

28 Wandel- coaching

Reflecteren in
en met de natuur

INLEIDING

Steeds vaker gebruiken trainers, coaches en loopbaanbegeleiders de buitenruimte als hulpmiddel bij het begeleiden van mensen. De LinkedIn-groep Wandelcoach Nederland heeft al meer dan 250 deelnemers. ‘Wandelend coachen’ is de verzamelnaam, maar je komt ook termen tegen als wandelcoaching, natuurcoaching, natuurspiegeling en outdoortrainingen. Alle benaderingen maken gebruik van de positieve werking van bewegen en reflecteren in en met de natuur. In dit hoofdstuk richten we ons op wandelend coachen als tool, inzetbaar bij de meeste in dit boek genoemde modellen. Het is een tool die de coach zowel met individuen als met groepen kan gebruiken.

Waarom zou je met je coachee of groep gaan wandelen? Naar buiten gaan en wandelen is een krachtige methode: je komt makkelijker tot de kern van een zaak als je beweegt en elkaar niet de hele tijd aankijkt. Wandelen geeft ook letterlijk ‘lucht’ in een gesprek. De metafoor van je eigen weg lopen is heel letterlijk aanwezig. Vandaar ook dat bijvoorbeeld loopbaancoaches en trainers die ‘Pensioen in zicht’-trainingen geven veelvuldig gebruikmaken van wandelen.

Wandelend coachen is bij elke coach- en trainersvraag te gebruiken – misschien niet altijd voor het hele traject, maar dan toch zeker voor een belangrijk deel ervan. Het is voor sommige coachees een essentiële manier om hen echt bij zichzelf te brengen. Iets wat soms moeilijker lukt in de coachingsruimte met vier muren en een plafond.

BASISCONCEPT EN ONTSTAANSGESCHIEDENIS

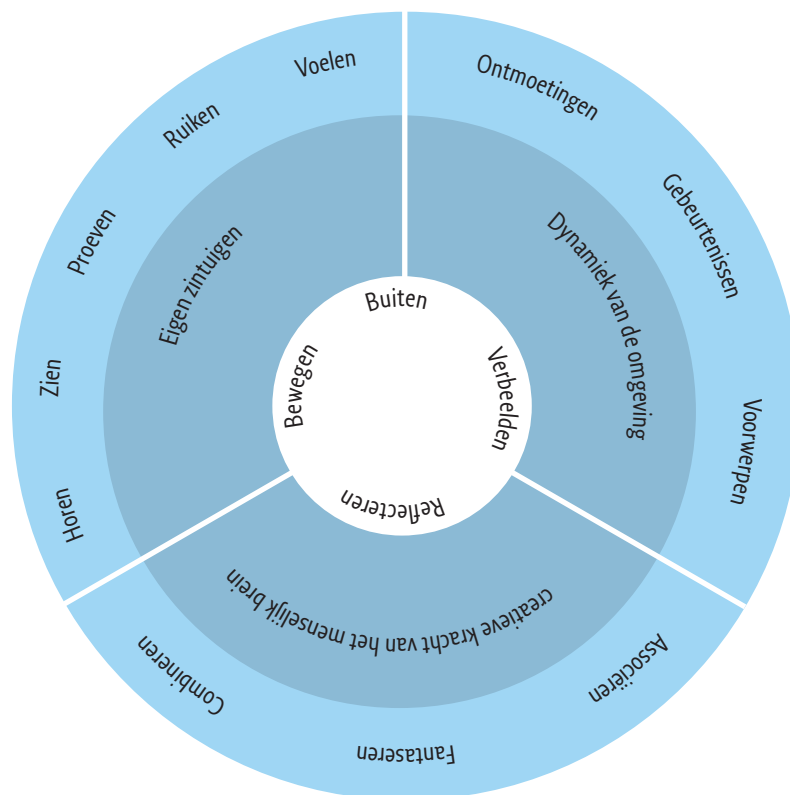
Wandelend coachen is geen model, maar een tool die in veel coachingssituaties toegepast kan worden. Van oudsher is wandelen een belangrijk middel om tot bezinning te komen. Enkele filosofen hebben de effecten van wandelen beschreven. Ook Hippocrates stelde al: ‘Lopen is voor de mensheid het beste medicijn.’ De hedendaagse wetenschap, die de relatie tussen gezondheid, bewegen en groen onderzoekt, levert steeds meer bewijs dat Hippocrates gelijk heeft: groen en bewegen zijn essentieel voor het welbevinden van mensen. Gebrek eraan leidt tot stress en ziekte.

