



Ochtendwandeling in het Vondelpark, 29 april 2024

Verwondering als tegengif voor vervreemding

Kun je eens rondswaaien en proberen om je heen te kijken alsof je alles voor het eerst of laatst ziet? Is er iets wat je aandacht trekt, en kun je proberen om dit tien minuten echt te zien, met al je zintuigen? De afgelopen jaren nodigde ik met deze vragen regelmatig mensen uit om hun verwonderende blik aan te zetten – en deze te richten op een grassprietje, weerspiegeling in het water of spinnenweb. Elke keer verrast het me weer hoeveel verbinding en inzicht die korte oefening teweeg kan brengen, maar ook hoe ongemakkelijk en lastig dit soms is.

Auteur: Joeri Kabalt

Tien minuten kunnen aanvoelen als een eeuwigheid. Soms omdat je zo opgaat in het observeren, dat je de tijd uit het oog verliest. Soms doordat tien minuten niet praten, op je telefoon kijken of in beweging zijn zo ongebruikelijk is, dat de seconden langzaam wegtikken. Verwondering is het vermogen om 'het buitengewone in het gewone te zien' (Kabalt, 2020). Of het nou het boompje in je achtertuin is of het sluimerende verdriet in de ogen van degene die tegenover je zit. Een manier van kijken die je zelf als coach bewust kunt aanzetten, of waartoe je een coachee kunt uitnodigen. Je regelmatig verwonderen is een manier om even op adem te komen, ieder dag weer. En soms, heel af en toe, zijn er die momenten die echt je ademruimte vergroten en je blik op de wereld verschuiven. Hoe vaak nemen we de tijd om te pauzeren en om ons heen te kijken? Om op te merken, en de dingen en mensen om ons heen te eren door ze echt te zien?

Op zoek naar verwondering

Filosofen schrijven al eeuwenlang boeken vol over verwondering. Is het een tijdelijke toestand die aanzet tot wetenschappelijk onderzoek, of juist een bewust blijven in niet-weten? Overkomt of overvalt verwondering je of kun je er actief naar op zoek gaan? Kunnen alleen bijzondere gebeurtenissen of dingen die je voor het eerst ziet je verwonderen, of is het juist de kunst om je verwonderende blik te richten op het alledaagse? Verwondering fascineert en puzzelt ook mij al jaren; zowel als filosofisch concept, maar vooral als manier van zijn en in het leven staan. Wat helpt om je te blijven verwonderen in de drukte van alledag? En waarom is verwondering überhaupt belangrijk, juist nu?

Het buitengewone in het gewone zien

De denker die mij hierin het meest geïnspireerd heeft, is de bioloog en milieuactivist Rachel Carson (1907 – 1964). Ze schreef een prachtig essay waarin ze het belang van verwondering

illustreert door haar vele kleine avonturen met haar tweejarige achterneefje Roger te beschrijven: van midden in de nacht naar de golven luisteren tot de geur van het bos op een regenachtige dag opsnuiven. Haar woorden waren zo uitnodigend dat ik vlak na het lezen van haar essay plotseling zo getroffen werd door de aanblik van een stuk heldergroen mos aan de rand van een duinpad, dat ik de verleiding niet kon weerstaan om de textuur ervan te volgen met mijn vingers, de aardse geur op te snuiven en zelfs even dwars over het pad te gaan liggen met mijn gezicht op het mossige kussen. Ondanks mijn vele wandelingen in dat duingebied, voelde dat als de eerste keer dat ik mos echt zag. Sindsdien kijk ik anders naar mos en trekt het altijd mijn blik als ik door een bos wandel. Voortbouwend op Rachel Carson ben ik verwondering gaan beschouwen als een manier van kijken die je kunt oefenen en versterken, door er actief op uit te gaan en het buitengewone in het gewone proberen te zien. En deze blik niet alleen op de natuur te richten, maar juist ook op de teams en leidinggevenden met wie ik werk, en op mijn eigen aannames.

