

Coaching met boogschieten

Niet focussen op je doel, maar bezig zijn in het hier en nu. Het is de essentie van coaching met boogschieten. Volgens Jac Rongen, initiator van deze coachingmethode, komen mensen hiermee weer in hun kracht en kunnen ze stress loslaten. De boog kan immers niet altijd gespannen zijn.

In het bos aan de rand van de Utrechtse Heuvelrug schiet ik een handjevol pijlen af op een groot blok. Op elke uitademing vertrekt er één. Waar ze precies terechtkomen weet ik niet, want Rongen heeft me uitgenodigd mijn ogen dicht te doen. Eerder deze sessie vraagt hij me of er iets is dat ik wil behandelen. Een beetje meer zelfvertrouwen zo nu en dan kan geen kwaad, denk ik. En dus schiet ik met gesloten ogen. Als ik ze open, zie ik al mijn pijlen voor het doel in de grond steken. Rongen licht toe: “Bang om eroverheen te schieten? Kijk eens wat je bij jezelf merkt als je de beweging langzamer uitvoert.”

Opspannen

Rongen begon zo'n twintig jaar geleden met *outdoor* programma's. “Boogschieten was daar vaak onderdeel van, maar ik merkte dat het prima op zich kon staan. Mensen tonen via lichaamstaal heel veel als ze boogschieten. Ik hang niet aan elke handeling meteen een betekenis, maar als iets me opvalt, koppel ik het terug en vraag ik: ‘wat gebeurt er nou?’. Het is dan aan mensen zelf om te kijken wat er lichamenlijk gebeurt en wat dat voor hen betekent.”

We trappen die dag af met het opspannen van de boog. Met het hout geklemd tussen de benen moeten we de pees bij het uitademen in één soepele beweging zien te spannen. Dat is nog niet eenvoudig. “Ik laat mensen zelf de boog spannen om het begin en einde van de sessie duidelijk te markeren. Zelfs de manier waarop je dat doet, zegt veel.” Zelf heb ik daarvoor vijf pogingen nodig. Ik besluit maar niet te vragen wat dat over mij zegt.

Basale patronen

Volgens Rongen zijn de redenen om deel te nemen aan een sessie divers. Toch acht de moderne Robin Hood het boogschieten een geschikte tool voor HR. “Bij afbreukrisico en kortdurend ziekteverzuim bijvoorbeeld,” licht hij toe. “Vooral die laatste groep zie ik veel voorbij komen. En soms sturen bedrijven mensen naar me toe omdat zij op korte termijn een bepaalde prestatie moeten leveren en daardoor onder druk staan. Maar ook mensen die niet lekker in hun vel zitten, kunnen hier terecht.”

Rongen vervolgt: “We werken op heel basaal niveau. Denk aan je plek durven innemen in een

organisatie. Je mannetje kunnen staan en jezelf niet verliezen wanneer het hectisch wordt. Of simpelweg leren tot rust te komen. Wat ik vaak zie, is dat mensen al een tijdje last hebben van stress. Dat uit zich bijvoorbeeld in pijn, vastzittende schouders of een hoge bloeddruk. Doorsnee dingen eigenlijk. Ik laat mensen zelf uitzoeken hoe ze het waarnemen en wat ze eraan kunnen doen.”

Treffend is de motivatie van Peter Streefkerk, inkoopmanager en auteur van onder andere *Inkopen voor Dummies*. “Ik heb veel last van spanning in mijn lijf. Dat ervaar ik eigenlijk elk moment dat ik niet slaap. Dat vreet energie en uit zich ook in pijn in mijn schouder. In het begin van de sessie was ik onrustig, liet zelfs twee keer een pijl zomaar uit mijn boog vallen. Gaandeweg ging het beter omdat Jac mijn aandacht op de ademhaling richtte. Blijkbaar stopte ik daar ergens in de beweging steeds mee. Tegen het einde van de sessie ging het vloeiend en nu sta ik er relaxed bij. De pijn in mijn schouder is verdwenen. Ik wist niet dat er zoveel in dat ‘simpele’ boogschieten verborgen zat.”

Ook Iris de Veer, twintig jaar actief als zelfstandig coach, ervaart de sessie positief. Zij besloot uit pure nieuwsgierigheid aan een sessie mee te doen. “Ik was benieuwd naar wat ik nog meer zou leren dan boogschieten. Ik ging er niet per se heen omdat ik ergens mee zat, maar tijdens het boogschieten kwam ik erachter dat ik toch wel druk was in mijn hoofd. Ik heb geleerd me minder te focussen op een bepaald doel en meer op hetgeen waar ik op dat moment mee bezig ben. Vooral mijn ademhaling en lichamenlijke houding waren daarin belangrijk. Door me daarop te concentreren en minder op het doel, ging ik steeds beter schieten. Ik heb er in mijn werk, en daarbuiten, nog steeds profijt van.”

Resultaat

Management consultant Stephan van Iperen zocht Rongen op omdat hij kampte met een gebrek aan energie. Van Iperen: “Jac verzorgt niet de standaard coachingsessie. Ik stond destijds in een besneeuwd bos pijlen te schieten. Echt een prachtige plek. Ik had en heb veel aan de ademhalingsoefeningen. Daarna heb ik Jac gevraagd een keer naar Amsterdam te komen waar ik werkte met een groep moeilijk



“Ik wist niet dat er zoveel in dat ‘simpele’ boogschieten verborgen zat”

te motiveren jongens. Ik hield het van te voren niet voor mogelijk, maar die mannen hebben daar twee uur lang geconcentreerd staan schieten. Ik zag ineens heel andere mensen. Dat heeft misschien nog wel meer indruk op me gemaakt.”

Het resultaat van een sessie laat volgens Rongen niet lang op zich wachten. “Ik doe maximaal drie sessies met een maand of twee ertussen. De resultaten verschillen per persoon. De directiesecretaresse die bang is een vergadering binnen te stappen, gaat hier met iets anders weg dan de werknemer die van iedereen te horen krijgt dat hij zich vervelend gedraagt. Het resultaat zie je in heel basale veranderingen. Mensen komen hier weer in balans. Ik zie ze voor mijn ogen veranderen. Dat is de reden dat ik dit werk doe.”

Zelf stap ik aan het eind van de ochtend met een ontspannen gevoel de auto in. “Let op als je zo de weg opgaat,” waarschuwt Rongen nog. “Na een sessie kan je anders reageren.” Ik heb niet het idee dat ik blakend van het zelfvertrouwen wegga, maar de kou die ik aan het begin van de sessie ervoer, het regent de hele ochtend al, is uit mijn lijf verdwenen. De ongedwongen sessie heeft ook bij mij tot rust in het lijf geleid. 