

Aikido wapent top bedrijven

Krijgskunst leren om nooit meer te vechten, een tegenstander wordt een medestander

Dominique Haijtema
Amsterdam

De oosterse krijgskunst aikido is een populaire training in het bedrijfsleven. Leraar Aalt Aalten werkt vooral met ademhaling en fysieke technieken. 'Als je dit begrijpt, kun je naar huis en hoef je nooit meer een training te volgen.'

Een interview doet hij liever niet. De enige manier om werkelijk te begrijpen hoe krijgskunst aikido kan bijdragen aan de persoonlijke ontwikkeling is om zelf deel te nemen aan een cursus. En zo sta je ineens op een verregende middag op sokken op de zevende verdieping van een Amsterdams opleidingscentrum aan de polsen van een verpleegkundige te trekken. Aalt Aalten legt het ook nog een keer aan de groep uit: 'Je onthoudt maar een klein deel van wat je hoort en ziet, maar alles wat je zelf ervaart, blijft je voor 80% bij.'

Aikido-onderwijzer Aalten is misschien wel een van de best bewaarde geheimen van het bedrijfsleven. Al 25 jaar traint hij de top van bedrijven in binnen- en buitenland. Vandaag geeft hij een cursus aan een groep verpleegkundigen, maar meestal werkt hij met leidinggevend.

Wie in het bedrijfsleven rondvraagt, krijgt overal hetzelfde te horen: Aalten is echt bijzonder. Het Nederlandse bedrijfsleven geeft dan weliswaar jaarlijks ruim €3 mrd aan opleidingen uit, maar wat dat oplevert? In vakblad Management Team vertelde commissaris Helmi Muhs dat de cursus aikido de enige inspirerende cursus was die zij ooit had gevolgd. Alle andere cursussen, en dat waren er nogal wat, waren volstrekt zinloos, aldus Muhs.

Gerard van Haarlem van de stichting Servant Leadership kent het werk van Aalten al jaren en heeft hem onlangs weer gevraagd een onderdeel van een leergang voor leidinggevend te verzorgen. 'Door aikido krijg je meer uitstraling als leider omdat je jouw eigen kracht ervaart. Er zit veel ongebruikte kracht in je lichaam. De oefeningen laten je ervaren hoe het is om niet langer te vechten of verzet te plegen. Een tegenstander wordt een medestander.'

Voor entertainment hoef je Aalten niet in te huren. Gekleed in spijkerbroek en verfromfaaid overhemd vertelt hij rustig en serieus zijn verhaal en laat de deelnemers uiteenlopende fysieke oefeningen doen. Probeer je bijvoorbeeld iemand fysiek in een bepaalde richting te duwen, dan duwt de ander onmiddellijk terug. Verzet plegen, vechten of vluchten, het komt allemaal op hetzelfde neer: er komt



Aikidomeester Aalt Aalten toont hoe je 'oorzaak wordt in plaats van gevolg'.

Foto: Karijn Kakebeeke

geen verbinding tot stand. 'Vechten betekent kracht weggeven aan de ander. De kunst van aikido is niet dat iemand wint, maar dat niemand verliest', zegt hij. 'Iemand die niet goed in zijn vel zit, is altijd bezig met afbreken, met kijken wat er niet deugt. Er zijn veel meer mogelijkheden dan wij denken. Zo kan iemand de andere wang toekeren ook betekenen dat je naast iemand gaat staan. Je hoeft je niet weer te laten slaan.'

Aaltens vader was pottenbakker en kon de mooiste creaties maken, vertelt de trainer. 'Bij mij vloog de klei altijd van de schijf. Waarom? Omdat ik niet vanuit het midden kon werken. Zo werkt het ook bij mensen. Als wij niet in onze kracht staan, kunnen wij niet creëren. Doe dus alleen nog maar wat bij je past. Dan heb je ook geen botsingen meer, kost het geen inspanning en hoef je nooit meer te werken. Hard werken is heel dom. Als het niet vanzelf gaat, zit je niet op de juiste plek.'

