

# Op tijd eruit stappen

Door: Michelle Kurzenacker

In de vakantie ben ik eruit geweest: vijf weken weg van werk en cliëntcontacten, weg van afspraken, overlegmomenten, drukke agenda's en planningen. En toen was het stil. In de eerste week schrok ik iedere ochtend wakker met het idee dat ik nog iets af moest maken voordat ik me vrij mocht voelen. Ik moest afkicken van de drukte in mijn hoofd en de mezelf opgelegde structuren om iedere dag een nuttige invulling te geven. Herken je dat? Het duurde even en toen was het eindelijk ook in mijn hoofd stil. Mijn lijf ontspande en ik durfde me over te geven aan de ruimte zonder afspraken en chronologie. De ordenende en structuur gevende tijd, die in de Griekse mythologie wordt beschreven als de god Chronos, viel als het ware weg. Er ontstond ruimte om te dromen. Ruimte om uit het raam te staren, om mezelf te verliezen in het voorbijtrekken van de wolken, om de stenen op het wandelpad om te draaien en het mierenvolk te bewonderen in hun gechoreografeerde bezigheden... Ik voelde me iedere dag lossier van de tikkende tijd en ging op in de oneindigheid van het moment. Ik voelde me als kind, die de betekenis van een uur nog niet kent.

In de supervisie ruimte zoeken professionals precies hetzelfde: een moment voor jezelf, een moment om jouw aandacht, rust en concentratie op het wezenlijke te focussen en de tikkende tijd even stil te laten staan. Een moment om te verdragen en verdraagzaamheid om tot rust en diepere inzichten te kunnen komen. Een moment tussen de kloktijd in, een onderbreking van de patronen die als herhalingen, dag voor dag, op ons inwerken en onze geest en hartstocht vertroebelen. Zo'n

moment van tussenruimte waarin de tijd stil begint te staan, is magisch.

Het leven lijkt oneindig - ook in zijn mogelijkheden. We openen ons voor nieuwe, nooit bedachte mogelijkheden en kansen die ons leven kunnen verrijken. Een moment dat kan leiden tot het doorbreken van oude patronen en in zijn magie schoonheid en bevoegenheid bij de supervisanten tevoorschijn tovert en velen in hun daadkracht brengt. In dit soort momenten ervaar je jezelf als mens en professional op de goede plek, in het goede moment om je gedachten en ideeën in daden om te zetten. Op dit soort momenten valt alles samen en lijkt alles op zijn plek - want dan is er geen angst, twijfel of terughoudendheid - dan is het jouw moment om in je kracht te staan en nieuwe plannen te smeden.

De god Kairos wordt in de mythologie beschreven als de oneindige tijd en als strategie om los te komen van de god Chronos. Kairos laat ons, als dat lukt, onze tijd als voller en betekenisvoller ervaren, als op momenten van haast. Als dit tijdbesef door supervisie verandert, ervaren supervisanten deze tussenruimte als geschenk aan zichzelf. Ze voelen zich ontzettend verrijkt en overstijgen de chaos van gedachten - de 'opjutter' van de chronologische tijd - met zijn onverwachte reflecties en inzichten tijdens het 'tijdloze moment'. Vanuit deze plek stappen we 'op tijd' uit de tussenruimte om van reflectie naar manifestatie te kunnen komen. Dan worden nieuwe wegen bewandeld en innovatieve ideeën belichaamd - dan begint verandering van binnenuit.

Wilt u reageren op deze column? Stuur uw reactie naar [tijdschrift@vaktherapie.nl](mailto:tijdschrift@vaktherapie.nl). Wij zorgen ervoor dat uw reactie bij de auteur terecht komt.



**Michelle Kurzenacker** is praktijkhouder van MovedBy... en werkt als docente en (leer)supervisor vanuit haar kennis als mens, kunstenaar en therapeut. Ze is onder andere gespecialiseerd in Sensory Motor Psychotherapie, Danstherapie en Authentic Movement van waaruit ze tussenruimtes voor professionals creëert en de brug slaat tussen dromen, verlangens en werkelijkheid onder het motto "When the limits are reached, the rules want to be changed!"