Mensen die zich niet prettig voelen, voelen zich na een wandeling in de natuur meestal beduidend beter, ook zonder coach. Groen stimuleert (onbewust!) bezinning, concentratie en zelfwaardering.

Tijdens een wandeling komen gedachten tot rust en ontstaat er ruimte voor iets nieuws. Daarbij speelt 'de ruimte' ook zeker een rol, er is geen begrenzing door muren en een plafond. Wandelen stimuleert de samenwerking tussen de verschillende hersengebieden en activeert zo zowel ratio als creativiteit.

In de natuur, of dat nu een stadspark of het bos is, gedragen mensen zich authentieker; ze zijn meer in contact met eigen gevoelens en kracht. Redenen genoeg dus om als coach met je coachee naar buiten te gaan. Er is geen wetenschappelijk onderzoek naar de effecten en werking van wandelend coachen gedaan. De wandelcoach maakt voornamelijk gebruik van de wetenschap dat wandelen in de natuur allerlei gunstige effecten heeft. Hij beschouwt *Buiten*, *Bewegen*, *Verbeelden* en *Reflecteren* (zie afbeelding 28.1), als de vier bouwstenen van (wandel)coaching.

Afbeelding 28.1: Bouwstenen van wandelcoaching (Jettie van den Houdt & Ilse van der Put)



De vier bouwstenen zijn onderling sterk verbonden. Wandelen is iets wat mensen prima alleen kunnen doen, daar hebben ze niet per se een coach bij nodig. De meerwaarde van wandelen tijdens coaching is dat de coach de positieve effecten van buiten zijn, wandelen en bewegen bewust inzet én versterkt door gerichte opdrachten en reflecties. Door op de ontstane beelden en situaties met de coach en/of teamleden te reflecteren vinden individuen en teams verrassende antwoorden op hun vragen.

HET MODEL IN DE PRAKTIJK

Hoe zet je als wandelcoach de vier bouwstenen *Buiten*, *Bewegen*, *Verbeelden* en *Reflecteren* in? Hiervoor heb je de beschikking over drie krachtige hulpmiddelen:

1. *De dynamiek van de omgeving*. Onverwachte ontmoetingen met dieren, planten, mensen, objecten; verrassende gebeurtenissen; weer, seizoenen, menselijk ingrijpen; bijzondere voorwerpen; stenen, menselijk afval, dierlijke resten, vruchten, zaden, takken, etc.
2. *De eigen zintuigen van coachee en coach*. De mogelijkheid de omgeving heel direct waar te nemen door zelf te horen, zien, voelen, ruiken, proeven.
3. *De creatieve kracht van het menselijk brein*. Iedere ontmoeting, gebeurtenis of elk voorwerp in de natuur dat de coachee opvalt, heeft betekenis voor hem. Het oog valt namelijk niet op alles in de omgeving en het oor hoort niet alle geluiden. Iemand kijkt, hoort, voelt, onbewust (!) selectief. Hoe hij kijkt, hoort, voelt en verbeeldt zegt iets over de persoon die hij is en het proces dat hij doormaakt. Jij als wandelcoach maakt, door gerichte opdrachten en vragen, de waarneming en verbeelding (en dus de selectie) van de coachee bewust en helpt hem de relatie te leggen met zijn actuele coachingsvraag. Kennis van natuurlijke processen en flora en fauna is een pre voor wandelcoaches. Een coach met deze kennis en ervaring kan coachees helpen de waarnemingen te verdiepen.

Tijdens het proces van waarnemen en verbeelden is het creatieve brein aan het werk: associëren, fantaseren, combineren. Een opdracht tot concrete verbeelding van de coach spoort de coachee aan om vanuit de dynamiek van de omgeving met inzet van al zijn zintuigen een metaforisch landschap of beeld te creëren. Een takje wordt een baas, een boom staat symbool voor zijn moeder, een verdord blad voor het gevoel van verwaarlozing.

