

In gesprek met Marie-José Cremers

Coaching in bad

Marie-José Cremers zit tegenover mij en grinnikt als ze vertelt dat ze inderdaad vanochtend vroeg in een ijsbad van 0,5°C heeft gezeten. Op een zomerse dag, waarop ik me van alles kan voorstellen bij een heerlijke ijskoude afkoeling, zijn we in gesprek. Ik weet dat ze haar coachkanten soms begeleidt richting ijsbad en ik ben benieuwd wat daar achter zit.

“Coaching”, zegt ze, “gaat ook altijd over het lichaam. ‘Zit je in de kramp of in ontspanning?’ is uiteindelijk de vraag waarmee de cliënt dan gaat opmerken wat de bron is van waaruit hij put, vergelijkbaar met jouw [quote Saskia Teppema] ‘Wil je gelijk of geluk?’”

Auteur: Saskia Teppema

En ontspanning zit niet in het hoofd maar in het lijf. Uiteraard begint ook Marie-José Cremers haar coaching met een gesprek. Praten helpt om je bewust te worden. Dat kan kalmeren. Dat kan muziek ook doen, of een mooi uitzicht. Maar dat is lang niet altijd afdoende als de spanning al maanden of jaren hoog is.

Kalmte

Mensen, de meesten althans, die een coach-

vraag hebben, staan volgens Cremers vaak te veel en te lang achter elkaar ‘aan’. “Hoor maar, ook in dit gesprek – mijn telefoon blijft – zijn er storingen. Er gebeurt constant iets waardoor de geest alert blijft en geen rust krijgt.”

Ze vertelt hoe ze jaren geleden zelf burn-out is geraakt door een langdurige overbelasting in privé- en werksituatie. Ze had toen geen

controle meer over haar gedachten en dus hielp praten haar toen niet. Ze is daar onder meer van hersteld doordat alle belasting weggenomen werd en ze zichzelf afschermden van mensen die haar te veel claimden.

Een paar jaar later brak er weer een spannende tijd aan en herkende ze de signalen van stress. Ze realiseerde zich dat ze zo weer op de glijbaan terecht kon komen van langdurige stress en de effecten daarvan: angst- en depressieve klachten, te weinig energie, slechter slapen, verminderde concentratie en cognitief functioneren. Ze kwam na een tip in aanraking met iemand die haar is gaan begeleiden met ademhaling en het ijsbad. Sindsdien zit ze daar een of twee keer in de week in. En ze komt er volgens eigen zeggen, geheel zen uit, wat de hele dag een heerlijk ontspannen gevoel oplevert en op een fysiek en psychisch niveau lang doorwerkt.

“Die tweede keer, toen ik dus stevig in de stress zat, mezelf er niet uit kon praten en weer flink aan het piekeren sloeg, heb ik geleerd hoe ik via ademhalingsoefeningen en het daaropvolgende ijsbad, weer in rust kon komen. Na twee dagen enkel ademhalingsoefeningen had dit al een enorm effect. Op dat moment had praten en het uitspreken van affirmaties mij niet geholpen.”

“Het deed en doet me nog steeds zo goed, fysiek én mentaal, dat ik cliënten graag met die ervaring in aanraking breng. Vanuit de ontstane vitaliteit zien zij steeds meer mogelijkheden in hun leven.”

Ijsbad

“Als je in een ijsbad stapt en voorafgaand een specifieke (neus)ademhaling oefent word je in korte tijd extreem geactiveerd, veel meer dan normaal. De verhouding tussen koolzuur en zuurstof in je lijf wordt optimaal waardoor je lichaam een enorme hoeveelheid zuurstof kan opnemen. Het klinkt misschien gek, maar daarvoor schiet je lijf even flink in de stress. Daarna



Over Marie-José Cremers...

Marie-José Cremers is sociaal en A&O-psycholoog, is directeur van Perducum – van herijking naar verrijking – en is partner van het centrum voor stressreductie (CSR). Zij werkte jaren voor Schouten & Nelissen en als ontwikkelaar en opleider van de NOBCO gecertificeerde coachopleidingen. Zij is gespecialiseerd in onbewuste drijfverenmeting (ODC), Leadershipcircleprofielen en begeleidt als coach in hoe sturing te geven aan en in organisaties voor onder anderen artsen, psychologen, bestuurders en leidinggevenden. Zij is auteur van de boeken *Actie is Reactie* en *Win-Win, onderhandelen doe je zo*. www.perducum.nl

dwing je met je ademhaling totale rust af. Je komt in de retentiefase: een fase waarin je niet hoeft te ademen en je in een diepe ontspanning komt.”

