

Adem als bron van inspiratie voor ontspannen leiderschap

Birgit Verstappen www.broze.nl

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. Het vraagt oefening en discipline, maar aandacht voor adem werpt zeker vruchten af.

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: betrokken leiderschap, zonder er helemaal ingetrokken te worden.

Het woord spiritualiteit zelf brengt je al direct bij adem en inspiratie. De Latijnse wortel van inspiratie en ademen 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 samen te zijn met familie en vrienden, door het lezen van bepaalde teksten, door te luisteren naar muziek die je raakt, door te niksken, door je als vrijwilliger in te zetten voor anderen, door ..? Aandacht voor ademruimte is belangrijk. 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. Door jouw innerlijk kompas te volgen en koers te zetten op wat je ademruimte verschaft, word je enthousiast, krijg je energie en nieuwe inspiratie en kun je op jouw beurt anderen inspireren. Ook in die zin hangen ademruimte, geestdrift en inspiratie samen.

Adem is yin/yang, voortdurende afwisseling tussen (frans) *inspiration* en *expiration*, met een adempauze na iedere in- en uitademing. Een heel verstandig ritme. Ons brein heeft pauzes nodig om te archiveren en creatief te zijn, ons lichaam kan evenzeer niet altijd vol in de weer zijn. Het is meer dan een instrument dat onze bevelen op te volgen heeft. Het ademritme zou je als uitgangspunt kunnen nemen voor je leven en werk. Want hoe zit het eigenlijk met jouw dagelijkse ritme?

Denk hier ook aan de kunst van het beginnen en de kunst van het ophouden, waar Benedictus van Norcia uit de vijfde eeuw de aandacht al op vestigde. Het kloosterleven gebaseerd op zijn Regel heeft net als de adem een natuurlijke maat.

Ons brein, ons lichaam, onze spirit raakt uitgeput als we ons zelf overladen. De juiste maat, passend bij jou, afgestemd op wat jij aan kan, is belangrijk. Dat kan voor iedereen anders zijn. Daarom is het belangrijk dat de eisen die we aan onszelf of aan anderen stellen redelijk zijn. Ook het gevoel er invloed op te kunnen uitoefenen geeft al lucht. Maar daarvoor moet je wel assertief genoeg zijn om nee te kunnen zeggen als het je te veel wordt. Je hebt ademruimte nodig voor ontspanning en herstel. Maar soms draaf je zelf door en vul je zelf al alle ruimte op.

Een ander aspect van adem is dat het ons verbindt met het leven om ons heen. We zijn deel van een grotere ademomloop waar alles met alles samenhangt. Ook in ons handelen worden we daarmee geconfronteerd. Wat op het eerste oog persoonlijk winst oplevert, terwijl het anderen schaadt, is uiteindelijk van invloed op ieders ademruimte, ook die van jezelf. 'What comes around, goes around...'. Doden, stelen, liegen, seksueel ongepast handelen, verslavingen zijn enorme stressfactoren en ontnemen letterlijk en figuurlijk ademruimte. Denk alleen al aan roddel en achterklap. Het is als gif in een organisatie.

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 als een kosmische gift. Durf je je toevertrouwen aan de alles dragende ademruimte (van Dao, God, ...)?