

# Systemisch Coachen

*Systemisch Coachen maakt systeemdynamiek bewust en bevrijdt de coachee van verstrikingen*



## ACHTERGROND

In systemisch werk (onder andere familieopstellingen) gaan we ervan uit dat de huidige en vroegere context van werk en leven impact hebben op het actuele leven van de cliënt. Systemisch Coachen is de een-op-een variant van systemisch werk. Deze methode is populair onder coaches, omdat ze de coachee op een diep niveau inzicht verschaft in verborgen belemmeringen en stagnaties. Bovendien kunnen deze belemmeringen op datzelfde diepe niveau via herordening worden weggenomen, zodat de meer positieve energie zich voor deze coachee en zijn systeem weer laat gelden.

Om dat wat er speelt bij een coachee aan het licht te kunnen brengen, scholen coaches zich in een systemische manier van kijken en interveniëren.

## THEORETISCHE BESCHRIJVING

Systemisch Coachen werkt onder andere met *drie wetten* die gelden in elk systeem (familie, organisatie, enzovoort):

1. Binding en recht op een plek: iedereen (elk lid) heeft evenveel recht op een plek in het systeem.
2. Volgorde, rangorde, ordening: er is een natuurlijke, onuitgesproken hiërarchie in het systeem, die de groei en de voortgang in het systeem mogelijk maakt.
3. Er is een balans in geven en nemen: als deze balans tussen de familieleden of de mensen binnen een organisatie aanwezig is, groeit en bloeit het systeem.

Als er rekening is of wordt gehouden met bovenstaande drie wetten is er flow ofwel harmonie voelbaar. Er is liefde en energie die 'stroomt' in elk systeem.

Wanneer een of meer van deze wetten echter 'in de knel komen', ontstaan er dynamieken (bijvoorbeeld triangulatie, parentificatie) die kunnen leiden tot onbewuste verstrikkingen bij individuele leden van het systeem. Zo ontstaan goedbedoelde pogingen om iets weer 'in orde' te brengen, dat vaak al lang geleden mis is gegaan. De dynamieken richten zich op het herstel van evenwicht in het systeem en op het voortbestaan van het systeem. Vanuit dynamieken ontstaan symptomen, zoals: geen goede plek hebben, dubbele binding, aan kracht verliezen, gebrek aan leiderschap.

Vanuit de symptomen gaat de systemisch coach bewust met de achterliggende dynamieken en patronen aan de slag. De coachee verwerft zo veel inzicht in wat hem blokkeert om het leven ten volle te kunnen leven.

Oplossingen worden in beeld gebracht die het systeem ontspannen volgens de wetten, zodat energie (liefde) weer kan stromen en coachees in hun kracht komen om hun 'taken' in het leven te vervullen.

Aan de theorievorming van systemisch werk zijn de volgende namen verbonden: Bert Hellinger (familieopstellingen), Gunthard Weber (organisatieopstellingen), Franz Ruppert (traumaopstellingen), Mattias Varga von Kibed (structuuropstellingen).

In Nederland schreven onder andere Jan Jacob Stam en Wibe Veenbaas diverse boeken

over systemisch werk. Vroegere wortels liggen in gestalttheorie, contextuele therapie en psychodrama. De fenomenologische grondhouding is te zien als een van de peilers van het systemisch werk.

De spiegelneuronentheorie en ook R. Sheldrakes morfologische velden dragen toenevend bij aan meer begrip van respectievelijk representerend waarnemen en 'het wetende veld', dat ontstaat als er op aandachtsvolle wijze wordt gewerkt met opstellingen.

