

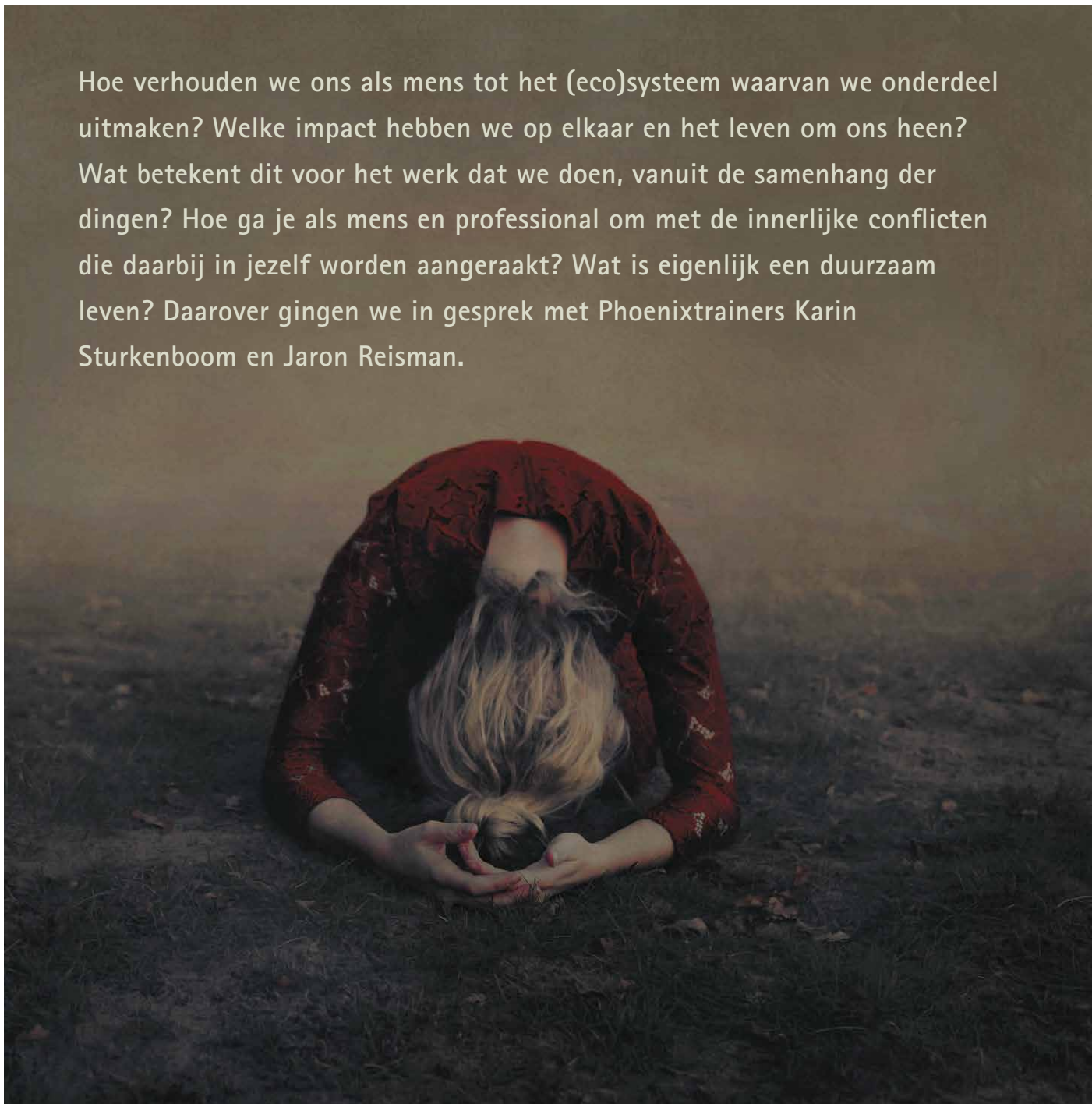
---

Interview met Karin Sturkenboom en Jaron Reisman

# Homo ecologicus: een heel mens in de wereld

---

Hoe verhouden we ons als mens tot het (eco)systeem waarvan we onderdeel uitmaken? Welke impact hebben we op elkaar en het leven om ons heen? Wat betekent dit voor het werk dat we doen, vanuit de samenhang der dingen? Hoe ga je als mens en professional om met de innerlijke conflicten die daarbij in jezelf worden aangeraakt? Wat is eigenlijk een duurzaam leven? Daarover gingen we in gesprek met Phoenixtrainers Karin Sturkenboom en Jaron Reisman.



