

De natuur als coach

*“Ik ben de boom
ik ben de zee
ik adem met de winden mee
er is geen voor, er is geen na
alles is één, waar ik ook ga.”*

Thich Nhat Hanh

De natuur is bij uitstek de omgeving waarin mensen schoonheid ervaren en die diepe gevoelens van verwondering en ontroering kan oproepen, niet alleen bij grootse natuurfenomenen, maar ook bij iets heel gewoons. Vaak gaat het om krachtige gevoelens van aantrekking en emotioneel welzijn. De schoonheid van de natuur kan een diepgaande ervaring veroorzaken van positieve weerspiegeling over de betekenis van het eigen bestaan.

In de natuur vertoeven geeft rust: de natuur helpt om volledig in het hier en nu te zijn zonder doel of reden, zonder oordeel; helpt je je bewustzijn te verruimen en je weer te verbinden met het natuurlijke ritme in jezelf, je ademritme, je levenskracht.

De natuur geeft ons ook een andere tijdsbeleving: kairos (ervaringstijd) i.p.v. chronos (agendatijd): intuïtieve tijd helpt ons om onze aandacht alleen te richten op zaken die echt belangrijk zijn, eigen waarden en eigen doelen.

Maar rust betekent niet altijd stilstand, ook beweging kan juist rust brengen; daardoor associëren we rust ook met ruimte, ruimte die niet meteen opgevuld hoeft te worden, ruimte in je hoofd en je hart, die de stilte in jezelf laat ervaren.

Maar de ruimte is ook beperkt en noopt ons tot afbakening van onze grenzen om op een constructieve manier te kunnen samenleven. Confrontatie met samenlevingsvormen in de natuur kan ons inzicht geven in onze eigen wijze van samenleven en hoe beperkend of voedend deze is voor onze eigen groei, voor onze zichtbaarheid.

Van daaruit roept wisselwerking soms angst op. Angst behoort onvermijdelijk tot ons leven: het is een deel van ons bestaan, een weerspiegeling van onze afhankelijkheid en het besef van onze sterfelijkheid.

Toch zijn wij er ons niet voortdurend van bewust tenzij hij door oorzaken die in ons of onze omgeving liggen geactiveerd wordt. Angst geeft ons dan een dubbele boodschap: het is altijd een signaal en waarschuwing bij gevaren, maar tegelijkertijd heeft hij ook een uitnodigend karakter: hij bevat nl. een stimulans om hem te overwinnen. Het aanvaarden van de angst en er kunnen mee omgaan, brengt ons een stap dichterbij ons “Zelf”.

De natuur biedt ons de mogelijkheid om de beangstigende situatie naar het hier en nu te brengen en ze op die manier bewust te doorleven binnen de beschutting van de groep.

Natuur herinnert ons ook voortdurend aan de vergankelijkheid der dingen; verval en sterven kennen een eigen schoonheid en houden tevens een nieuw begin in: de winter herbergt de kiem van de lente.

De natuur helpt je om de sporen van de tijd in je leven te accepteren en net zoals de boom los te laten wat je niet nodig hebt en verder te groeien.

Voorwaarts bewegen betekent dat we de pijnlijke ervaringen uit het verleden een gepaste plek geven in het heden, door niet te vluchten, maar ze met je hele zijn te erkennen en te beleven.

Natuur versterkt ook het bewustzijn dat we deel zijn van een groter geheel: elke druppel water draagt bij aan de kracht van de oceaan.

Werkelijk verbinden is gaan staan voor je verlangens en dromen en écht contact aangaan met je hart en je handen.

Je van daaruit open stellen en verbinden met de ander is nieuwe mogelijkheden creëren.

Net zoals vogels en vissen om vooruit te gaan, afstemmen op mekaar, is het ook belangrijk om als groep goed te functioneren en te zoeken naar harmonie in de beweging in plaats van te hechten aan overtuigingen en patronen.

Concreet heeft elke module zijn accenten, maar het doel kan elk van jullie bereiken door:

- in alle rust ervaringsgericht te onderzoeken wat je nodig hebt: waar heb ik aandacht nodig, waar helderheid, waar acceptatie en waar kan ik mogelijk in actie komen.
- de spiegelen de werking van de natuur “mindfull” te ervaren, waar vooral veel aandacht gaat naar je innerlijke grondhouding.
- gesprekken en opdrachten aan te gaan die vaak al wandelend worden uitgevoerd, waarbij de natuur actief wordt ingezet, waardoor je al snel bij de kern van je vraag komt.
Maar ook door de concrete manier van werken zal je de nodige praktische handvatten krijgen, waarmee je letterlijk stappen verder zal kunnen zetten.
- gebruik te maken van creatieve technieken en natuurrituelen die zorgen voor verdieping van de opgedane ervaringen.

Het is niet de bedoeling zuiver therapeutisch te werken, maar ervaringen in de natuur hebben wel een therapeutisch effect.

Tevens kunnen deze modules een waardevolle aanvulling zijn voor iemand die reeds als coach werkzaam is.

Bij zeer moeilijke weersomstandigheden wordt een enigszins aangepast programma voorzien, waarbij de natuur op een creatieve manier naar binnen wordt gebracht.