

Interview (2009) uit: De Magie van Coachen, door Adriaan Hoogendijk en Annelies Kraan. Uitgeverij Business Contact, Amsterdam, 2010

Arianne van Galen

Zodra je er woorden aan geeft, is het weg

Arianne van Galen vindt het spannend om over de magie van coachen te spreken. 'Het lijkt platgeslagen, zodra je er woorden aan geeft. Het speelt zich vooral af in onze rechter hersenhelft, waar onze beeldende vermogens zetelen. In onze linker hersenhelft zit ons taalvermogen, dat alles wil verklaren, controleren, beheersen. Het is ook een kwetsbaar gebied, waar ik niet makkelijk over spreek. Als ik aan het coachen ben, krijg ik beelden uit vorige levens van die persoon of ik word toegesproken door beschermengelen. Dat vertel ik mijn klanten niet.'

Is dit dan een gebied dat je geheel alleen moet betreden, kun je het met niemand delen, is er geen hulp? 'Ik heb een vloedgolf aan hulp gehad', zegt ze beslist. Ze noemt Ken Page, met wie ze in contact kwam, die de techniek van Heart and Soul Healing heeft ontwikkeld.

Met terugwerkende kracht beseft Arianne dat ze eigenlijk altijd beelden heeft gezien. 'Ik voel het wel als een opdracht om met dat vermogen iets te doen. Het is blijkbaar mijn weg.'

weerstand

Arianne van Galen geniet van het coach zijn: 'Je ontwikkelt je voortdurend, en dat stopt nooit. Het is zo'n mooi pad! Ik coach op verschillende niveaus: fysiek, mentaal, emotioneel, spiritueel – en op al die niveaus ontwikkel ik mijzelf ook.'

Coachen op spiritueel level is niet altijd vanzelfsprekend geweest: 'Ik had een behoorlijke weerstand, zeg maar gerust allergie tegen healingopleidingen en ook tegen iemand als Jomanda. Ik houd van het bedrijfsleven, van ondernemers die met hun voeten op de grond staan. Ik ben zelf erg praktisch.'

Ze geeft een mooie illustratie hoe dat bij mensen werkt met allergie: van een vriendin kreeg ze het boekje van Ken Page in handen. Toen ik het boekje omdraaide zag ik de foto van een glimlachende man met witte haren, een ringbaard en blauwe ogen. Ik was meteen een en al weerstand. Ik ben toen toch maar eens naar hem toegegaan. Hij heeft een healing met me gedaan. Hij bleek een hele lieve man en hij zei: ik herken me in jouw ontwikkeling. Hij had zelf ook voortdurend al die beelden als hij met mensen in contact was en hij vertelde hoe hij heeft geleerd die knop om te zetten, om niet steeds al die beelden toe te laten. Dat was een geweldig advies. Ook

die healing heeft me zoveel opgeleverd: alle belastende energieën van vorige levens werden van me afgehaald.'

Arianne van Galen ziet het menselijk bestaan als een cyclus van aardse levens, waarbij je telkens op aarde komt om iets te leren. 'Als ik bijvoorbeeld kom om liefde te leren en ik eindig dat leven op het schavot, dan blijft die ervaring aan je ziel gehecht en neem je die energie mee naar een volgend leven. Het onderbewuste draait dan een geleerd programma af: in de liefde gaan, is lijden. Logisch dat je dan je daarvan terugtrekt. Als je een gewelddadige dood sterft, blijft een deel van jou als het ware achter op die plek en dat draag je met je mee als karmische energie die je gevangen kan houden in wekerende patronen. In een Heart and Soul healing breng je dat deel terug naar de Bron en daar wordt het gereinigd, zodat je bevrijd wordt van die karmische energie. Zo'n healing is levensveranderend.'

diploma

Zij heeft in 2008 in Slovenië een opleiding gevolgd bij Ken Page. Nu is zij Certified Heart & Soul Healer. 'Ik heb nog nooit in m'n leven gehuild om een diploma, maar om dit diploma moest ik huilen. Ik voelde op een gegeven moment waarom het me zo raakte: het betekende voor mij dat ik er mag zijn in dit leven, helemaal zoals ik ben. In een vorig leven ben ik als heks en healer op de brandstapel gekomen. Daarom was het nu een vorm van thuiskomen dat ik er een diploma voor kreeg.

Jullie doen dat met jullie boek ook: onder woorden brengen en laten uitgeven wat door de eeuwen heen op de brandstapel is gelegd, is ontkend, uitgeroeid: heksen, genezers, gnostici, katharen.'