Met de daags ervoor geschreven belofte 'we doen open!' in ons achterhoofd, bellen we tien minuten voor de afgesproken tijd aan bij het Phoenixpand aan de Nieuwegracht 16. Als voormalig deelnemers aan de driejarige opleiding in Professionele Communicatie weten we: ook als je te vroeg bent, gaat de zware deur van het statige grachtenpand voor je open. Na een hartelijk 'welkom!' van Jaron volgen we hem richting keuken waar we de heerlijke geuren van de versbereide en even daarvoor genuttigde maaltijd inademen. 'Ik had jullie moeten vragen of jullie mee hadden willen eten', zegt Jaron, alsof het de normaalste zaak van de wereld is. Want, hoe zat het ook alweer met contact voor contract? Ook al komen we hier voor een taak, in de wetten van dit huis bepaalt de aandacht voor de inwendige mens mede de duurzaamheid ervan. Terwijl we ondertussen kennismaken met Karin zien we hoe ook zij deze duurzaamheidsgedachte vormgeeft. Het teveel aan voeding wordt zorgvuldig ingepakt en gekoeld in bewaring gelegd. Contact, omgeving, voeding. Het zijn de meest in het oog springende bronnen om meteen ecologisch over uit te wisselen. En zo is het er al voordat we goed en wel begonnen zijn met het interview. Het zorgt voor een ontspannen begin dat uitnodigt om in de sfeervolle tuinkamer dieper in te gaan op hoe deze trainers kijken naar het thema van deze Vuurvogel. Homo ecologicus: mens in de wereld.

### **Wat roept het begrip homo ecologicus in jullie op?**

**Karin:** 'Een van mijn nieuwe inzichten is dat Moeder Aarde een ziel heeft, je kunt haar zien als een groot levend wezen. Als ik op die manier kijk, dan voel ik het grote belang om binnen de ecologische grenzen van de aarde te leven. De mens kan zich alleen natuurlijk ontwikkelen in verbinding met de natuur. Ik vind het fascinerend dat het mogelijk is geweest om tijdens de corona-uitbraak alles op wereldniveau stil te zetten. Dat heeft de aarde goed gedaan. Er zijn daarna veel mensen wakker geworden: het besef is gegroeid dat het uiteindelijk ophoudt als we niet goed voor de aarde zorgen.'

**Jaron:** 'Ik associeer homo ecologicus als eerste met duurzaamheid en ecologie en daarna hoor ik: mens in de wereld. Als twintiger wilde ik succesvol worden en snel rijk. Dat was mijn koers. Ik had een internetbedrijf. Toen ik als cursist deelnam aan de driejarige, zo'n twaalf jaar geleden, kwam

ik voor mijn gevoel voor het eerst met mijn voeten op aarde terecht. Ik kwam erachter dat het helemaal niet belangrijk voor mij is om veel geld te verdienen en de hele dag met cijfertjes bezig te zijn. Met mensen werken trok mij veel meer. Ergens onderweg in de driejarige dacht ik: dit is het werk dat ik wil doen.'

Is dit de verandering van homo economicus naar homo ecologicus? Een mensbeeld waarbij de mens wordt gezien als rationeel wezen dat als eerste gericht is op de bevrediging van zijn eigen behoeften, naar een mensbeeld waarbij de mens handelt en laat vanuit verbinding met de wereld om zich heen. Dit roept om een meer ethische blik.

### **Hoe dragen jullie hier binnen Phoenix aan bij?**

**Jaron:** 'Het feit dat we dingen eten die niet goed voor ons zijn en dat we heel veel eten weggooien behoort tot de grootste ecologische problemen. Dat gebeurt veelal onbewust. Bij Phoenix gaat het ten diepste over het onbewuste bewust maken door eerst beter voor onszelf te gaan zorgen. Zo heb ik zelf allerlei projecten gedaan om duurzaam te doen: ik heb Stadstuinen opgericht en een duurzaam bouwbedrijf gehad. Ik heb het via de "buitenroute" gedaan. Namelijk in wat je neerzet en doet, wat eruitziet als duurzaam. En die projecten waren ook daadwerkelijk succesvol, ze waren duurzaam. En toch zat er ook een niet-duurzame kant aan, want ik zorgde niet goed genoeg voor mezelf en mijn medewerkers.'