Een symbool, een metafoor, komt uit de coachee zelf, maar plaatst de situatie buiten hemzelf. Hij kan er makkelijker van een afstand naar kijken. Door samen met de coach en/of teamgenoten te reflecteren op de gevormde beelden of ontstane situatie legt de coachee de verbinding tussen datgene wat hij zegt over het symbool - dor, klein, breekbaar - en de vraag die hem bezighoudt: hoe voel ik me als ik tegenover mijn baas sta?

Vaak zijn metaforen zo krachtig dat ze niet alleen inzicht in het vraagstuk, maar ook de oplossing geven. Een goed voorbeeld is de coachee die zich op zijn werk altijd maar aanpaste. Dat bleek ook tijdens het wandelen met de coach. Het wandeltempo van de coach lag hoger dan dat van de coachee en dat was voor hem fysiek niet vol te houden.

De oplossing was het uiten van het verzoek: ‘Coach, kun je wat langzamer lopen, ik houd het niet vol!’ Reflectie op de situatie: geef je grens aan en vertel de ander wat je nodig hebt – direct toepasbaar in het dagelijks leven.

Iedere coach, of je nu met teams of individuen werkt, kan met de tool voor wandelcoaching aan de slag. Het is zaak voor jezelf uit te zoeken hoe de tool het best past bij jouw coachingsmodel en niveau van kennis en ervaring met de natuur. Dat doe je door het simpelweg uit te proberen!

Opdracht

Neem bij de eerstvolgende coachingssessie je coachee of deelnemers mee naar buiten. Zoek een rustige plek: een park of een natuurgebied. Verken vooraf dit gebied en de route die je wilt lopen. Is er in de buurt van je coachingsruimte geen rustige plek, spreek dan op een geschikte locatie af: een café in het bos of een paviljoen in het park.

De volgende opdracht kan bij allerlei vragen, problemen of wensen werken: loop twintig minuten in stilte, vind je eigen tempo, concentreer je op je vraag of wens. Geniet van de omgeving en geef je zintuigen de kost. Wat hoor je? Wat zie je? Wat voel je? Wat ruik je? Glimlach tijdens het wandelen. Glimlachen ontspant, brengt je in het hier en nu en versterkt de oefening.

Loop als coach zelf mee om de route aan te geven. Tijdens de wandeling komen spontaan gedachten op. Geef na de wandeling de coachee(s) de opdracht in de omgeving iets te zoeken wat symbool staat voor de vraag, het antwoord, of oplossing die tijdens de wandeling ontstond. Laat hen aan de hand van dit voorwerp vertellen over hun ervaring.

Deze oefening kun je als coach ook goed voor jezelf doen als je ergens mee zit, of als je gewoon inspiratie wilt opdoen.

CASESTUDY

Team

De leden van het team van de facilitaire dienst van een hogeschool zijn door een reorganisatie en verhuizing uit elkaar gegroeid. Er spelen onderhuidse irritaties, die meestal niet direct besproken worden, maar tussen de regels door een belangrijke rol spelen. De teamcoach gaat met het team wandelen. Met elkaar wandelende tweetallen krijgen gespreksopdrachten mee: ‘Geef aan wat jouw kwaliteiten zijn en die van je gesprekspartner. Wat betekent dat voor de interactie in het team?’

Na een kwartier krijgen ze de opdracht om in de natuur een cadeautje te zoeken voor de ander waarin de kwaliteit die ze in de ander waarderen tot uiting komt. Vervolgens wordt er gewisseld van gesprekspartner. Na een aantal rondes vraagt de coach de teamleden in stilte verder te wandelen. ‘Maak gebruik van alle zintuigen en bezin je op jouw persoonlijke bijdrage aan het team. Zoek vervolgens een voorwerp in de natuur dat die bijdrage karakteriseert.’

Gezamenlijk krijgen de deelnemers de opdracht een natuurschilderij met de voorwerpen te maken dat hun team verbeeldt. Dan blijkt dat het gezamenlijk gemaakte 'schilderij' een en al harmonie uitstraalt. De wandelingen in tweetallen hebben de lucht voldoende geklaard en ruimte geschapen om verder te gaan met teamontwikkeling. Het afsluitende gesprek heeft een constructievere toon dan dat aan het begin van de dag. De dag wordt afgesloten met concrete afspraken én een verantwoordelijke die er zorg voor draagt dat deze worden uitgevoerd.

