn vaak onverwacht eenvoudig en krachtig. Spiegelwerking gaat ervan uit dat de aandacht van de cliënt automatisch



Het groeiproces van planten is een metafoor voor het leven van de mens

getrokken wordt naar wat voor hem van belang is op dat moment. Het gaat niet om het symbool zelf, maar om de betekenis die de persoon eraan geeft. De coach spiegelt, reflecteert en confronteert.

'Een financieel manager is sterk gericht op planning en controle. Zo stuurt ze ook haar medewerkers aan. We lopen samen door een gebied waar het gemakkelijk 'verdwalen' is, wat dan ook gebeurt. Meteen richt zij zich volledig op het hervinden van controle. Ze toont leiderschapskwaliteiten, neemt initiatieven en houdt haar oog op het doel. Toch mist er iets: het vertrouwen in de loop der dingen en dat een ander het ook kan. Als ik dit spiegel, wordt ze zich hiervan bewust en komt er ruimte voor het exploreren van ander gedrag.' (July Koster, wandelcoach)

'Een cliënt wordt geraakt door de rijkdom van de knoppen aan de bomen in het park. Hij herkent in die knoppen de enorme kracht en potentie die hij zelf ook voelt, maar die er niet uitkomt in zijn werk. Het openbarsten van de knoppen doet hem inzien dat voor hem de tijd rijp is om 'open te barsten' en uit de knop te komen. Dat beangstigt hem, je weet immers niet wat er uitkomt. Maar de natuur laat zien dat je erop kunt vertrouwen dat er hoe dan ook iets tot bloei zal komen.' (Peter van Dam, coach)

Als je wilt gaan wandelcoachen is een mooi natuurgebied ideaal, maar een park of een stedelijke omgeving werkt ook. Het weer, de seizoenen, wegen en uitzichten zijn overal. Mooi weer is niet noodzakelijk, gebruik gewoon regenkleding of paraplu's. Bij wandelcoaching maak je minder kilometers dan bij een gewone wandeling.

Loop rustig en sta regelmatig stil. Gebruik alle zintuigen om de omgeving waar te nemen.

Koppel je eigen coachingsaanpak aan aspecten van de natuur en begin bij wat jou zelf inspireert.

Judith Zadoks werkt als projectleider, conceptontwikkelaar en uitgever onder de naam Zadoks Advies & Uitgeverij. www.zadoks.nl

Literatuur

Houdt, Jettie van den en Vivian Siebering. En nu naar buiten! Werkvormen voor training en coaching.

Zadoks, J. en T. van de Wetering (2008). Natuur werkt! Inspiratie en werkvormen voor de ontwikkeling van mensen en organisaties, Uitgeverij Zadoks. Meer info over natuurcoaching: www.spiegeling.net.

Werkvormen

- Maak met materialen uit de natuur een stilleven waarin je jezelf presenteert. Reflecteer op het resultaat. Hoe is het tot stand gekomen? Waar staan de onderdelen voor?
- Kies een boom uit die je aanspreekt. Wat zijn kenmerken van die boom? Wat is zijn kracht en zijn zwakte? Waar zit groeipotentieel? Heeft hij beschadigingen?
- Wandel door de natuur en neem een vraag mee die je bezighoudt. Richt je aandacht op tekenen van groei en het seizoen. Wat vertellen je observaties je over je vraag?
- Zoek een voorwerp dat je aanspreekt. Wat zijn de kwaliteiten van dit voorwerp? Hoe zie je deze kwaliteiten bij jezelf terug? Alternatief: betrek de kwaliteiten op de vraag die aan de orde is. Hoe kunnen ze je helpen om verder te komen?
- Sta stil bij een boom. Voel de grond onder je voeten. Visualiseer je eigen wortels. Verplaats je aandacht na een tijdje naar de wereld boven je. De boom reikt uit naar de lucht. Ervaar je eigen verbinding met de lucht. Wees je bewust van de energiestroom door je heen, van kruin tot tenen, van lucht tot grond.
- Wandel eens een half uur in complete stilte. Wat doet dat met je?
- Kijk eens op een andere manier naar de vraag dan je gewend bent. Kruip in de huid van een dier, boom of plant. Hoe ziet het er dan uit? Of werk met het landschap: dichtbij en veraf, hoog en laag. Kijk vanuit verschillende standpunten naar je vraag.