“Om in het ijsbad te stappen helpt het om eerst adem oefeningen te doen. Daarna stap je in het ijskoude water en geloof me, dan kun je echt niet meer over koetjes en kalfjes praten. Je bent

geneigd om hoog en kort te gaan ademen – totaal verzet en een vlucht-stressreactie – en dan pak je daar je focus met je adem. Dan kom je in het ijs toch tot rust. Wat volgt is een ongekend diepe ontspanning door de aanmaak van endorfine en dopamine; veel meer dan in een gewone rust. En om weer bij ‘stress’ terug te komen: het zenuwstelsel – het parasympathische (rust) en het sympathische (aan) – wordt stabiel. Het antwoord van rust, die nodig is voor fysiek en mentaal herstel op een tijd van veel ‘aan’ staan is veel effectiever, doordat de rust en ontspanning veel dieper is dan normaal.”

Kramp of kracht

“Ik coach mensen om te herkennen hoe ze in hun kracht kunnen gaan staan: autonomie ervaren en in verbinding zijn met een ander of met iets. Als ze vanuit kramp reageren weet ik dat dat veroorzaakt wordt door oude overtuigingen. Die kramp is ook gelinkt aan je archetypen. Archetypen ‘vertellen’ je waar je talenten liggen en waar je weg moet blijven omdat dat niet bij je past. Doe je iets dat niet bij je hoort, dan maakt een sessie in het ijsbad dat onverbiddelijk duidelijk: daar leer je hoe autonomie voelt en hoe je vanuit spanning in werkelijke ontspanning kunt komen.”

“Als mensen bij me komen voor coaching kan het zijn dat ze snel in tranen zijn, of aanhoudend praten, aangeven slecht te slapen of vooral veel te moeten. Dan check ik eerst of er sprake is van te hoge en langdurige belasting. Inmiddels is gelukkig steeds meer bekend bij coaches en therapeuten dat je dan niet in therapie sessies ‘aan jezelf moet werken’, want de angst en somberheid is een resultante van het lange roofofbouwproces. Eerst moet er gewerkt worden aan het weer kunnen ontspannen. Het lijf moet eerst weer herstellen. Denk daarbij aan betere spijsvertering, beter slapen, betere concentratie en geheugen.”

“Ik spreek in dit verband graag over het belichamen van je leiderschap en werk dan ook graag met oefeningen uit ‘embodied leadership’. Die term zegt het eigenlijk heel goed.

Je vangt namelijk in je lijf al die signalen op: of je zit in je kracht en ontspannen focus, of in je kramp. Het gaat er dus over of je je autonomie kunt voelen – de verbinding met jezelf – en of je vandaaruit verbinding kunt maken met de ander. Dat kan alleen in ontspanning.”

Ontspanning

“Iedereen kent het gevoel van ontspanning. In rust zijn, open staan voor een ander, voor werkelijk sociaal contact. Dat is de bedoeling, nee niet het doel; het is de bedoeling van het leven. Ben je ontspannen, dan voel je je veilig en vice versa. Als je vanuit je persoonlijke drijfveren werkt, vanuit je kracht, ga je met jezelf en de ander de verbinding aan. Ontspanning is een heel belangrijk woord en dat is precies wat mensen te weinig beseffen en waar ze dus te weinig aandacht aan geven. Nou, het ijsbad schudt je wel wakker.”

“Eerst inspannen en hard werken, dan lummelen, mijmeren. Voor je uitstaren of een tukje doen. Zoals een hond na een lange wandeling op zijn dooie gemak in zijn mand kruipt en ligt te pitten. Een dier schakelt automatisch terug en dat is de gezonde situatie. We zijn als de poes of als de hond. En dat is niet de ideale situatie, nee, dat hoort de gewone situatie te zijn.”

Van de dieren kan dus veel geleerd worden. Zij laten zien dat na een actie vanuit de overlevingsstand de ontspanning moet komen, en ja, die ontbreekt zeker in deze ‘blijbtijd’ bij veel mensen. Al die prikkels en het vergelijken met anderen op LinkedIn: daar raken je hersens overspannen en overgeactiveerd van.

