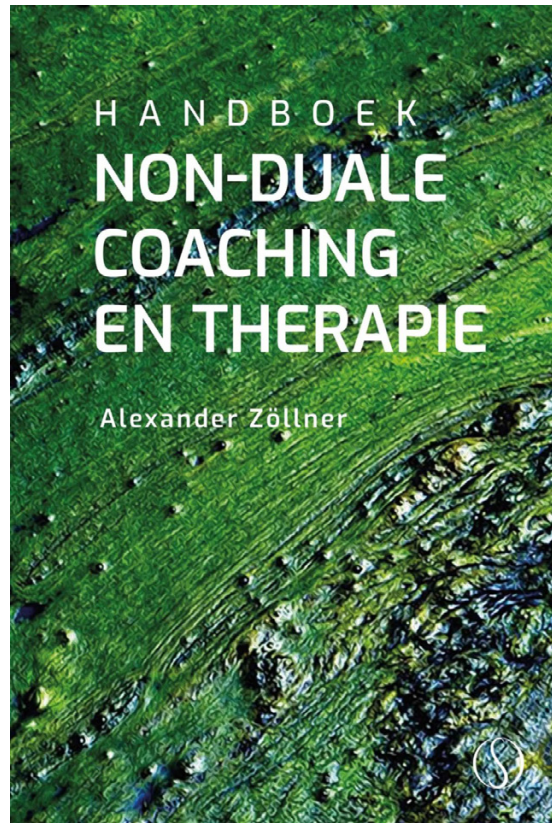


A close-up portrait of Alexander Zöllner, an older man with white hair and glasses, wearing a dark suit jacket over a light blue and white striped shirt. He is looking directly at the camera with a slight smile. The background is a blurred green hedge.

Alexander Zöllner: "Ego wil overal zijn behalve in het nu omdat het in nu niet kan bestaan."

Aan boeken en cursussen voor coaches is geen gebrek. Toch vult Alexander Zöllner met zijn opleidingen en nu ook zijn Handboek non-duale coaching en therapie een gat op. Systematisch en zeer leesbaar bovendien, maakt hij helder hoe coaching van psychologische problematiek mensen tot realisatie van hun hoogste noties van bewustzijn kan brengen. In dit interview gaat Zöllner vooral in op wat dit van de coach vraagt.



Wat is een goede coach?

Je belangrijkste rol als non-duale coach is dat je aanwezigheid bent. Dat je presentie vertegenwoordigt. Dat je onvoorwaardelijk aanvaardt wat zich aandient. Dat is tevens de innerlijke houding die je je cliënten voorleeft. Die houding is essentieel omdat gebelen is dat niet een remedie maar alleen aanvaarding van 'wat is' uiteindelijk tot heling of oplossing van de 'problemen' van de cliënt kan leiden.

Moet ik als coach niets doen dan?

Niet-doen is iets anders dan niets doen. Je bent er helemaal. In een open houding. Door de kracht van jouw aanwezigheid kan je cliënt zich aangemoedigd voelen zich te ontspannen in de spanning van de conflicten of problemen waar hij of zij mee kwam. Gedachten en gevoelens zijn in wezen gestolde vormen van bewustzijn met als natuurlijke neiging om op te willen lossen in het non-duale bewustzijn. Je rol als coach is om dat te faciliteren. De cliënt helpen om alles wat zich aandient in de psyche naar de oppervlakte te laten komen zonder poging om te veranderen of te verbeteren.

“Zolang je probeert iets weg te werken, of op te lossen, verleen je het identiteit, wint het aan soliditeit. Terwijl het in wezen slechts vormen van bewustzijn zijn.”

Als coach moet je toch iets zeggen?

Ja, natuurlijk. Maar aanwijzingen als 'doe dit', 'laat dat', 'ontwikkel zus of zo' zijn, hoe goed bedoeld ook, vormen van nee-zeggen tegen wat er is. Wat je dan ongewild doet is het versterken van dat wat het lijden veroorzaakt. Zolang je probeert iets weg te werken, of op te lossen, verleen je het identiteit, wint het aan soliditeit. Terwijl het in wezen slechts vormen van bewustzijn zijn.

