

De Dromenvanger

En hoe het allemaal begon



Het is 5 mei 2002 en ik loop, samen met de zesjarige dochter van een vriendin, over de bomvolle braderie op zoek naar een cadeautje voor haar moeder. Het is immers bijna moederdag en dan gaan we altijd samen cadeautjes kopen. Ze blijft staan bij een kraampje met Mexicaanse koopwaar en zegt: "Kijk, een mooie dromenvanger". Ik kijk haar niet begrijpend aan. "Weet jij niet wat een dromenvanger is?" vraagt ze bijna verontwaardigd. Zo komt de dromenvanger in mijn leven.

Voorjaar 2005 neem ik afscheid van het team waar ik leiding aan heb gegeven. Als ik nadenk over wat ik de teamleden meegeef ter afscheid, kom ik uit bij de dromenvanger. Ik ga namelijk mijn droom verwezenlijken: het opzetten van een coachpraktijk. Die droom heb ik al langer. Ik heb hem lang genegeerd, er lang omheen gelopen maar nu ga ik hem toch echt verwezenlijken. En dat levert me behalve plezier ook weerstand op. Maar het lijkt onvermijdelijk. Het is wat ik heb te doen. Alle teamleden krijgen van mij een dromenvanger in de hoop dat ze van tijd tot tijd aandacht hebben voor hun eigen dromen.

In het najaar van 2005 besteed ik veel uren aan het maken van mijn website. Vooral het design vind ik moeilijk. Het wordt eenvoudig. Dat past bij mij. Als een vriendin mij vraagt of ik geen logo of iets dergelijks wil, zeg ik dat ik dat niet wil maar als ik daar een paar dagen later nog eens over nadenk, denk ik: "de dromenvanger". De dromenvanger wordt als een web, als achtergrond, afgebeeld op mijn website. Onopvallend. En dat is goed.

De dromenvanger is niet prominent aanwezig op mijn website. Hij is ook niet prominent aanwezig in mijn coachtrajecten. Ik werk er lang niet altijd mee. Maar misschien is het wel zo dat de metafoer van de dromenvanger, onopvallend, ten grondslag ligt aan al mijn trajecten.

Is dat mijn drive, dromen vangen en dromen verwezenlijken? En is mijn drive als coach, andere mensen daarbij te ondersteunen? Voorlopig past deze metafoer wel bij wat ik doe. Ik vind het een mooie gedachte, de dromenvanger als symbool en metafoer voor coaching. En wat ik ook een mooie gedachte vind is die van Marinus Knoope in 'De Creatiespiraal': "Door in het verlengde van je wens te scheppen lever je een bijdrage aan het grote geheel".

De mythe van de dromenvanger

Eeuwenlang al maken Indianen uit Noord-Amerika dromenvangers om boven hun bed te hangen. De Indianen en de Aboriginals geven een dromenvanger vooral als geschenk aan een pasgeborene. Ouders hangen de dromenvanger dan boven het bedje van hun kind.



coaching training intervisie

PETA TWIJNSTRA

De mythe is als volgt: De hemel is doorweekt met dromen, goede dromen maar ook slechte. Tijdens de nacht worden de slechte, nare en boze dromen in het web gevangen en vastgehouden. Bij het eerste ochtendlicht, met de eerste ochtendzon, drogen de boze dromen op en worden net als dauw uit het web verdreven. De goede, vaak onderwijzende dromen worden door het centrum van de dromenvanger ongehinderd doorgelaten. Ze glijden langzaam langs de veer naar beneden op de dromer, zonder deze te storen in zijn slaap en treden daarmee het leven van de dromer binnen.

Dromen vangen: een spel, een beweging, een ontwikkeling, een dans.

In het leven van alledag vertonen wij, mensen, vaak patroonherhalend gedrag. Patronen geven ons rust en zekerheid. Wanneer onze omstandigheden, werk en/of privé, veranderen kunnen we last krijgen van die oude patronen, ze kunnen ons gaan beperken. Dan is het nodig patroonherhalend gedrag te doorbreken en te transformeren in wensrealiserend gedrag.

