

Tijd in beweging



PAULA KOLTHOFF

Via je lichaam kan je inzicht krijgen in de werking van de tijd. Als coach kan je lichaamsbewustzijn inzetten om coachees te begeleiden die last hebben van tijdgebrek of een overmaat van tijd.

Tijd ervaren we vaak als iets waarvan we nooit genoeg hebben. Het lijkt een autonome kracht, die ons handelen en humeur in hoge mate bepaalt. We kunnen ons onderworpen voelen aan het meedogenloos voortgaan van de tijd, waarvan we een hulpeloos slachtoffer zijn. Er zijn ook mensen die last hebben van een overmaat aan tijd. Ik coach regelmatig mensen aan het begin van hun pensioen, voor wie de toekomst eruitziet als een tomeloze tijdzee waarvan onduidelijk is hoe die zinvol te vullen.

De structuur van tijd lijkt lineair: we gaan steeds over van het ene moment naar het volgende. We bewegen ons voort langs een lijn van verleden naar toekomst, in een opeenvolging van gebeurtenissen. We delen de tijd op in stukjes met uiteenlopende eigenschappen: werktijd, kwaliteits-tijd met de kinderen, tijd om te sporten, vrije tijd. Zo brengen we voortdurend de tijd in kaart en kanaliseert de tijd ons leven.

Een veelvuldige ervaring van tijdgebrek of overmaat van tijd is een goede reden om met je coachee diens beleving van tijd te onderzoeken. Je kunt daarbij het lichaam inzetten als instrument, bijvoorbeeld door te werken met de adem of met het fysiek uitbeelden van situaties in de tijd.

De tijd uitrekken

Via je adem kan je de ervaring van tijd beïnvloeden. Mensen met veel haast of een gevoel van tijd tekort zijn gebaat bij het oefenen van een rustige ademhaling. Bij een gevoel van tijd tekort wordt je adembeweging namelijk sneller en oppervlakkiger. Sommige mensen zijn zelfs geneigd hun adem in te houden als ze haast hebben of onder druk staan. Een rustige, diepe adembeweging is een effectieve manier om tot jezelf te komen en vertraagt je hartslag. Er ontstaat letterlijk meer tijd tussen twee ademhalingen. Wanneer je tot jezelf komt, verruimt je ervaring van tijd.

De tijd uitbeelden

Een andere manier om via je lichaam inzicht te krijgen in je beleving van tijd is het fysiek uitbeelden van verleden, heden of toekomst van een situatie. Als je een lichaamshouding aanneemt zonder tussenkomst van het denken, krijg je vaak andere informatie dan via je hoofd. Dit kan verrassende inzichten opleveren. Iemand die ik coachte met vrees voor haar pensioen, vroeg ik om een lichaamshouding aan te nemen voor de toekomst. In deze houding ontdekte ze een diep gevoel van ontspanning dat ze in geen jaren had gekend. Haar zorgen over een teveel aan tijd waren diametraal anders dan de onmiddellijke ervaring ervan via haar lichaam.

*Paula Kolthoff heeft zich als (team)coach, trainer en opleider gespecialiseerd in lichaamsgericht leren over persoonlijk leiderschap. Paula is auteur van het boek *Stevig staan in intense situaties – Balans in je leiderschap met Embodied Learning*. De bovenstaande column is een voorproefje van haar tweede boek over *Embodied Learning*, dat volgend jaar verschijnt. Op 1 maart 2024 geeft Paula de workshop *Lichaamsbewustzijn en tijdsbesef*. Meer informatie vind je op www.embodiedlearning.nl*

Via lichaamsbewustzijn kun je je verhouding tot de tijd transformeren