

De natuur als

COACH

Aardse methodieken is een serie over diverse methodieken en zienswijzen die ondersteunend werken bij aarde-educatie. Mirjam Bossink meldde zich spontaan aan om iets te vertellen over haar werk als natuurcoach. Hieronder volgt haar verhaal. Als jij ook wilt meewerken aan deze serie, kan je contact opnemen met Marielle (koad@m-van-dop.speedlinq.nl).

Natuur is van huis uit niet iets waar ik bewust mee ben opgegroeid. Wel woonden we tegenover het bos, maar daar had ik vroeger niets mee. We deden in de zomervakantie aan huizenruil met familie in den Haag die dicht bij het strand van Scheveningen woonde. Ik ging veel liever naar zee en begreep niet wat zij nu zo speciaal aan het bos vonden; ik vond het er donker en benauwd. Terwijl je aan zee lekker ver kon kijken en heerlijk de wind door je haren voelde. De zeelucht hield voor mij de belofte van Vrijheid in! Mijn voorliefde voor de zee heeft gaandeweg plaatsgemaakt voor mijn verbondenheid met het bos. Iemand zei mij laatst dat het al in mijn achternaam 'Bos-sink' (in het bos) zit. Grappig om daar op die manier naar te kijken en het blijkt vaker te kloppen als je naar achternamen van mensen kijkt en hoort waar ze zich mee bezighouden.

Mijn eerste hernieuwde kennismaking met de natuur was in de zomer van 1999. Ik maakte, het liefst in mijn eentje, lange wandelingen en fietstochten door de natuur en genoot van al het groen en de stilte om me heen, het ruisen van de blaadjes en het zingen van de vogels. Het was ook de zomer waarin ik mijn vrouwelijkheid plots meer ervoer en alsmaar lange jurken kocht. De herontdekking van Moeder Natuur én de vrouw in mezelf bleken samen te vallen!

In 2001 kreeg ik vanwege een heftige burnout ook "professioneel" het advies om meer de natuur in te gaan. Een nieuwe en tegelijkertijd ook oude en bekende wereld ging voor mij open. Ik had een oergevoel van 'thuiskomen' en was regelmatig tot tranen toe geroerd door mijn zielservaringen in de natuur, de beleving met alles verbonden te zijn en deel uit te maken van het Grote Geheel. Ik voelde me één met de stenen, de bomen, de bloemen en de planten, de dieren, en voelde me opgenomen in het levensritme van de natuur. Ik was steeds weer geraakt door alle spiegels die ik spontaan ontdekte: in de natuur om me heen zag ik mezelf terug. Vooral het cyclische ritme van de natuur heeft me erg getroffen én gesteund. De illustratie dat elk einde steeds weer het begin is van iets nieuws, dat er na elke donkere winter toch weer een prille lente komt. Crisis werd kans en mijn burnout de start van een nieuw leven. Het zaadje van mijn miserie was geboren in het donker!

Ik wil nu mijn helende ervaring met de spiegelwerking van de natuur graag uitdragen aan de wereld en ook anderen daarin meeneemen. Zo is mijn natuurcoachingspraktijk Spiegeling ontstaan waarbij ik veel steun heb gehad aan mijn Netwerkcollega's Gerwine en Marielle, met wie ik nu ook verbonden ben in de natuurmaatschap van de Reizende Aardeschool. Ook de opleiding tuintherapie aan de Kraaybeekhof en mijn cursusjaar ecotherapie bij Hans Andeweg hebben daaraan bijgedragen. Ik wilde mijn natuurervaringen ook kunnen verankeren en tot expressie brengen en besloot nog een creatieve coach opleiding te volgen. Die bleek goed aan te sluiten.

Vanuit mijn praktijk Spiegeling bied ik nu vanuit mijn kennis- en ervarings rugzakje creatieve natuurworkshops en stiltewandelingen aan. De spiegel die de natuur biedt is daarbij het uitgangspunt voor mensen die meer over zichzelf en hun eigen natuur willen ontdekken. Dit voorjaar heb ik mijn eerste cursus natuurcoaching gegeven, een cursus voor 'mensen die met mensen werken' zoals coaches, counsellors en andere (ook loopbaan)begeleiders. Het was een feest

om mijn passie door te kunnen geven aan anderen. Heerlijk om ook hen te laten ervaren hoe dat zij de spiegelwerking van de natuur in hun werk als coach kunnen inzetten bij de begeleiding van cliënten met uiteenlopende levensvragen.

Door middel van diverse natuuro opdrachten laat ik de deelnemers kennismaken met de wijsheid van de natuur. Hierdoor ontstaan antwoorden en inzichten ten aanzien van jezelf en je eigen leven. Vervolgens kijken we hoe je dit als coachingsinstrument kunt gebruiken.

Door middel van een visualisatie breng ik de deelnemers in contact met een vraag die in hen leeft. De uitnodiging is om daarmee naar buiten te gaan en je te laten verrassen door wat je opvalt in de natuur of wat er letterlijk op je pad komt. Het kan iets zijn wat je ziet, hoort, ruikt of wat je fysiek tegenkomt. Vervolgens kijken we naar de betekenis hiervan. Bijvoorbeeld: wat heeft die omgevallen boom die jou de doorgang versperde te zeggen. Wat is de link met de vraag die je had en wat ontdek je daarin als aanwijzing of antwoord. En hoe zou je dit zelf toepassen als je met een cliënt in de natuur liep.

De deelnemers oefenen ook in tweetallen waarbij de een coach is en de ander cliënt. Het biedt je de kans om als coach zelf te ervaren hoe het is om met synchroniciteit en natuursymbolen te werken. Daarna wisselen we ervaringen met elkaar uit. Ik gebruik ook tarot en creatieve werkvormen. Het is vooral een praktijkgerichte cursus waar ervaring met natuurspiegeling voorop staat.

We zijn maatjes en doen het samen!"

De mensen blijken net zo enthousiast als ikzelf. Een deelnemer zei: "ik heb in de natuur een mede-coach gevonden, we zijn maatjes en doen het samen!"

Doelgroep van mijn natuurworkshops en wandelingen waren tot nu toe vooral mensen die zich met persoonlijke groei en bewustwording bezighouden. Natuurcoaching zou ook heel helend kunnen zijn voor mensen die zelf nog in een burnout situatie zitten, last hebben van hooggevoeligheidsklachten of die kampen met een rouw- en verwerkingsproces rondom ziekte of dood. Ik ben aan het onderzoeken hoe ik ingangen kan vinden om ook deze doelgroepen te bereiken.

Mirjam Bossink, www.spiegeling.net

Op 21 september gaat de tweede natuurcoachingscursus van dit jaar van start. In verband met de datum van verschijning van dit nummer kan opgave voor de cursus natuurcoaching ook nog vóór 12 oktober, de 1e bijeenkomst kun je dan inhalen. Voor meer informatie zie de website.