**Karin:** 'Voor mij gaat het erom potentieel vrij te maken. Dat zit in ons allemaal en blijft ons hele leven bij ons, van bron tot bestemming. Het wordt in lagen ontdekt. Iedere keer weer is er opnieuw een leerlijn. Je bent nooit klaar. Als je de ene kant van de polariteit kent, dan ga je de andere kant ervan ontdekken. Op het moment dat je ze allebei hebt, dan ga je ze integreren en ben je onbewust bekwaam. Maar dan ben je er nog niet. Als we een boom als metafoor nemen, zou ik zeggen dat er iedere keer weer een takje aangroeit. Dan start het proces weer van voren af aan.'

**Jaron:** 'In die gedachte is dus je potentieel niet benutten ook niet duurzaam. Een mens die goed voor zichzelf zorgt, zal zijn potentieel benutten en ook in staat zijn om goed voor de aarde te zorgen. Of in ieder geval in staat zijn om te >



honoreren dat hij samen met de aarde leeft. Want de aarde voedt ons. Wat dat betreft ben ik zo dankbaar dat ik vanuit de essentie met de mens kan werken die hier bij Phoenix Opleidingen cursist is. Dit geldt net zo goed voor mensen met een leidinggevende functie in een organisatie als voor mensen die hier leren, omdat ze trainer en coach zullen worden. Op iedereen heeft ons werk in meer of mindere mate effect op het vermogen om duurzaam in het leven te staan!

### **Hoe plaats je dat in een systemisch perspectief?**

Jaron: 'De weg van de mens duurt een leven lang. Mijn weg is om mijn eigen eenzaamheid nog beter te leren dragen. Met zoveel dood in mijn geschiedenis is er weinig basisruimte om mijn geluk vast te pakken. Maar hoe meer ik dat doe, hoe minder ik ongezond gedrag ga vertonen. Want als ik mijn geluk vol vastpak, wat heb ik dan nog nodig? Door daarmee bezig te zijn, kan er een andere interactie ontstaan!'

**'Goed voor jezelf zorgen is ook met mildheid blijven kijken. Mildheid naar jezelf en de ander.'** – Karin Sturkenboom

Luisteren. De ruimte houden voor elkaar. We zien het deze twee trainers meermaals doen: 'Wij kunnen ook echt goed met elkaar.' Het klinkt als een mooi sprookje. Maar een sprookje is pas interessant wanneer er ook iets schuurt. Alsof de duvel ermee speelt, wordt onze nieuwsgierigheid naar de wrijving gewekt.

### **Welke conflicten in jezelf kom je tegen?**

Jaron: 'Een oude beweging van mij is: dragen, doen, moeten. Sinds ik gestopt ben met mijn bedrijf, is er vaker ruimte voor luchtigheid. Ik probeer meer te ademen en plezier te hebben én ik sta stil bij wat ik kan bijdragen. Onlangs ben ik verhuisd. In het begin heb ik even geen afval gescheiden. Een jaar geleden vond ik dat echt niet kunnen. Nu dacht ik: hoe erg is het? Ik ga het heus wel weer doen, maar in het leerproces een duurzaam mens te worden is er een soort ontspanning. Net zo goed snap ik het ook dat mensen niet in één keer kunnen stoppen met roken. Het is een proces van vallen en opstaan. Je gaat gewoon een leerlijn aan. Je moet soms door stukken heen die echt moeilijk voor je zijn!'

Karin: 'Goed voor jezelf zorgen is ook om met mildheid te blijven kijken. Mildheid naar jezelf en de ander. Zo fiets ik 's morgens op weg naar mijn werk door een stuk natuurgebied. Ik kan dan gewoon niet voorbij een plastic zak op et gras fietsen zonder die op te ruimen. Vroeger dacht ik als ik zo iets zag: dat dóé je toch niet! En nu kan ik denken: ach, dat is iemand verloren.' Ik realiseer me ook dat ik niet de tijd heb om ieder blikje op te rapen want ik heb ook nog mijn werk, waar er ook op mij gerekend wordt.

