

Resonantie en bezieling als bron voor beweging



Als leidinggevende of adviseur herken je het misschien wel: je staat 's ochtends op, je maakt je klaar voor je dag en je leest nog even het nieuws over wat er gaande is in de wereld. Even later start je met de eerste bijeenkomst of vergadering die in je agenda staat, fysiek met collega's of online. Filosofen merken op dat er iets interessants gaande is in deze tijd van globalisering en toenemende afhankelijkheden. Enerzijds willen veel leiders en adviseurs iets wezenlijks bijdragen aan de wereld waarop ze rondlopen; anderzijds valt op dat zij vaak niet goed weten wat ze precies kunnen bijdragen en hoe ze dat moeten aanpakken. Hoe weet je nu waar je het beste kunt beginnen om te werken aan vraagstukken die ertoe doen? In dit artikel komt aan bod welke rol resonantie en bezieling hierbij kunnen spelen.

Door: Barbara van der Steen

Reflectietijd staat onder druk

De aanleiding van mijn onderzoek is dat leiders en adviseurs steeds vaker worden teruggeworpen op zichzelf in deze chaotische tijd. In de ogen van filosoof Rosa komt dit door het versnelde tempo waarin veranderingen zich opvolgen in combinatie met wat hij noemt 'de krimpende tijd'; we willen steeds meer in minder tijd. Het online werken sinds Corona heeft dit versterkt. We zijn nog efficiënter geworden en we ervaren steeds minder wat Rosa Resonantie noemt, 'het weerklinken in de wereld'. Terwijl juist dit weerklinken misschien wel de basis is voor elke nieuwe beweging.

Resonantie in het dagelijkse werk

Resonantie verwijst naar de trilling die we ervaren als we samenvallen met datgene wat we aan het doen zijn, of met anderen in een ontmoeting, bijvoorbeeld met collega's, klanten, burgers, patiënten of studenten. Resonantie verwijst naar een diepe aanraking die je kunt ervaren tijdens het werk. De bakker kan dat hebben met het deeg dat hij of zij kneedt, de dirigent met het orkest waarmee hij of zij werkt en een docent als hij of zij scholieren geconcentreerd ziet oefenen. Een leidinggevende of adviseur kan resonantie ervaren op het moment dat hij of zij in volle aandacht een tekst schrijft, een presentatie geeft of een ontmoeting heeft met anderen – in de woorden van Rosa met 'vibrerende wezens' – die iets wezenlijks raken. Die momenten van resonantie doen ertoe. Ze voeden ons doordat ze je het gevoel geven onderdeel te zijn van de wereld. Hoe minder momenten van resonantie, hoe eerder we vervreemd raken van wat wezenlijk voor ons is. Laat staan dat we bezield kunnen



Barbara van der Steen coacht mensen in hun creatieprocessen van 'chaos tot vorm'. Zij is grondlegger en docent van de jaarlijkse 'Leergang Proceskunde, werken met Aandacht' van de FCE en auteur van het bijbehorende boek. Als spreker en retraite-begeleider is zij verbonden aan onder andere The School of Life Amsterdam. Zij werkt aan een promotieonderzoek over resonantie bij de leerstoel 'Leiderschap & Zingeving' aan de Universiteit van Humanistiek. Haar nieuwste boek heet 'Eindelijk rust in je hoofd, 40 dagen oefenen in aandacht'.

Wanneer ervaar jij resonantie met je werk, zoals de bakker met zijn deeg?

werken aan beweging. Vanuit deze kijk rijst de vraag hoe je resonantie kan ervaren in een tijd waarin precies dat onder druk staat door de fragmentarische informatiestromen en de vluchtigheid van onze aandacht.

Stilstaan en mijmeren als zuurstof die voedend is

Rosa wijst ons op resonantie als zuurstof voor de mens. Hij noemt het een lichamelijke sensatie en vibratie die het best te omschrijven valt als het gevoel dat je leeft! Hij benadrukt de waarde van deze ervaring als zingevend moment. Een mooi startpunt om meer ruimte voor dit soort ervaringen te maken is het beseft dat 'even stilstaan' en 'tijd om na te denken' geen vrije tijd is, maar een wezenlijk onderdeel van je werk. Als je stilstaat, aantekeningen maakt over wat je ervaart of als je wandelt en wat mijmert, kun je 'downloaden' en opmerken wat er zich in je belevingswereld afspeelt. Op een dieper niveau bevindt zich zeer relevante informatie voor je handelen binnen een project of de beweging waar je aan wilt werken. Deze informatie is niet alleen van waarde voor de kwaliteit van je werk, het doet ook direct iets met de beleving van je werk. Deze diepere beleving en bezieling zijn tegelijk de basis voor het inspireren en meenemen van andere mensen waardoor de beweging waar jij aan wilt werken groeit en bloeit. Want bezielde energie werkt aanstekelijk en zal anderen ook inspireren. Beeld je maar in hoe anderen jou beter kunnen volgen als je zelf meer helderheid ervaart, tijdens een gesprek of vergadering.

Creëren van 'tussenruimte'

Op het moment dat je toegang krijgt tot dit diepere niveau, ervaar je resonantie omdat de wezenlijke vragen, twijfels en inzichten tot je komen. Om hiermee in contact te blijven wordt het steeds belangrijker om in het werk niet alleen te handelen maar ook te reflecteren; tijdens een activiteit en ook in zelf gecreëerde tussenruimtes, waarin je dieper voelt wat je belangrijk vindt. Elk uur werken vraagt om tien minuten tussenruimte waarin je niet doelgericht werkt. Elke werkdag vraagt om een uur reflecteren op wat je ervaren hebt. Tijdens deze momenten gaat je onderbewuste aan het werk en verdiep je je ervaringen. Een notitieboekje is onmisbaar om de intuïtieve ingevingen die op die momenten kunnen ontstaan, vast te houden.

Bezielde energie werkt aanstekelijk in het voeden van een beweging



Zelf aan de slag vanuit jouw bezieling

Als je wezenlijk wilt bijdragen in deze vloeibare wereld dan gaat het niet alleen om wat je doet, maar vooral om hoe je dat doet. Hoe vorm jij de processen van samenwerking in je project? Wie wil je spreken, wanneer en hoe? Wat doe je als een samenwerking stagneert? Elke interventie, of het nu een telefoontje, een e-mail of ontmoeting is – is daarbij een gelegenheid om de beweging te voeden. Welk medium je kiest is zeer bepalend voor het meenemen en inspireren van jezelf en anderen en daarmee ook voor je gevoel van resonantie en zingeving. Het vormgeven van de ontmoetingen zelf vraagt alertheid en aandacht. Om hier bewuster mee bezig te zijn kun je starten met de volgende reflectie:

- Sta ten eerste eens stil bij jouw ervaringen van de afgelopen werkweek. Noteer drie momenten in je werk waarin je voelde dat het soepel en lekker liep, dat je merkte dat de activiteit jou energie bracht en je je in je element voelde. Ga na per moment: Wat gebeurde er? Wat maakte dat je het zo ervaren hebt?
- Kijk eens naar wat je hebt opgeschreven en ga voor jezelf na: Wat vertellen deze momenten jou? Wat vertelt je dit over wat er voor jou toe doet in hoe jij wilt werken aan beweging in jouw praktijk?

Het onderzoek over resonantie en reflectie is in volle gang. Vind je het leuk om mee te denken of bij te dragen? Of ben je beschikbaar voor een interview of gesprek in dit onderzoek? Stuur je mailtje naar barbaravandersteen@wenders.nu