Vervreemd van de wereld

Toch is het niet toevallig dat juist de verwondering in en met de natuur zo krachtig werkt. Socioloog Max Weber stelde een eeuw geleden dat de wereld 'onttoverd' is doordat we deze willen rationaliseren en controleren. De natuur is niet langer een magische plek waar we ons thuis voelen en 'ontmoetingen' mee hebben; verwondering en magie worden afgedaan als 'bijgeloof' of 'naïef'. Filosoof Hartmut Rosa (2022) schreef recent dat we als gevolg van dit 'onttoverde wereldbeeld' een collectieve vorm van existentiële vervreemding ervaren – van onszelf, de ander en de wereld om ons heen. Juist het onverwachte, onvoorspelbare en het onkenbare zorgen voor verbinding en betekenisvolle relaties. Deze vervreemding kan zich volgens Rosa uiten in een



Dagelijks rondwalen

De lucht is strakblauw, de zon nog zoekende. Ik stap stevig door, baby op mijn buik, op weg naar het Vondelpark. De stad ontwaakt, fietsers flitsen voorbij op weg naar hun werk, sporters staan te springen naast het pierenbad. Wij wandelen rustig door en pauzeren bij de wilg over het water. De weerspiegeling van het water weerkaatst op de wilgentakken die zachtjes zwiepen in de wind. Een kraai strijkt op de tak naast ons neer en kijkt ons nieuwsgierig aan. Ik haal diep adem, voel hoe mijn longen zich vullen met de frisse ochtendlucht en er ruimte in mijn ribbenkast ontstaat. Zachtjes aai ik over mijn dochters haren, voor ik mijn telefoon uit mijn jaszak pak en een foto maak van de kraai in de wilg. Nog een keer kijk ik goed om me heen voor ik me omdraai richting huis en begin aan de rest van mijn dag.

burn-out of depressie, maar ook in gevoelens van machteloosheid, woede of agressie. Dit is vaak de reden voor mensen om op zoek te gaan naar een coach: een gevoel van onrust, vervreemding van het eigen leven, niet langer mee willen gaan in de snelheid van de wereld om hen heen... Een zoektocht naar een betekenisvol leven in verwarrende en veranderende tijden. Volgens Rachel Carson is verwondering, specifiek in relatie tot de natuur, een antidotum tegen deze vervreemding: *"Those who dwell among the beauties and mysteries of the earth are never alone or weary in life. Whatever the vexations or concerns of their personal lives, their thoughts can find paths that lead to inner contentment and to renewed excitement of living"* (Carson, 1998, p.100). Verwondering als 'helende' emotie: precies doordat het je onderdeel laat voelen van de wereld om je heen of 'het geheel'. Een soort thuiskomen. Maar hoe doe je dat in de praktijk?

Al tien jaar maak ik elke ochtend een wandeling, op zoek naar glimpen van schoonheid in mijn dagelijkse omgeving. Ik dwaal doelloos langs de grachten van Amsterdam, of slenter door het Vondelpark. Elke ochtend maak ik een foto. De kunst is om niet zozeer op zoek te gaan naar een foto, maar open te staan voor datgene wat onverwacht mijn aandacht trekt. En mij lijkt uit te nodigen om er een foto van te maken. Op deze manier oefen ik elke ochtend mijn verwonderende blik en start ik de dag met een moment van verwondering. Dit ochtendritueel is ontzettend betekenisvol gebleken en werkt door in de rest van mijn dag. Het helpt me om met verdiepte aandacht aanwezig te zijn bij en met de ander, en om het potentieel in degene (of de groep) tegenover me te zien. Door dezelfde blik aan te zetten die ik tijdens mijn wandelingen oefen: wat is de onverwachte schoonheid in dit team, of de directeur die tegenover me zit? Juist ook als

er veel 'gedoe' is, of als iemand een lastige tijd doormaakt. Annemarie van der Meer, Marianne van der Pool en Yvonne Burger (2024) introduceren het beeld van de coach als 'goudzoeker' die met een getraind oog tussen het zand en de modder kleine goudklompjes weet te ontdekken. Zij benadrukken daarbij het belang van zelfreflectie als coach, om jezelf als instrument in te kunnen zetten. Zelf als coach regelmatig momenten van verwondering ervaren en je verwonderende blik blijven oefenen, helpt om een verwonderende houding en blik voor te leven en te belichamen en om die blik op de ander en jezelf te richten.