Arianne vertelt dat een topondernemer die bij haar in coaching was, vroeg: wat heb je gedaan in Slovenië? 'Ik zei toen: ik kan het wel gaan uitleggen, maar we kunnen ook in plaats van een coachingsgesprek een healingssessie doen. En dat werkte heel goed. Toch blijft dat een lastig punt. Als ik met iemand praat, zie ik van alles. Ik zie bijvoorbeeld een rode energie bij die persoon. Ik kan dat wel proberen te negeren, maar als ik er niets mee doe, gaat het duwen. Voor mij is steeds de vraag: wanneer breng ik het wel in, wanneer niet? Dat is nog zoeken voor me.'

Adriaan kent Arianne al jaren en herinnert zich haar vooral als een slimme, ambitieuze vrouw. Nu ziet hij een andere uitstraling: meer geard, milder; haar wijsheid mag er meer zijn. Arianne zegt zelf: 'Ik ervaar het zelf als meer zijn. Ik ben meer thuisgekomen in mezelf en ook in de wereld.'

lopen

'Coachen is voor mij spelen. Het is geen hard werken meer. Het is lachen, vrolijke energie. De enige voorbereiding die ik hoef te doen, is me een kwartier van tevoren afstemmen op degene die komt. Het is belangrijk dat je zelf leeg kunt zijn, dat je in je

eigen centrum aanwezig bent en niet afgeleid door van alles. Ik zit altijd rechts van de klant, maar als ik wil voelen wat de klant voelt, ga ik links lopen.’ Lopen ja, want Arianne gaat regelmatig wandelen tijdens een sessie, in de Kennemerduinen die om de hoek zijn. ‘Mentaal werken vind ik wel zwaarder dan werken op energieniveau’, zegt ze. ‘Ook in mijn loopbaantrajecten probeer ik magie in te brengen, in plaats van de mentale aanpak. Omdat allerlei testen ook met het hoofd worden ingevuld, werk ik daar steeds minder mee. Ik speel liever Annamaria Koekoek in de duinen, en dan bespreken we dat na: hoe speel jij, wat ben jij voor een speler? Meestal heb ik in vier gesprekken iemands innerlijke rode draad te pakken. Het is vaak veel dichterbij dan we denken. En dat oude harde werken, dat doe ik niet meer. Het gaat mij nu om vertrouwen, synchroniciteit en moeiteloosheid, dat zijn belangrijke noties voor me.’

Indiaan

Arianne geeft nog een voorbeeld van dingen die zij ziet, maar niet altijd zegt. ‘Het derde gesprek met een coachingscliënt. Hij zat vast in z’n werk. Ik zag een beeld: hij werd vastgehouden met een mes op z’n keel. Zijn gezin zou eraan gaan, als hij ging bewegen. Op het moment dat ik dat beeld zag, zei hij zelf: toen ik nog geen gezin had, had ik nooit het gevoel dat ik vastzat in m’n werk. Vertel ik mijn beeld aan die man? Ik hoef dat niet te doen. Mijn enige criterium is of het een goed effect heeft op het proces van die man. . Ik benoemde alleen wat hij zei: de zware verantwoordelijkheid van een gezin. Toen hij dat in het licht zette, begon hij te huilen én kwam hij in beweging. Het gesprek daarna gaf hij zelf aan op eigen kracht verder te kunnen. Laatst zag ik een oude Indiaan staan. De cliënt zegt: ik zie een Indiaan staan. Voor mij zijn dat tekenen dat magie en paranormale begaafdheden veel meer verbreid zijn dan we denken. Ook hoge managers doen in hun werk de meest paranormale dingen. Maar niemand praat daarover, zodat het lijkt of het niet bestaat.’

angst en liefde

Vanuit haar bedrijf Diamant Coaching heeft Arianne van Galen ook een aanbod ‘coach de coach’. Onder het motto *Een coach die niet meer leert, staat stil...* zegt ze op haar website:

‘Juist in het beroep van coach is blijven leren een belangrijke voorwaarde om andere mensen te begeleiden.’ Zelf houdt ze zich ook aan dat motto. Zo was ze onlangs op een vijfdaagse Intensive met Michael Roads. Van hem leerde ze dat je iedere keer kunt kiezen tussen reageren vanuit liefde dan wel vanuit angst. Angst en liefde zijn de twee polen die je in ieder mensenleven tegenkomt. Arianne: ‘Ik zie de gang van een mensenziel als een film. Ieder aards leven is een scène uit die film. Als je in je leven een keuze voor de liefde maakt, heel je je eigen leven, maar ook andere levens die je hebt doorgemaakt. Zoiets werkt ook door in het karma dat je opbouwt. Niets is toeval, en als je dat wilt zien, wordt het hele leven magie. Dan kun je het leven ervaren als een wonder, elke ontmoeting bevat magie.’