### DE METHODE IN DE PRAKTIJK

Drie manieren van Systemisch Coachen zijn:

1. De coachee ervaart via geleide fantasie een opstelling in zijn hoofd.
2. De coachee stelt zijn thema in een tafelopstelling aan de orde. De coach stelt hem systemische vragen en doet passende suggesties voor bijvoorbeeld verschuiving van elementen.
3. De coach biedt zich aan als representant voor een relevant persoon in een zogenoemde miniopstelling rond om het thema van de coachee. De coachee zet naar zijn innerlijk beeld de representant neer in de ruimte en zoekt zelf intuïtief een plek ten opzichte van die representant. Zo kan ervaren worden wat er speelt in een relatie en kan worden getest wat een goede of betere plek zou zijn.

Door een symbolische handeling, erkenning voor de nieuwe positie(s) en door zinnen die de ziel 'raken', worden verstrikkingen ontbonden en kan er weer energie en liefde gaan stromen. Zo en nog op veel andere kenmerkende manieren kan er op een diep niveau worden gewerkt aan het oplossen van existentiële problemen.

Systemisch Coachen is een inzichtgevende, oplossingsgerichte vorm van coaching. Zij biedt perspectief bij uiteenlopende existentiële problemen, zoals problemen in de sfeer van familie, loopbaan en organisatie:

- het gevoel nergens bij te horen, geen plek te hebben
- een algemeen gevoel van onbehagen zonder aanwijsbare oorzaak
- lichamelijke klachten zonder duidelijke aanwijsbare oorzaak
- terugkerende gevoelens van angst, boosheid, verdriet
- problemen in de relatie (bijvoorbeeld conflicten)
- gevoelens van schuld
- het gevoel niet in de eigen kracht te staan
- verwerken van een scheiding
- angst om zich te binden
- overlijden van iemand die je dierbaar is
- het nemen van beslissingen
- depressieve gevoelens, negatief zelfbeeld
- ruzie in de familie; verstoorde familierelaties
- leiderschap.

## BENODIGDE INSTRUMENTEN EN TECHNIEKEN

De systemisch coach kijkt vanuit een attitude van mildheid, respect en fenomenologische openheid. Als hij vanuit dit 'lege midden' onbevangen luistert naar de feiten van het verhaal en zich bewust is van de context van de coachee, dringen zich vragen op vanuit de drie systemische wetten.

Verder worden gebruikt:

1. Materiaal voor tafelopstellingen (bijvoorbeeld langwerpige houten blokjes, rond en hoekig).
2. Vloerankers: om de plaats van representanten aan te duiden.
3. Cataleptische hand (schijndode hand): de coach geeft door een opgestoken hand aan dat hij van rol wisselt (coach of representant), waarmee hij het proces managet en focus behoudt.
4. Rituelen en bevrijdende zinnen.

## COACH

Drs. Frits van Kempen (1948) is registercoach voor ondernemers en opleider van coaches. Hij was voorheen psychomotorisch therapeut en orthopedagoog. Sinds 1993 heeft hij via zijn bureau Van Kempen Impuls veel mensen begeleid met existentiële problemen. Systemisch Coachen is daarbij zijn favoriete methodiek. Meer over Systemisch Coachen en zijn masterclass voor coaches is te lezen op: [www.systemischcoachen.nl](http://www.systemischcoachen.nl). Van Kempen Impuls is gevestigd in een mooi pakhuis aan de Lek in Schoonhoven.

## VERDER LEZEN

- Franke, U. (2005). *Als ik mijn ogen sluit, kan ik je zien*. Groningen: Uitgeverij het Noorderlicht.
- Hellinger, B. (2004). *De kunst van het helpen*. Groningen: Uitgeverij het Noorderlicht.
- Kempen, F. van (2006). Systemisch Coachen, duiken naar wat niet zichtbaar is. *Nederlands Tijdschrift voor Coaching*, 04-06, 68-71.
- Ruppert, F. (2010). *Symbiose en Autonomie*. Eeserveen: Uitgeverij Akasha.
- Veenbaas, W., & Goudswaard, J. (2002). *Vonken van Verlangen*. Utrecht: Phoenix Opleidingen TA/NLP.