**'Als je je laat vangen door je conflict vanbinnen, ontnem je jezelf bewegingsruimte. Dan houd je je adem in en gooi je het kind met het badwater weg.'** – Jaron Reisman

---

## Hoe is het dan als de ander een oordeel heeft over jou?

Jaron: 'Als we oordelen, is dat nog vanuit de kleine ruimte; vanuit wat we hebben meegekregen als kinderen en hoe we aangepast zijn. Met persoonlijk werk maak je de ruimte groter. Ook als het gaat om een thema als duurzaamheid zijn veel mensen bang, bijvoorbeeld om hun huidige levenswijze te verliezen. Want dan kun je bijvoorbeeld geen vlees meer eten of niet meer vliegen. Als je je laat vangen door je conflict vanbinnen, ontnem je jezelf bewegingsruimte. Dan houd je je adem in en gooi je het kind met het badwater weg. Als ik kijk naar mezelf, dan denk ik oprecht dat ik meer bereik doordat ik bij Phoenix werk en bijdraag aan de ontwikkeling van mensen, dan dat ik met bloed, zweet en tranen werk aan projecten die ik niet financieel duurzaam kreeg. Waarmee ik niet zeg dat die projecten geen waarde hebben, alleen het is niet passend bij mijn tijd en plek op deze wereld op dit moment.'

Karin: 'Laten we niet vergeten dat er heel veel wél gebeurt. Als ik zie hoe mijn kinderen bezig zijn met duurzaamheid, dan maak ik daar een diepe buiging voor. Ik was daar echt nog niet bewust mee bezig toen ik zo oud was. Hoewel goed voor de aarde zorgen er wel met de paplepel is ingegoten. De liefde voor de natuur, voor andere mensen, het goede zien in de ander; ik heb het allemaal meegekregen. Daar ben ik heel dankbaar voor. Dat zijn mooie waarden die ik op mijn beurt weer heb doorgegeven aan mijn kinderen. Zij nemen die ieder op hun geheel eigen manier aan en maken er wat van.'

## Gaat het er dan ook over dat je een goede voorouder bent?

Karin: 'Morten Hjort zegt zo mooi: wij handelen in herkansingen. We mogen in ons werk mensen de herkansingen geven om het op een andere manier te doen. De mensen die wij begeleiden, kunnen dat ook weer doorgeven. Door goed voor zichzelf te zorgen, los te komen uit oude patronen, om er zelf weer iets aan toe te voegen en dat vervolgens in de wereld te zetten. Iedereen mag daarin zijn eigen lied zingen.'

Jaron: 'Een goede voorouder zijn, zou ik langs de lijn leggen: liever een heel mens dan een goed mens, een bekende uitspraak van Jung. Ik werk graag met mensen rondom de

heelheid van het mens-zijn. Hoe geef je het leven door? Hoe draag je bij in jouw leven en wat laat je na, met en zonder kinderen? Dat is precies waar ik graag met mensen naar zoek, wat klopt nu voor jou in de diepste essentie die je bent? Waar ga je van aan? Hoe past dat in de wereld waarin je leeft, inclusief de natuur? Waar in je geschiedenis heb je je van los te maken om dat vast te kunnen pakken? En hoe geef je dat in het hier en nu vorm in je leven met de volgende stap?'

De heelheid achter de tegenstellingen leren zien en terugkeren naar de verbinding met het grotere geheel. Wat is dan eigen, in de worsteling met de wetmatigheden van het leven?

## Welke hulpbronnen zetten jullie in op jullie weg van de mens?

Jaron: 'Ik hou ervan om elke maand de zweethut in te gaan. Bij het bouwen daarvan gebruiken we wilgentakken die je eerst moet buigen. Op het moment dat je te graag wilt dat zo'n tak buigt, breekt 'ie. Vanuit systemisch perspectief kun je zeggen: de wilg buigt pas voor jou als jij voor de wilg buigt. Dat is alleen al zo'n moment waarop ik in mijn lijf voel hoe dat werkt met de natuur. Het is een dans die ik niet zo goed heb geleerd. Mijn ouders en grootouders waren alleen maar aan het overleven. Ze moesten ervoor zorgen dat er meer was, uit angst voor tekort. Het was zo belangrijk om een toekomst te hebben. Dat ging via de weg van genoeg financiële veiligheid.'

