

Adem als bron van inspiratie voor ontspannen leiderschap

*Storm, aardbeving, vuur zwegen
het suizen van een zachte bries sprak mij aan
vrij naar 1 Koningen 19, 12*

Ademen is heel gewoon en toch heel bijzonder. Oefenen met ademen kan een goede toegangspoort zijn naar ontspannen leiderschap. Eenmaal bekend met een aantal principes kun je die gemakkelijk toepassen in je leven en werk. Je krijgt meer overzicht en overzicht in spannende situaties. In stressvolle tijden kun je het oog van de orkaan zijn. Daar is het stil, daar is ruimte voor reflectie en kun je afwegen wat de volgende stap moet zijn. Zo toon je leiderschap vanuit rust, kalmte en balans, ook al stormt het om je heen. Door niet mee te hollen en nog meer wind te veroorzaken, word je een baken en voorbeeld voor anderen.

In veel spirituele tradities speelt adem een belangrijke rol. Zij vormen belangrijke ervaringsbronnen waaruit wij kunnen putten om op het spoor te komen hoe ademruimte en rust te verkrijgen en tot een soort van *detached involvement* te komen.

Het woord spiritualiteit zelf brengt je al direct bij adem en inspiratie. De Latijnse wortel van inspiratie en ademhalen is dezelfde, namelijk *spirare*. Het Hebreeuwse, vrouwelijke woord *ruach* betekent naast wind, ook adem of geest. Het is ook wel gedefinieerd als kracht of energie, een zachte bries... Blijkbaar hangen al die begrippen samen. Het zijn in ieder geval allemaal woorden die lijken te ontsnappen aan wat te grijpen en af te palen is. Inspiratie bijvoorbeeld krijg je. Inspiratie kun je niet afdwingen. Je kunt het wel opzoeken. Bijvoorbeeld door contact te maken met mensen die jou inspireren, door het lezen van bepaalde teksten, door te luisteren naar muziek die je raakt. Maar uiteindelijk valt inspiratie je gewoonweg toe. Of denk aan de zogenaamde spiritus sanctus, de heilige Geest. Daarvan wordt gezegd: z/hij waait waar z/hij wil. Z/hij laat zich niet vangen in woorden, regels of voorschriften. Z/hij is als een briesje, maar toch krachtiger dan storm, aardbeving of vuur. Meer voelbaar dan zichtbaar, meer leegte dan vorm, en toch altijd aanwezig.

Adem vormt hierin een soort van basis. Zonder adem houdt immers alles op.

Letterlijk zie je mensen opleven als zij op adem komen, ruimte krijgen of nemen om te mogen zijn wie zij zijn. Ga jezelf maar na. Als jij durft te gaan varen op de 'wind' die jouw voortdrijft, raak je enthousiast en begeistert. Door jouw innerlijk kompas te volgen en koers te zetten op wat je ademruimte verschaft, krijg je inspiratie en inspireer je anderen. Ook in die zin hangen ademruimte, geestdrift en inspiratie samen.

Net als inspiratie valt de adem ons toe. Het verbindt ons met al wat om ons heen is. Adem heeft een natuurlijke maat. Gaan we daaroverheen, worden we mateloos, dan komen we in ademnood. Onze spirit raakt uitgeput en wordt neergedrukt als we ons zelf overladen. Benedictus van Norcia uit de vijfde eeuw heeft het al over maat houden. De juiste maat, passend bij jou, afgestemd op wat jij aankan, zodat je weer op adem komt, lucht krijgt en voelt dat je echt leeft.

Wat is die adem, dat vitale principe dat ons levend maakt en ons met alles verbindt? Hoe is het om je eraan toe te vertrouwen? Om in plaats van adem te halen, adem te ontvangen, zoals diverse spirituele tradities aanbevelen. En wat heeft dit met ontspannen leiderschap van doen? Hoe werkt dit ademen door in jouw leiderschap? Hoe ziet ontspannen leiderschap er voor jou uit? Waar zou je meer mogen loslaten en vertrouwen? Hoe begeistert je de mensen aan wie je leiding geeft? Wat geeft hen ademruimte en lucht?

In een driedaagse retraite (van 7-9 maart 2017) werken we met de adem als bron voor ontspannen leiderschap. We zijn te gast bij de zusters trapistinnen in de mooie abdij Koningsoord. Hier zingen de zusters zesmaal per dag psalmen, op de uitademing, in een juiste maat.

Deze retraite is onderdeel van de leerroute: Ontspannen, authentiek en doelgericht leiderschap en is beperkt open voor derden. <https://www.broze.nl/broze-spiritualiteit-bedrijf/leiderschap-een-leerroute/>