Het gaat uiteindelijk allemaal om ademhaling. Honderden keren per dag zetten wij onze adem vast, als wij gaan zitten, staan of onze veters dichtstrikken. Of als iemand iets naars tegen ons zegt. Het kost allemaal kracht omdat wij niet rustig blijven doorade-

men, vertelt Aalten. 'Je adem inhouden is het ergste wat je kunt doen. Er komt even geen zuurstof naar je hersenen.'

Hij liet hij eens een oudere man, die slechts met moeite overeind kwam, tegen hem praten terwijl de man omhoog moest komen. Ineens was die beweging soepel. 'Als je dit principe begrijpt, kun je naar huis en hoef je nooit meer een training te volgen', benadrukt Aalten. 'Altijd blijven doorademen.'

Vervolgens moet een van de verpleegkundigen tegen een muur staan. 'Ga maar lopen', zegt hij. 'Wat doet iedereen? Wij gebruiken de muur om ons af te zetten. Of een stoel. Maar je van iets afzetten is geen kracht. Pas als je vanuit jezelf in beweging komt, sta je sterk in je schoenen. Zolang je niet vecht, ben je vrij. Neem jezelf niet als maat der dingen. Word oorzaak in plaats van gevolg.'

Het geheim is volgens hem dat alles er al is. Hoeveel kracht wij natuurlijkerwijs bezitten, illustreert het volgende voorbeeld: 'Als een baby de fles niet meer wil, duwt hij hem weg. Zo'n klein armpje heeft dus al enorme kracht', zegt Aalten. Hij laat dan zien hoe makkelijk hij een arm kan wegduwen als iemand met uitgestrekte arm een vuist maakt. Als de hand daarente-

gen open is en de arm uitgestrekt blijft kan zelfs de fysiek sterkere Aalten de arm niet omver krijgen. 'De kracht zit hem in openheid. We leren ook dat je moet focussen. Dat moet je juist niet doen. Na een dag focussen kom je doodvermoeid thuis. Je moet juist wakker blijven en voor alles aandacht hebben. Het blaadje aan de boom zien, zonder het bos uit het oog te verliezen. Respect betekent opnieuw leren zien. Doe dus bij alles alsof het de eerste keer is.'

Hoe treden wij anderen meestal tegemoet? De manier waarop je een hand geeft, hoe je loopt en

praat, het kan allemaal niets voorstellen of juist overheersend zijn. Beide houdingen leveren feitelijk niets op, is zijn ervaring. Het heeft geen enkel nut om nog harder te duwen als je boodschap niet overkomt. 'Wat doen wij meestal in het buitenland als de taxichauffeur ons niet begrijpt? Juist, wij gaan nog harder praten. Maar begrijpen doet hij het nog steeds niet.'

Het is cruciaal om eerst oprecht in verbinding te zijn met anderen voordat je een boodschap overbrengt. Dat lukt hem zelf ook niet altijd. 'Ik zei eens meteen in het begin tegen een groep bestuursleden dat er qua uitstraling helemaal niets binnenkwam toen zij de ruimte in liepen. Dat kwam niet meer goed. Je moet zelf eerst de moeite waard zijn, voordat anderen je de moeite waard vinden.'

Aalten geeft trainingen in binnen- en buitenland. Het meest vermoeiende volk? Nederlanders. 'Wij zijn eigenwijs en blijven "ja, maar" zeggen.' Dat geldt helaas ook voor vandaag. Sommige verpleegkundigen blijven hangen in 'ja, maar' en anderen begrijpen niet goed hoe zij de oefeningen in hun werk moeten toepassen. Ja, en dan gaat zelfs Aalten vermoeid naar huis en heeft hij toch een dag moeten werken.

Aikido Leidinggeven

- Trainer Aalt Aalten traint al 25 jaar de top van het Nederlandse bedrijfsleven
- Hij wordt gezien als een van de best bewaarde geheimen voor topmanagers in ons land
- Commissaris Helmi Muhs zei: 'De enige inspirerende cursus die ik ooit heb gevolgd'
- 'We leren dat je moet focussen, maar dat moet je juist niet doen'