In plaats daarvan nodig je als non-duale coach of therapeut je cliënt uit om te blijven bij de pijn of het verdriet. Vaak komt er dan eerst nog wat meer weerstand tevoorschijn of formuleren mensen angsten van wat er zou gebeuren als ze dat doen. Als non-duale coach help je de cliënt dus om precies daar te blijven met de aandacht waar hij of zij nu juist niet wil zijn, namelijk bij de pijnlijke herinnering, de boosheid of het verdriet dat al zo lang ontkend is weggewerkt. De magie van het werk is dat door bij die rotervaring te blijven er al snel ontspanning optreedt. En precies daar waar de cliënt nooit wilde zijn, blijkt zich de basis te bevinden waarop hij of zij stevig kan staan. Een stevigheid die gebaseerd is op de ongrijpbaarheid van non-duaal bewustzijn. De grondeloze grond, noem ik dat.

Is het zo eenvoudig?

Het gaat niet altijd zo. Mensen kunnen soms eerst baat hebben bij het herontdekken van hun zogeheten 'transpersoonlijke kwaliteit'. Die kwaliteiten zijn te beschouwen als aspecten van non-duaal bewustzijn. Ieder mens beschikt over die oorspronkelijke kwaliteiten zoals liefdevol, toegewijd, levenskrachtig, geduldig en dergelijke. Het contact daarmee geeft je de mogelijkheid om het benauwde zelf- en wereldbeeld van ego los te laten. Dat is al een hele bevrijding.

Ego gezien door oosterse filosofie en westerse psychologie

	Oosterse filosofie	Westerse psychologie
Visie	Bevrijding van ego	Centraal stellen van ego
Doel	Zelfrealisatie / Eenheid Opbloei van Zijnskwaliteiten Nu	'Iemand' worden / Apart Persoonlijke kwaliteiten Straks
Ego is	ACTIVITEIT Grijpen Afweren Ontkennen	STRUCTUUR Zelfrepresentaties Interactiepatronen
Onderliggende gevoelens bij beide	Begeerte, afkeer, onwetendheid, strijd, angst, vervreemding, eenzaamheid	
Beleving van ego	Zonder 'ik' = Vol-ledig Zijn	Zonder 'ik' = leegte, niet bestaan

Hoe begeleid je zo'n proces?

In het Handboek non-duale coaching en therapie staan diverse gespreksaanwijzingen om cliënten te laten rusten in wat er is. Ook leg ik diverse stadia van bewustzijn uit. Wat ik van lezers hoor is dat het boek een gat dicht tussen psychologische problemen die mensen ervaren in hun persoonlijk leven en ervaringen van open en ruim bewustzijn dat mensen misschien alleen maar kennen van meditaties. Wie alleen maar met het laatste bezig is, ontkent makkelijk de werkelijkheid die daardoor des te hinderlijker zal blijven trekken. En wie alleen aan het persoonlijke sleutelt, zal vroeg of laat tot de conclusie komen dat er niets wezenlijks gebeurd is.

Wat is dan je doel als coach?

Mensen een perspectief bieden op bevrijding en ontspanning van het denken vanuit afgescheidenheid. Mensen begeleiden bij de realisatie van wie zij ten diepste zijn. En de weg is die van rusten in nu.

Waarom is dat zo moeilijk?

Ego wil overal zijn behalve in het nu omdat het in nu niet kan bestaan. Ego is een verhaal en verhalen houden op in de werkelijkheid van het moment. Dan is er alleen wat er werkelijk is, zonder verhaal.

Het is een paradox. Tegelijk is het waar dat er in het nu eigenlijk geen problemen zijn, én dat er ervaringen zijn die je uit dat nu slingeren. Dat laatste nemen zoals het is en terug naar de stilte bewegen, vraagt oefening. De kunst is om dat te gaan leven. En dat is hard werken. Je zult aan de bak moeten.