In de loop van ons leven kunnen we het contact met onze wensen kwijtraken. Het vraagt rust en tijd en soms ook hulp om die wensen en dromen voor de eerste keer of opnieuw te ontmoeten. Wensen serieus nemen en het uiten van wensen kan dan een spannende stap zijn. Het gaat dan om zichtbaar worden en kwetsbaar durven zijn. Het komt erop aan om in onze wensen te geloven en er trouw aan te blijven. Als iemand zijn droom kent, kan hij ook zijn belemmeringen ontdekken, die onder ogen zien, er mee aan de slag gaan om uiteindelijk de wens alsnog te realiseren. Na het realiseren van een droom wordt een nieuwe droom geboren. Eerst vaag, steeds helderder, onvermijdelijk. The circle of life. Uitdaging en avontuur.

Soms is het nodig om een droom (een tijdje) in een doosje te doen. Dan zijn de omstandigheden niet goed. Dan is het niet het moment en laat onze situatie het (nog) niet toe. En soms kan een droom niet (meer) gerealiseerd worden. Dan is het goed te kijken wat die droom gebracht zou hebben om vervolgens te zoeken naar iets dat hetzelfde brengt.

In dit artikel gaat het over goede dromen, positief geformuleerd: dromen die, als je ze ontdekt en volgt, energie, inspiratie en richting geven. Die energie en inspiratie heb je nodig bij het realiseren van je dromen. Dat kan soms een lange weg zijn met veel obstakels maar als het een werkelijke droom is en niet afgekeken of aangepraat, dan kan hij gerealiseerd worden.

De dromenvanger en coaching

Soms werk ik met de dromenvanger in een coachtraject. Dan krijgt iemand een kleine dromenvanger van me, als reminder, als stimulans. Dromen vangen en ze verwezenlijken is persoonlijke ontwikkeling. Het is je bewust worden van wat je werkelijk wilt en beweegt. En daar gaat het over in coaching.

Daar gaat het ook over in het coachtraject van één van mijn reïntegratieklanten. Hij is eind 30 en als hij voor een intakegesprek bij me komt vertelt hij dat hij kunstacademie heeft gedaan en verschillende cursussen heeft gevolgd om ondernemer te worden. Illustrator wilde hij worden, zo zegt hij. Als ik zeg: "Dus je hebt je bestemming gemist?", is hij zichtbaar geraakt. Hij had zijn droom lang geleden al gevangen maar is er niet in geslaagd deze te realiseren en is daar niet echt gelukkig mee. Met hem ga ik aan de slag met zijn

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTRA

belemmeringen. Hij denkt niet zo positief over zichzelf, is niet gauw tevreden met wat hij doet, laat het gauw afweten omdat hij denkt: "Ach, dat wordt toch niks". Als hij zijn belemmeringen helder heeft kijken we vervolgens welke kwaliteiten hij verder moet ontwikkelen om met die belemmeringen om te kunnen gaan. Dat is vooral 'moed', ontdekt hij. Vervolgens kan hij aan de slag met het in beeld brengen van ontbrekende vaardigheden en het opbouwen van een relevant netwerk. Stapsgewijs gaat hij van start als illustrator. Hij gelooft in zijn droom en het verwezenlijken daarvan. En tegelijk ontwikkelt hij zich tot een man die stappen zet. De dromenvanger kreeg hij van mij op het moment dat hij het besluit heeft genomen om werkelijk voor zijn eigen onderneming te gaan. Moed, persoonlijke ontwikkeling en het verwezenlijken van je dromen horen bij elkaar.

Heel vaak werk ik *niet* met de dromenvanger. Ik denk dan dat de leervraag van de klant daar niets mee te maken heeft. Zoals in het traject van de vrouw die net een nieuwe baan heeft als bedrijfsleider in een klein bedrijf. In het intakegesprek formuleren we haar leervragen als volgt: '*Hoe ontwikkel ik mijn kwaliteiten in de functie van bedrijfsleider?. Hoe voorkom ik een burnout en kan ik een goede balans hanteren tussen werk en ontspanning/privé?'*. Ze komt in het eerste gesprek wat paniekerig over. Ik ben bang dat ze zich binnenkort ziek zal melden omdat ze het niet aan kan allemaal.