Wat mij ook helpt is, om elke maand te bidden: *Mitákuye Oyás'íj*. "Alles is verwant, alles is verbonden", zeggen de Lakota, een inheems Amerikaans volk. Je bidt met de stenen, de stenen zijn het oudste volk op aarde. Niets is zo sterk en weerbarstig als een steen. Bid met de steen en daar leer je je pijn in te dragen, de steen kan het meeste hebben van alles hier op aarde.

De zin "alles is verbonden" bevrijdt me ook van slachtofferschap dat zo in mijn Joodse lijn zit. Daar heeft systemisch werken ook in geholpen. Als er een slachtoffer is, is er een dader. Eén van mijn eerste gebeden in de zweethut was een Joodse tekst. Toen zei de watergieter: "Wil je een mooie uitdaging? Bid maar voor de Palestijnen." Toen kon ik dat

nog niet zo goed aannemen, nu kan ik dat in mezelf wel dragen. Ik weet ten diepste dat er een binding zit! Karin: 'Eén van mijn hulpbronnen is de natuur. Een andere hulpbron is mijn bezielde leiderschapsgroep onder begeleiding van Marieke de Vrij. Daar werken we intensief samen, onder andere aan duurzaam leiderschap: hoe kunnen wij als mens weer verbonden raken met de aarde? Ik heb ook twee hele bijzondere vriendinnen in hetzelfde werkveld. Zij zijn voor mij zó nodig om te kunnen doen wat ik doe. In tijden dat ik veel aan het werk ben en er weinig ademruimte is, wordt er thuis door hen voor me gekookt. Ik woon alleen dus daar ben ik echt dankbaar voor.'

### Hoe maak je andere keuzes vanuit wat je hebt meegekregen?

Karin: 'Net als mijn moeder ben ik als enig meisje opgegroeid tussen zes jongens. Ik heb moeten knokken voor mijn vrouw-zijn. Ik ben gezegend met fijne ouders, maar eenzaamheid speelde een belangrijke rol. Er was vooral aandacht voor: hoe doe je dat voor de ander? In plaats van: hoe doe je dat voor jezelf? Na mijn laatste scheiding stond ik voor een ingewikkelde taak, namelijk voor mezelf zorgen. Mijn grootste worsteling zit in het uitreiken naar de ander, hulp vragen. Inmiddels kan ik zeggen dat ik het heel goed heb met mezelf. Dit proces heeft me anders

naar de wereld laten kijken. Naar de dieren, naar de planten. Dat gaat voorbij taal. Het is een gewaarzijn in mijn lijf. Ik ben echt door de put gegaan. Met mijn hele lijf heb ik gevoeld: het kan niet anders gaan dan zo. Dan moet je veel opgeven. Je zegt ergens ja tegen en je weet niet precies waartegen. Alsof je ergens doorheen valt.'

Karin laat een foto op haar telefoon zien. Het is een afbeelding van een schilderij van Lieke Anna waarop een vrouw een buiging maakt.

Jaron: 'In de zweethut is de opening zo laag dat iedereen moet buigen, ook de chieft. Iedereen moet zich overgeven aan zichzelf en aan het gegeven dat we klein zijn ten opzichte van het universum. Autonomie gaat niet zonder twijfel. De wegen die werken, zijn bijna nooit zwart-wit.'

Karin: 'De beweging is altijd goed. Als we te strak zijn, kunnen we niet groeien. Dan zetten we onszelf vast. Het gaat erom dat je de overstap kunt maken naar de andere kant en tussen die polariteiten kunt bewegen. Als we dát toch met zijn allen voor elkaar kunnen krijgen, op onze weg naar duurzaamheid. Zoals Wibe Veenbaas zo mooi zegt: "De weg naar het geluk is het verlorene aannemen."' 🌀

**Karin Sturkenboom (1964) en Jaron Reisman (1982)** geven beiden les aan de driejarige opleiding en leiden diverse workshops. Bij Jaron is de liefde voor systemisch werken altijd aanwezig. Met zijn Friese, Marokkaanse, Poolse en Israëliësch-Joodse roots verbindt hij zich makkelijk met uiteenlopende perspectieven. Na verschillende posities bekleed te hebben in de wereld van kunst en cultuur, startte Karin een eigen praktijk en bekwaamde zij zich in het begeleiden van organisaties. Ze houdt ervan om de eenvoud te zoeken in de ontmoeting, dat je mag zijn wie je ten diepste bent.