Dagelijkse routines en rituelen om je te blijven verwonderen

Hoewel ik er ten diepste van overtuigd ben dat iedereen het vermogen heeft om zich te verwonderen, kan het nog knap lastig zijn om hier in de drukte van alledag ruimte voor te maken. Verwondering is het tegenovergestelde van vanzelfsprekendheid. Tegelijkertijd hebben we allemaal wel eens dagen, of zelfs weken, die ongemerkt voorbijglijden. Waarin we op de automatische piloot doordenderen of in de overlevingsstand staan. In mijn zoektocht naar verwondering ontdekte ik dat juist de kracht van vanzelfsprekendheid en voorspelbaarheid kan helpen om je te blijven verwonderen. Door dagelijkse rituelen, die je even op adem laten komen en je uitnodigen om je te verwonderen, te integreren in je leven. Ritueel is daarbij meer dan routine; het vraagt om buitengewone aandacht. De afgelopen jaren nodigde ik in leiderschapsprogramma's mensen regelmatig uit om een eigen dagelijks ritueel voor verwondering te ontwerpen, meestal door eerst een ervaring van verwondering te creëren die het verlangen aanwakkerde om dit vaker te ervaren. Welke activiteit helpt jou om je te verwonderen? Welke rituele regels wil je opstellen? Hoe wil je anderen erbij betrekken? Wat is de naam van je ritueel? Ik heb van alles voorbij zien

komen: een dagelijkse duik in het IJ, elke dag een tekening maken van iets wat je aandacht trekt, een wekelijkse brief aan je beste vriend schrijven... Als het maar helpt om het buitengewone in het gewone te zien. En vaak werken de rituelen het krachtigst als je met de natuur of creativiteit werkt, of een combinatie van beide. Vaak hoor ik terug hoe verrast mensen zijn over de doorwerking van deze korte momenten van verwondering in hun leven en professionele praktijk. Een vast moment creëren om even te pauzeren en op te merken, helpt om je leven te 'zien' en bewustere keuzes te maken. Zelfs tien minuten kunnen al een verschil maken. Zo deelde een groep directeurs – na veertig dagen met hun dagelijks ritueel geëxperimenteerd te hebben – dat zij in kleine momenten merkten dat ze net wel dat luisterend oor aan een medewerker konden bieden of een andere vraag konden stellen, in plaats van hieraan voorbij te gaan. En dat zij het gevoel hadden meer regie over hun dag te hebben, wat hun werkplezier vergrootte.

Momenten om echt op adem te komen

Sommige momenten voelen nog intenser aan dan deze meer 'alledaagse' momenten van verwondering. Zoals die ene keer dat ik 24 uur op een berg zat en er plotseling een

Ik ontdekte dat je magie
alleen indirect kunt
benaderen – vanuit
je ooghoek.

