

Lars Goessen (Boxchainge) slaat de spijker op zijn kop



Niet praten, maar boksen. Dat is volgens Lars Goessen, boks-agoog en oprichter van Boxchainge, de manier om écht met elkaar in verbinding te komen en zowel jezelf als elkaar beter te leren kennen én begrijpen — niet alleen in de ring, maar vooral op het werk. “Je gaat in de boksring de interactie met elkaar aan, maar de overwinning boek je in teamverband op de werkvloer.”

Redactie Ondernemen in Limburg

Vandaag om 15:07



Als kind was hij een probleemjongere. Wie hij wilde zijn, was niet wie hij écht was. Contact maken met zijn emoties deed hij niet, laat staan erover praten. Lars ging niet meer naar school, totdat hij tijdelijk ook niet meer naar school hoefde te komen. Hij zat in de knoop en moest aan zichzelf werken. Hij moest zijn innerlijke strijd overwinnen.

Praten en benoemen wat een psycholoog wilde horen, dat lukte Lars prima. Maar praten over wat er daadwerkelijk speelde, dat deed hij niet. De setting aan tafel lag hem niet: hij kon er afstand bewaren, zaken verbloemen of zelfs compleet verbergen. Hij had meer nood aan een setting waar hij écht geconfronteerd werd met zijn innerlijke zelf. Een plek waar hem een niet te vermijden spiegel werd voorgehouden.

Die plek vond Lars in de boksring. Ook hier wilde hij zich anders voordoen dan de persoon die hij eigenlijk was, maar ditmaal werd hij wél met de neus op de feiten gedrukt. “Ik wilde in het boksen de beste zijn en het vooral heel goed doen, maar ik lette totaal niet op wat ik nu eigenlijk kon”, blikt Lars terug. “Ging het niet goed, dan werd ik enorm getriggerd. Dat werkt niet in het boksen. Je moet je koppie erbij houden en op jezelf vertrouwen. Je moet ontdekken: wie ben ik, waar ligt mijn kracht en wat zijn mijn talenten. Ik vond in het boksen een manier om met mijn emoties om te gaan. Ik vond een innerlijke rust.”

Afspiegeling

Lars overwon zijn innerlijke strijd. Hij besloot te gaan studeren en in de hulpverlening te gaan werken met als streven andere probleemjongeren te helpen. Niet via een gesprek aan tafel, maar via een ervaring in de boksring. “Zodra de bokshandschoenen aangaan, zie je meteen hoe iemand in het leven staat. De manier waarop je bokst is namelijk een afspiegeling van wie je bent en hoe jij je buiten de ring gedraagt”, vertelt Lars. “Soms beginnen jongeren heel hard te slaan, maar wat betekent dat nou eigenlijk? Wat willen ze laten zien of wat willen ze juist verbergen? En wat gebeurt er met de jongere als het even niet lukt? Krijg ik, oftewel de omgeving, de schuld? Of durven ze de kwetsbaarheid bij zichzelf op te zoeken? Zo komen al snel pure verhalen naar boven van situaties op school of thuis zonder dat je hier direct via een tafelgesprek naar vraagt.”

De succesvolle ervaringen in de boksring leidden vier jaar geleden tot het ontstaan van Boxchainge, de onderneming waarmee Lars op een vijftal locaties in Zuid-Limburg samen met een team aan boks-agogen bokscoaching en -therapie verzorgt. De focus lag in eerste instantie op jeugdzorg en GGZ, maar al snel volgden ook trainingen voor particulieren en ondernemers. “Bij managers en werknemers komt vaak hetzelfde gedrag naar boven”, legt Lars uit. “Er wil ook iemand haantje de voorste zijn, terwijl een ander weer snel op zijn of haar tenen is getrapt. De focus ligt vervolgens op verbinding. Net als op de werkvloer ga je in de ring een bepaalde dynamiek met elkaar aan. Daar waar het op de werkvloer niet altijd lukt om de ander te raken, ontkom je hier in de boksring niet aan: er is geen enkele bokser die twaalf rondes wint zonder geraakt te worden. De vraag is dus: ga jij je focussen op mogelijke klappen die gaan komen? Of blijf je in beweging en zoeken naar mogelijkheden?”

Leiderschap

De boksring is voor ondernemers niet alleen een setting waar je leert om elkaar te raken, maar waar je ook leert om leiding te geven én te nemen. “Hoe is mijn houding? Wat wordt er van mij verwacht? En moet ik initiatief nemen of afwachten? Dat zijn vragen die zowel op de werkvloer als in de ring relevant zijn”, legt Lars uit. “Leiderschap, communicatie en bewustwording zijn stuk voor stuk thema’s die in onze workshops en clinics aan bod komen. Je gaat in de boksring en met de handschoenen letterlijk de verbinding met elkaar aan, maar de overwinning boek je uiteindelijk samen in teamverband op de werkvloer.”

Wil je alle Plus-artikelen lezen?

Dagelijks publiceren we meer dan 100 Plus-artikelen op onze site & app. Nieuws, achtergronden, analyses, reportages, interviews en columns. Word nu digitaal abonnee en kies voor een jaar lang korting of maandelijkse flexibiliteit.

Kies digitaal (https://aboshop.limburger.nl/?utm_internal=dl-softpaywall-artikel-web)