Bij burn-out, maar ook in de fase daarvoor van overbelast raken, is het herstellvermogen van mensen sterk afgenomen. Fysiek in rust komen en het zo verwerken van een stressvolle situatie lukt dan niet meer. Dus staan we steeds ‘aan’. Al die activiteiten die de mind bezighouden lukken alleen als je tijd neemt voor herstel. Net als eten, moet ook geestesstof verteerd worden en zolang je aanstaat, gaat dat niet. Dus rust-

stand is geen luxeartikel. Slapen kan genoeg zijn, maar als je doorwerkt tot laat en niet je ' bezig zijn ' afbouwt, is de kwaliteit van je slaap minder – zeker als je ook nog een glas wijn drinkt om lekker te kunnen inslapen. Als je overdag ook rustmomenten inbouwt, vergroot je je herstelvermogen in de nacht aanmerkelijk.

“Het ijsbad kan ook helpen bij fysieke klachten waarvan steeds meer bekend wordt dat die veroorzaakt worden door stress. Je bloeddruk daalt als je je ijsbad neemt. Adem en ijs zorgen ervoor dat je zelf kan reguleren wat je nodig hebt. Je leert jezelf kalmeren. Mensen worden fysiek sterker doordat hun bloedvaten getraind worden. Bloedvaten vernauwen eerst en verwijden na het ijsbad. Daardoor krijgt de bloedcirculatie en het cardiovasculaire systeem een enorme boost. Er worden meer witte bloedcellen aangemaakt die belangrijk zijn voor een sterk immuunsysteem.”

Praktijk

“We praten hier over mensen die te veel aan staan, die ontspanning niet meer kunnen toelaten. Iemand die burn-out is, kan zijn gedachten niet meer stilzetten. Dan is een zintuiglijke oefening nodig; eerst het lijf ervaren. Als je op je reserve aan het leven bent, werkt je oplader niet meer. Je kunt dan niet op eigen kracht in rust geraken. Meditatie kan zeker helpen maar vaak lukt dat in het begin niet. De ijsbadtraining kan dan werken voor mensen die nog (net) vitaal genoeg zijn.”

“Ik moet denken aan een bouwondernemer: een beer van een vent, zelfstandig, harde werker, met vrouw en twee kinderen. Hij zat helemaal niet lekker in zijn vel en had last van de buurman die hem dwarszat en zijn nieuwe bus bekraste. Hij was een groot deel van de dag alleen maar met die buurman bezig was. Stress stapelde zich op stress en 's nachts lag hij in bed te malen. Hij was zo onrustig en angstig in onze eerste gesprekken dat ik regelmatig

een aantal zintuigoefeningen met hem deed en hem aanraaide een 'adem en koude training' te doen. Dat heeft hem enorm geholpen. Hij heeft zijn focus teruggepakt, is hersteld door meer in rust te komen en die buurman raakte steeds meer uit beeld. Toen hij die zomer op vakantie naar de bergen ging, stond hij met zijn zoon bij een hangbrug over een diepe kloof. De rest van het gezelschap was al naar de overkant maar hij en zijn zoon raakten in paniek. Hij is met zijn zoon gaan zitten en is zijn adem oefeningen gaan doen die hij rond het ijsbad geleerd had. Ze kregen allebei de focus weer te pakken en de rust. Tien minuten later liepen ze naar de overkant. Hij was in staat om zijn fysieke reacties om te zetten in focus en rust. Eenmaal weer thuis kwam zijn stevigheid terug en wist hij weer wat voor een ondernemer hij wilde zijn, welke klanten bij hem pasten en wat voor een vader hij voor zijn kinderen wilde zijn. Een cruciaal omslagmoment. Het is daarna nooit meer over de buurman gegaan.” ■

Saskia Teppema is auteur van het boek *Er gaat niets verkeerd* en redacteur van het Tijdschrift voor Coaching. www.saskiateppema.nl

Leestips

- Dana, D. (2019). *De polyvagaaltheorie in therapie: Het ritme van regulatie*. Eeserveen: Mens.
- Houdenhove, B. Van (2015). *In wankel evenwicht: Over stress, levensstijl en welvaartsziekten*. Tiel: Lannoo.
- Kuijsten, S., & Hamming, C. (2018). *Gek op stress: Maar niet altijd*. Utrecht: Auteur.
- Rek, W. de, & Hoogendijk, W. (2018). *Leef als een beest: Stress, overgewicht, burn-out en andere modernetijdziektes te lijf*. Amsterdam: Balans.