Gaat dit ook over een gang van de ziel naar verlichting? 'Ik heb lang gedacht dat iedereen verlicht wil zijn', zegt Arianne, 'maar ik ben erachter gekomen dat iedereen hier wil zijn: wil ruiken, voelen, vrijen, ervaren. Ik word zelf ook gelukkig van de keuze om hier te zijn, en geaard. Volgens mij gaat het erom, op een onthechte manier te genieten, jezelf in de wereld te durven zetten en je te durven verbinden met anderen.'

hersenen

Interessant is dat Arianne's eigen leergierigheid zich niet beperkt tot healing en metafysische wijsheid. Ze volgde ook een opleiding BreinCentraal Leren, het Brein Centraal Leren-Instituut, een Instituut voor toepassing van cognitieve wetenschappelijke kennis. Met behulp van het BCL-model kunnen opleiders, trainers, coaches en consultants leertrajecten uitvoeren, ontwerpen en onderbouwen vanuit het perspectief van de wetenschappelijke werking van het brein. 'Hoe zit het nu met die hersenen van ons, is de vraag achter deze opleiding. Ik was vergeleken bij de anderen de meest noem het maar zweverige deelnemer, want ik werk veel met muziek, tekenen, visualiseren, de natuur ingaan. Het leuke was dat juist die intuïtieve technieken het meest bleken aan te sluiten bij hoe onze hersenen het snelst informatie vergaren en leren. De opleiding heeft mij woorden aan magie gegeven en ik kan zeggen dat ik mijn trainingen ontwikkel volgens de nieuwste neurowetenschappelijke principes.'

Arianne van Galen haalt Jill Bolte Taylor aan, de neurologe die zelf een beroerte kreeg en over die ervaring en haar herstelperiode een boek schreef - *My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey* – en een beroemd geworden presentaties hield. Daarin speelt het verschil tussen linker en rechter hersenhelft een grote rol. 'Een 'whole brain' benadering is heel belangrijk en daar heb ik ook veel oefeningen voor gedaan. Je rechter hersenhelft verbindt je met het universum, terwijl het in de linker meer gaat over controle en de daarbij behorende angst. Daar zetelt ook ons taalcentrum. Die twee hersenhelften kunnen verbinden, maar ook weten hoe het precies werkt in ons brein – dat interesseert me zeer.'

vier niveaus

Arianne is blij dat wij dit boek schrijven 'omdat het dan misschien normaler wordt om over dit soort zaken te spreken. Heel veel mensen zijn ermee bezig, maar er heerst toch een zekere angst om erover te spreken. De vier niveaus van coaching – emotioneel, mentaal, fysiek en spiritueel – moeten alle aan bod komen. Het is belangrijk dat dit gebied, de spirituele kant, meer geaccepteerd wordt,' Ze voegt eraan toe dat de succesvolle ondernemers die zij kent, altijd iets van een magiër in zich hebben. Ook heeft ze de ervaring dat het altijd iets in beweging brengt als je wel openlijk praat over dingen die niet wetenschappelijk verifieerbaar zijn. Ze zat laatst bij een bureau voor loopbaanbegeleiding. De bijeenkomst begon met een rondje 'wie is wie'. Het was een netwerkbijeenkomst voor mensen die niet goed wisten wat ze aanmoesten met hun loopbaan. 'Ik merkte dat ik niet geraakt werd

door hoe mensen zich voorstelden. Toen ik aan de beurt was zei ik: ik ben een magiër. Wat doe je dan, vroeg iemand. Ik help de harten van mensen te openen, was mijn antwoord. Prompt wilde iedereen zich inschrijven voor mijn workshop. Allemaal jonge mensen die mijn levensverhaal wilden horen, die vroegen hoe ik zover was gekomen dat ik zulke dingen kon zeggen in een serieuze wereld van arbeid en loopbaan'. De jongere generatie heeft er, volgens mij, veel meer feeling mee.

Dan komen we te spreken over de risico's van magie, de achterkant van magie zou je kunnen zeggen. 'Juist omdat magie niet meetbaar is, vraagt het om een grote zuiverheid en integriteit. Spiritualiteit kan ook een vluchthaven zijn voor grote ego's. Ik weet van een zogeheten sjamaan uit Latijns Amerika die probeert met zoveel mogelijk vrouwelijke volgelingen naar bed te gaan. Er worden soms voor bepaalde Reiki-technieken licentiebedragen van honderden euro's gevraagd, alsof het iemands eigendom is. Terwijl het er gewoon is, het is van niemand.'