Gelukkig mag ze van haar directeur een coachtraject volgen. Al heel snel wordt duidelijk dat het bedrijf tegenvalt, dat ze moeite heeft met de bedrijfscultuur. Ze is niet bestand tegen de weerstand die ze ondervindt. Ze heeft wel eerder een hoge functie gehad maar ze heeft nog nooit eerder direct de mensen op de werkvloer hoeven aansturen. En dat aansturen vindt ze helemaal niet leuk. Ze wil liever dingen ontwikkelen, adviezen geven. Na een aantal gesprekken komt ze met de mededeling dat ze een baan heeft gevonden die (beter) bij haar past. Toch het verwezenlijken van je dromen, de dromenvanger als onderliggend thema. Ook zij had moed nodig om toe te geven dat ze de verkeerde baan had gekozen, dat haar dromen op een heel ander terrein liggen.

Loopbaancoaching is geschikt voor het werken met de dromenvanger. Bij mensen die werkloos zijn bijvoorbeeld is er een spanningsveld tussen zo snel mogelijk een betaalde baan vinden en doen wat je altijd al zo graag gewild had. Het vraagt dan vertrouwen dat te doen wat je graag wilt en geloof dat dat uiteindelijk het meeste zal gaan opleveren. Lange termijn denken.

Voor een ondernemer en bij het werken met startende ondernemers is de dromenvanger zeker een thema. Een ondernemer toont zijn dromen en volgt ze. Vruchtbare verbindingen ontstaan wanneer iemand zijn eigen wensen op een harmonische wijze met de wensen van anderen weet te verbinden. En dan heb je het over netwerken.

Ook bij het werken met teams kan de dromenvanger een plek krijgen. Vragen als: "Welke droom hebben jullie als team? Welk doel willen jullie behalen? Wat zou je het komende jaar willen realiseren?" kunnen dan aan de orde komen. Het kan een team even uitbilden boven het denken in problemen.

Wanneer iemand zijn droom kent en zijn belemmeringen heeft ontdekt heb je een duidelijke coachvraag op tafel.

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTR

Knoope, Jung, de christelijke cultuur, Hamann en Deepak Chopra

In zijn boek 'De Creatiespiraal' heeft Marinus Knoope (1947, fysicus) het over wensen realiseren. Dromen verwezenlijken en wensen realiseren zijn voor mij synoniem. Hij zegt dat je je eigen wensen niet kiest, die heb je gewoon. En steeds als je een wens gerealiseerd hebt komt er weer een nieuwe wens. Sommige wensen kosten je een heel leven om te realiseren. Voor andere heb je kortere tijd nodig. Hij zegt verder dat als je je dromen volgt, je je vanzelf ontplooit in een richting die goed voor je is. Zijn visie is dat een ieder is voorbestemd zijn wensen te realiseren. "Je bent altijd in staat om je wensen te realiseren", schrijft Marinus Knoope. "Wie zijn verlangens blijft negeren, veroordelen of corrigeren, is als een appelboom die blijft proberen peren, kersen, of bananen te maken. Ontvang je wensen als een geschenk, een belofte, een opdracht en ga er mee aan de slag", vertelt hij ons.

Visies zoals die van Knoope en metaforen zoals achter de dromenvanger kom je in allerlei stromingen, in allerlei verschillende vormen tegen.

Zo zegt Carl Gustav Jung (1875-1961, Zwitserse Psychiater) dat een mens zichzelf wil verwezenlijken en dat wanneer je je door je verlangen laat sturen er synchroniteit optreedt. Dat is het verschijnsel dat de juiste dingen gebeuren of dat je de juiste mensen tegen komt op het juiste moment. Zijn uitleg is dat een archetype zich dan gelijktijdig manifesteert, psychisch binnen de persoon en fysiek in de buitenwereld. Je laten sturen door je verlangen, je wens realiseren, je droom verwezenlijken, het zijn volgens mij synoniemen.