vos recht op me af liep, waarna het vreemd genoeg voelde alsof mijn grenzen vervaagden en ik voor even opging in het bos. Of dat een directeur van een NGO ineens voelde dat hij een druppel in de oceaan was, na deze een half uur met aandacht te observeren. Ik ben dit 'magische momenten' gaan noemen, waarbij magie niet iets bovennatuurlijks is, maar juist dat gevoel dat de hele wereld leeft en jij er onderdeel van bent. Momenten waarop het gewone buitengewoon wordt. Ritualist William Ayot noemt dit ook wel 're-alignment': in een beweging word je weer terug in verbinding gebracht met de essentie en het grotere geheel. Niet als intellectueel idee, maar omdat je het met al je vezels weet. Communicatiewetenschapper John Shoter (2010) noemt dit 'moments that move you ontologically', doordat ze je raken en een fundamentele beweging kunnen brengen in je wereldbeeld. Helaas zijn dit geen momenten die je kunt afdwingen of voorspellen. Ik ontdekte dat je magie alleen indirect kunt benaderen – vanuit je ooghoek. Ik kan het niet plannen – niet voor mezelf en al helemaal niet voor anderen. Als je het te graag wilt, gebeurt het niet. Maar als je niet ergens die intentie voor en mogelijkheid van magie openhoudt, gebeurt het ook niet. Wat vooral helpt is om mijn blik te houden op de rituelen die helpen om me dagelijks te blijven verwonderen. En dan soms, als ik geluk heb, struikel ik over zo'n bijzonder moment dat me levenslang bijblijft. Hetzelfde geldt voor de mensen die ik coach: ook hen nodig ik uit om actief de eigen wonderpraktijken en rituelen vorm te geven, in de hoop dat zij over hun eigen magische momenten struikelen. Soms ontstaat het dan ineens ter plekke, zo'n moment waarbij je ineens iets bij de ander ziet verschuiven.

Verwondering is niet alleen maar prettig en kan zelfs unheimisch aanvoelen, zeker in die intensere vorm. Het verbindt, verheldert en ver-

wart – plaatst vraagtekens bij vanzelfsprekende verhalen. Toch is het ook een tegengif voor de vervreemding van onze tijd, omdat het je helpt om je eigen leven bewuster en betekenisvoller te leven, de aandacht te richten op de ander en zelfs een soort verliefdheid op de wereld aan te wakkeren. En soms leidt het tot transformatieve momenten waardoor je blik op en prioriteiten in het leven echt veranderen. ■

Dr. Joeri Kabalt is gefascineerd door verwondering, verhalen en het werken in en met de natuur. Ze is als veranderkundige verbonden aan Kessels & Smit, The Learning Company en de master Begeleidingskunde aan de Hogeschool Rotterdam. Ze schreef meerdere boeken, waaronder *Waarderend veranderen* en *Verhalen veranderen*.

Referenties

- Ayot, W. (2015). *Re-Enchanting the Forest: Meaningful Ritual in a Secular World*. Bristol: Vala Publishing Co-operative.
- Carson, R. (1998). *The Sense of Wonder*. New York: Harper & Row Publishers. Oorspronkelijke publicatiedatum: 1956.
- Kabalt, J. (2020). *Songs of wonder: An inquiry into wonder and magic in everyday and organizational life* (Unpublished doctoral thesis). Hertfordshire: Ashridge Executive Education.
- Rosa, H. (2022). *Onbeschikbaarheid*. Amsterdam: Boom.
- Shoter, J. (2010). *Social Construction on the Edge: Witness Therapy and Embodiment*. Chagrin Falls, Ohio: Taos Institute Publications.
- van der Meer, A., van der Pool, M., & Burger, Y. (2024). Begin bij de basis – jezelf als coach. In Y. Burger & L. Knoop (Red.), *De Essentie van Coaching: Principes en praktijk van hedendaagse stijlen* (pp. 17-34). Amsterdam: Boom.

★★★★
REEHORST

ALLES ONDER 1 DAK!

VERGADEREN

TRAINEN

OVERNACHTEN

ETEN & DRINKEN



- 39 stijlvolle zalen
- 4 sterren hotel met 81 kamers
- BBQ Grill Restaurant
- ZuZu Cocktailclub
- Speciale meeting arrangementen
- State of the Art Techniek
- Outdoor activiteiten op de Veluwe
- Flexibel, Full service personeel



ACTIE! 8-UURS ARRANGEMENT
INCL. ZAALHUUR VANAF €49,50 p.p.



★★★★
REEHORST

WWW.REEHORST.NL

BEL: 0318-750352

**BENNEKOMSEWEG 24
6717 LM EDE**

★★★★
RHHOTEL

WWW.HOTELREEHORST.NL