

Bewegingspatronen zichtbaar maken



PAULA KOLTHOFF

Als coach nodig je mensen uit om in beweging te komen. Je onderzoekt wat de coachee beweegt, waarheen hij wil bewegen en wat diegene ervan weerhoudt die beweging te volgen. Je werkt zowel letterlijk als figuurlijk met bewegingspatronen.

Werken met beweging in coaching is verhelderend, ook als je niet specifiek lichaamsgericht werkt. Bewegingspatronen vertellen wat er onbewust gebeurt. Een ervaren coach luistert niet alleen naar woorden, maar observeert ook de mimiek, de gebaren, de lichaamshouding en de manier van bewegen van de coachee. Je kunt leren om je daarbij bewust te zijn van je eigen fysieke reacties. Dat alles geeft informatie over de innerlijke toestand, gedrag en effecten van degenen die je coacht.

Bewustzijn van fysieke spannings- en ontspanningspatronen helpt de coachee steviger te staan. Vaak is het waardevol om te vertellen of te spiegelen wat je tijdens de sessie observeert en gezamenlijk de betekenis te ontdekken ('Ik zie dat je nu je schouder optrekt, wat zou dat betekenen?'). Soms is het relevant om iemand te confronteren met de incongruentie tussen woorden en lichaamstaal ('Je zegt dat je blij bent met je beslissing, maar ik zie dat niet terug in je lichaam of je gezichtsuitdrukking').

In teams werk ik dikwijls met loopoefeningen, omdat ze een groep letterlijk in beweging brengen. Dit soort oefeningen zijn niet alleen gemakkelijk en ontspannend, ze kunnen ook heel onthullend zijn. Als teamcoach zie je thema's terug uit de organisatie: mensen bewegen solo of trekken samen op, er is al dan niet permissie om een eigen weg te gaan, deelnemers voelen zich vrij of onvrij om te experimenteren, er is merkbaar plezier of ongemak. Na afloop kun je met de groep bespreken welke patronen er zijn waargenomen.

In grotere groepen ontstaan soms zwerm patronen tijdens bewegingsoefeningen. De groep wordt een zwerm, beweegt als een geheel, zonder dat iemand de leiding heeft. Anders gezegd: ieder volgt zijn eigen richting, in verbinding met zichzelf en met de beweging van het geheel. Ik zie dat overigens alleen gebeuren in groepen waar mensen zich veilig voelen.

Dit soort oefeningen zijn niet alleen gemakkelijk en ontspannend, ze kunnen ook heel onthullend zijn

Misschien ben je niet gewend of geschoold om met beweging te werken. Ook dan zijn er voldoende laagdrempelige lichaamsgerichte werkvormen. Bijvoorbeeld door je coachee uit te nodigen:

- een lichaamshouding aan te nemen om een situatie te beschrijven in plaats van woorden te gebruiken;
- verschillende perspectieven van een vraagstuk te onderzoeken op diverse plekken in de ruimte;
- de gewenste toekomst in beeld te brengen met behulp van een houding of een gebaar;
- obstakels zichtbaar en hanteerbaar te maken door ze als stoelen neer te zetten in de coachingsruimte.

Het zichtbaar maken van bewegingspatronen is onthullend en bevrijdend. Zowel van je eigen patronen, als die van personen of groepen die je coacht.

Paula Kolthoff werkt als (team)coach, trainer en adviseur. Ze geeft workshops en trainingen Embodied Learning, waarin begeleiders leren om hun fysieke intelligentie in te zetten als bron van informatie, authenticiteit en verbinding. Paula is auteur van het boek Stevig staan in intense situaties – Balans in je leiderschap met Embodied Learning.