En ook in het christelijk geloof zijn gedachten te vinden die overeenkomsten vertonen met de gedachten van Jung en de gedachten over de dromenvanger. Bijvoorbeeld dat God een bedoeling heeft met ieder mens, dat mensen de weg moeten volgen die God voor hen heeft bedoeld. Uitspraken uit de bijbel als: 'het zout der aarde zijn', 'woekeren met je talenten', 'je licht niet onder de korenmaat steken', hebben ook een dergelijke strekking. Evenals andere uitspraken die terug te vinden zijn in ons taalgebruik: 'je bestemming vinden', 'doen wat je hart je ingeeft', 'het heeft zo moeten zijn'.

Verwezenlijken van je dromen is zelfontplooiing. Volgens Abraham H. Maslow (1908-1970, psycholoog en grondlegger van de humanistische psychologie) komen we daar pas aan toe als een aantal fundamentele behoeften minimaal bevredigd zijn. Hij maakt een ordening in behoeftes in zijn piramide:



Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl

coaching training intervisie

PETA TWIJNSTRA

Als er in de eerste 4 behoeftes niet voldoende is voorzien dan heeft het niet zoveel zin om aan de slag te gaan met je dromen. Een persoon is dan niet toe aan zelfontplooiing. Dan is het goed om aan de andere behoeftes te werken. Maslow komt tot de conclusie dat elk mens in een spanningsveld zit, namelijk het spanningsveld tussen het veilig stellen van de fundamentele behoeften en de groeibehoeftes naar nieuwe ervaring. Door te werken aan zelfontplooiing is het mogelijk dat we de behoefte aan veiligheid en zekerheid in gevaar brengen. We zullen onder ogen moeten zien dat we gehecht zijn aan onze veiligheid, die we vaak met zorg hebben verworven. Voor zelfontplooiing is het soms nodig stappen te zetten die risico's met zich meebrengen en dus onze 'veiligheid' op het spel zetten.

Voor het verwezenlijken van je dromen, bezig zijn met zingeving, is het nodig dat je zelfvertrouwen hebt, vertelt Gerda Hamann ons in haar boek 'Het generatiespel'. Dit onderwerp zal meer en meer aandacht krijgen in coach- en loopbaantrajecten. Krijgen de huidige 40ers en 50ers pas in hun midlife te maken met zingevingvraagstukken bij komende generaties zal dat veel eerder zijn. Zij zijn vaak niet grootgebracht met een bepaalde godsdienst of ideologie en kunnen daar als het gaat om zingeving ook niet op terug vallen. Bovendien zijn ze vaak eerder dan voorgaande generaties aan de top van de piramide van Maslow, 'zelfontplooiing'. Zij leven, generaliserend, in een tijd van veiligheid en welvaart waardoor de eerste 4 behoeften eerder bevredigd zijn.

Het is een spannend en boeiend avontuur: zingeving halen uit jezelf, kijken welke wensen, dromen en verlangens je hebt en daarmee de verbinding aangaan met mensen en zaken om je heen. Een spannend en boeiend avontuur, een voorrecht om dat te mogen begeleiden en coachen.

Dat we onze wensen en dromen gerust serieus kunnen nemen zegt Deepak Chopra (Indiase Amerikaanse arts en een pionier in het onderzoek naar de wisselwerking van lichaam en geest) in "De zeven spirituele wetten van succes".

- Je bent wat je diepe, bezielende wens is.
- Zoals je wens is, zal je wil zijn.
- Zoals je wil is, zullen je daden zijn.
- Zoals je daden zijn, zal je lot zijn.

(Uit een oud Sanskriet geschrift, de Brihadaranyaka Upanishad)

Peta Twijnstra

Meer artikelen, coachmethodieken, intervisiemodellen en recensies op [mijn site](#).

Peta Twijnstra
Oostergrachtswal 37
8921 AA Leeuwarden



058 - 744 00 24
info@petatwijnstra-coaching.nl
www.petatwijnstra-coaching.nl