Individueel

Anne is vastgelopen op haar werk. Op een strandje aan de Waal vraagt de coach: 'Is er in deze omgeving iets wat jouw situatie op het werk zoals die nu is, symboliseert?' Zonder aarzeling zegt ze: 'Ja, dat warrige bosje daar. Zoals dat bosje is - met al die dode takken, donker, weinig licht - voel ik me nu op mijn werk.'

Samen lopen ze het bosje in. Anne beschrijft waar het bosje voor staat en wat het met haar doet. Ze voelt zich zichtbaar ongemakkelijk. Ze lopen uit het bosje weg. Anne snelt voorop. Weer op het strand maakt Anne (met lichte tegenzin!) een foto van het bosje.

De coach vraagt: 'Stel, je wordt morgen wakker en alles is goed. Hoe ziet jouw wereld er dan uit? Is er hier in de omgeving iets wat die wereld symboliseert?' Anne kijkt rond. 'Ja, die boom daar!' Die boom is mooi, sterk en staat daar samen met andere. Ze lopen naar de boom. Het pad tussen het bosje en de boom is vol hindernissen. Die neemt Anne zonder morren, de focus gericht op de fiere boom. Bij de boom aangekomen kijkt Anne tevreden naar haar metafoor. 'Ja, dat is precies wat ik bedoel. Kijk er groeien zelfs bloemen bij de stam!' Anne onderzoekt de boom en haar omgeving nauwkeurig. Het onderzoek levert nog meer termen op om de gewenste situatie te beschrijven. Anne neemt trots een foto van haar boom en het pad.

Zo heeft Anne in het landschap aan de Waal een krachtige, tastbare, metafoor gecreëerd: een levende metafoor die haar in het vervolgtraject van de coaching steeds meer inzicht geeft.

VOOR- EN NADELEN VAN HET MODEL

Wat is het nadeel van wandelen als tool in coaching? Voor menige coach zal het voelen alsof je uit je comfortzone stapt, weg uit de vertrouwde omgeving, je coachingsruimte, waarin je alles zelf kunt bepalen. Met je coachee stap je het avontuur in. Je weet nooit wat je tegenkomt, je hebt niet alles in de hand. Als je daar niet van houdt, is dat een nadeel van deze tool. Anders biedt de tool ongekende, nieuwe mogelijkheden.

Als wandelcoach ben je heel nadrukkelijk onderdeel van het coachingsproces. Waak ervoor je eigen interpretaties te projecteren op waarnemingen en metaforen van de coachee. Veel beelden in de natuur zijn op verschillende manieren te interpreteren, bijvoorbeeld poep=vies, poep=voedsel. Uitgangspunt is de betekenis die de coachee eraan geeft.

En ja, het weer! Dat kun je niet beïnvloeden, je kunt je er wel op voorbereiden en het inzetten in het coachingsproces. Dat geldt overigens voor alle onvoorziene calamiteiten die bij deze tool kunnen optreden. Bereid je goed voor en benut ze. Weet waarom je met je coachee naar buiten wilt. Informeer de coachee(s) van tevoren, zorg voor een flexibel programma, ken de omgeving, weet waar schuilplekken zijn, neem matjes mee om op te zitten als er geen bankjes zijn.

Denk na over verslaglegging. Bedenk dat foto's en video minstens zoveel input geven als tekst. Maak gebruik van nieuwe media; zo hebben bijna alle mobieltjes de functies dictafoon en memo. Kortom, zie iedere wandeling als een expeditie. Zorg dat je uitrusting en voorbereiding in orde zijn en je bent klaar voor het avontuur.

LITERATUUR

Berg, Agnes van den & Magdalena van den Berg, 'Van buiten word je beter. Een essay over de relatie tussen natuur en gezondheid'. In: *Jaarboek Alterra 2001*, Wageningen.
 Houdt, Jettie van den & Vivian Siebering (2009), *En nu naar buiten! Werkvormen voor training en coaching*. Utrecht: Zadoks Uitgeverij.
 Zadoks, Judith & Tini van de Wetering (2008), *Natuur werkt! Inspiratie en werkvormen voor de ontwikkeling van mensen en organisaties*. Utrecht: Zadoks Uitgeverij.
http://www.greenexercise.org/Walks_for_Mental_Health.html; Green Exercise
 Improve your health, participate in activities in the great outdoors.

TREFWOORDEN

Wandelcoaching
 Wandelen
 Natuurmetaforen
 Zintuigen