

Oefening 'Membraan'

Deze oefening doe je bij je eerste ontmoeting met een systeem. Dat kan bijvoorbeeld een organisatie, een team, een stad, een land of een familie zijn. In die eerste ontmoeting stel je je zoveel mogelijk bloot aan de systeemenergie. Dat doe je door je open te stellen voor alle prikkels. Gebruik je hele lichaam als een soort 'projectiescherm'. Je laat dan de systeemenergie van de organisatie als het ware door je heen komen.

1. Begin met de intentie, de wens om het systeem te ontmoeten. Met alles wat er bij hoort. De successen, de mislukkingen, de dingen om trots op te zijn, de dingen die men liever verborgen houdt. Spreek met jezelf af dat je je laat leiden door oprechte interesse. Oordelen, meningen en gelijk hebben helpt je hier niet bij. Mocht je merken dat je toch een oordeel hebt: constateer dat dan en denk bij jezelf 'interessant dat ik dit oordeel heb'. Niet meer, niet minder.
2. Begin eenvoudig, door waar te nemen. Gebruik al je zintuigen. Zet ze aan en open. Let op de taal die gebruikt wordt. Hoe communiceren mensen? Is er contact als ze communiceren? Hoe is de locatie ingericht?
3. Ga nog een stap verder. Wat neem je waar? Hoe bewegen mensen zich hier? Waar is aandacht voor? Wat is grappig of opvallend in dit systeem?
4. De volgende verdiepende stap is minder gericht op waarnemen en meer op ervaren. Hoe is het om hier te zijn? Wat valt je op? Wat is er niet wat je misschien wel zou verwachten? Wat herken je misschien uit een van de systemen waar je zelf toe behoort/behoorde? En als je tot dit systeem zou behoren, zou er iets in jou in conflict komen of zou het juist eerder als thuiskomen voelen? En waar in je lichaam voel je dat?

SYSTEMISCH
WIJZER