Arianne van Galen vindt wel dat coachen een vak is en een vak moet blijven. Dat wil zeggen dat je als coach bewust en doelbewust moet zijn in je handelen. Ook de magie in je coaching moet je kunnen uitleggen. 'Ik vind het belangrijk om ook de magische kanten van het leven adequaat onder woorden te brengen. Het is iets anders dan uitleggen, zoals je een bepaald model kunt uitleggen, maar het gaat er wel om dat je iets kunt communiceren, en vooral dat je het voor jezelf kunt verantwoorden. Voor mij geldt bij magie hetzelfde als wanneer je een bepaald gedragsmodel inzet in een coaching. Je doet dan bepaalde oefeningen en de klant hoeft op dat moment niet altijd te weten waar het precies vandaan komt. Maar jij moet wel weten waarom je het doet, waarom je een bepaalde methode inzet en dat moet je altijd kunnen toelichten.'

engelen

We zijn even advocaat van de duivel. We hebben het over spiritualiteit en magie, maar zou iemand niet met evenveel recht kunnen zeggen: dat is allemaal psychiatrie? Arianne moet lachen. Ze begrijpt deze tegenwerping en ze hoort het vaker. 'Maar ik blijf erbij dat het spirituele niveau net zo belangrijk is als het mentale, fysieke en emotionele niveau. Als coach moet je echt op alle vier niveaus praktisch en resultaatgericht te werk gaan en van wanten weten.'

Ze vertelt over haar methodische/mentale opleiding bij Schouten & Nelissen, de opleidingen voor lichaamswerk die ze daarna heeft gevolgd, leergangen Intuïtieve Ontwikkeling, over contact met beschermengelen, Regressietherapie, waarin je wijzer wordt over vorige levens. 'Voor mij is het én-én', zegt Arianne beslist. En er is ruimte voor. Ze vertelt dat ze in een coachpool zit bij een multinational in distributie. Ze werkten met 120 bureaus en vanuit kwaliteitsoogpunt wilden zij dit reorganiseren. Uiteindelijk zijn er zeven uitgekozen, waaronder Diamant Coaching van Arianne van Galen. 'Ze kijken of je resultaatgericht werkt en of het effectief is. Het is handig om in zo'n procedure het diplomatieke spel te kunnen spelen – daar komen geen engelen

aan te pas. En ik kijk vervolgens hoe ik me het best op iemand kan afstemmen. Ik ga het echt niet meteen bij iedereen over hun engelen hebben. Maar het kan wel gebeuren dat ik met een hoge manager met bomen ga praten. Laatst had de baas van een klant met wie ik wandel gevraagd: welk moment uit de coaching is je het meest bijgebleven? Hij zei: het moment dat Arianne mij omdraaide van het struikgewas naar het open veld: opeens begon ik in mogelijkheden te denken en te spreken in plaats van in onmogelijkheden.

Als ik een teamcoaching doe, zie ik energieën bij zo'n team, die bepaalde kleuren hebben. Rood is angst, zwart is boosheid, bijvoorbeeld. Die kleuren zijn verbonden met de chakra's en ze komen ook bij 'Spiral dynamics' weer terug. Ik spreek met dat team niet over chakra's en kleuren. Ik vertel welke patronen ik zie in de samenwerking, hoe ik mensen in dat team zie zitten, waar ik vijandschap waarneem. Of ik doe een opstelling. Opstellingenwerk is ook absoluut magisch.

Als het niet nodig is om spirituele zaken expliciet te benoemen, doe ik het niet. Maar ik vind het wel belangrijk om de oude en de nieuwe wereld met elkaar te verbinden, de vier niveaus van coaching met elkaar in balans te brengen. Het is een uitdaging om spiritualiteit en zingeving op een heel normale en begrijpelijke manier over het voetlicht te brengen. De vraag is: hoe kunnen we onze heksenkant inzetten zonder in de alternatieve hoek te worden weggezet en zonder dat mensen weglopen?'

Wat zou je collega-coaches willen meegeven, vragen we haar tegen het eind van het gesprek.

Zonder aarzelen: 'Blijf leren van je cliënten en vertrouw erop dat zij aangeven waar het over moet gaan. Als coach ben je een instrument en een basis.' Arianne verwijst naar de titel van haar boek uit 2006: Lopen doe je zelf. 'Spiritualiteit komt van geest, adem. Spiritualiteit is dus eigenlijk de basis voor al het leven: ademen. Aardser kan het eigenlijk niet. Tegelijkertijd is spiritualiteit voor mij het onbenoembare, de magie van het leven, op een ander niveau dan het verstandelijke leren. Het gaat om inzicht in hoe je zelf creëert waar je in je leven in terecht komt. Inzicht en transformatie op dat niveau, dat is echt leren, en dat is ook liefde leven.'