

“Er is geen één die verantwoording moet afleggen”: comedian Arnout Van den Bossche is de schrik van elke life-, opruim- en burn-outcoach



Ons huwelijk, onze slaap, de relatie met onze kinderen, de rotzooi in ons huis, ons eten, ons lijf, ons werk: noem het en er is een *coach* om ons erbij te helpen. In zijn zaalshow *Coach* zet Arnout Van den Bossche (50) al die bereidwillige hulpverleners genadeloos in hun hemd.

Blijf bij mij. Zo heet het boek dat Arnout Van den Bossche in de Gentse koffiebar Mortier onder zijn arm draagt. De bestseller van relatie-expert Rika Ponnet kocht hij daarnet voor “een vriend”. “Maar ik heb het al eerder gelezen. Ik heb er veel aan gehad. Wat erin staat, is gefundeerd. Dat kun je van veel andere boeken niet zeggen.” Stapels boeken en eindeloos veel filmpjes heeft hij verslonden voor zijn zaalshow, de derde na *De relatieflluisteraar* en *Burn-out voor beginners*. De wereld van de coaches kan de voormalige ingenieur materiaalkunde die komiek werd -hij noemt zichzelf Chief Executive Comedian op LinkedIn- niet meer verbazen. Of het nu om een lifecoach gaat, een opruimcoach of een burn-outcoach. “Ik zag een filmpje van een alcoholcoach die korting gaf voor Black Friday. Gekker wordt het niet, denk ik.”

Twee dingen hebben jou deze zaalshow doen maken: je echtscheiding en corona.

“Ik was getrouwd met twee kinderen. Vlak voor de coronapandemie zijn mijn vrouw en ik uit elkaar gegaan. Dat was een gigantische dreun, zette alles op zijn kop. Ik voelde me kwetsbaar. Dan gaat een mens boeken lezen en raad vragen. Ik heb een psycholoog bezocht die zichzelf profileerde als relatiecoach. Maar op dat moment had ik al zoveel gelezen over coaching dat ik de analyse in haar plaats maakte. *(lacht)* Ik heb eigenlijk meer gehad aan de raad van mensen die een echtscheiding hadden meegemaakt. Ik heb zelfs raad gevraagd aan mensen op de trein, aan techniekers met wie ik samenwerkte. Door corona viel ook alles stil. Ik had tachtig shows in mijn agenda: lap, streep erdoor. Maar ik kreeg wel 1.250 euro van de staat. Om niks te doen. En ik was er goed in, want plots kreeg ik 2.500 euro. *(lacht)* Later heeft de staat dat wel teruggepakt via de belastingen.”

Wat heb je tijdens de pandemie gedaan?

“Aan mijn huis gewerkt. Maar plots moest iedereen ook aan zichzelf gaan werken, ‘om een betere versie van zichzelf te worden’. Ik heb snel ontdekt dat ik met mijn problemen perfect terecht kon bij vrienden en bij wildvreemden, die me met plezier wilden bijstaan zonder dat het iets moest kosten. Maar veel mensen

sloegen die stap over en trokken meteen naar de *coach* of psychiater, een soort rent-a-friend-for-an-hour (*huur een vriend voor een uur, red.*). Dan gaan ze naar de yoga 'om zich verbonden te voelen'. Maar niemand zegt iets tegen elkaar."

Hoe diep ben je in de wereld van de coaches gedoken?

"Ik ben niet in een zweethut gaan zitten, als je dat bedoelt. Maar mijn vriendin is wel een aantal coachingssessies gaan volgen, zij heeft er ervaring mee. Zij is geadopteerd en dat was traumatisch, zoals veel adopties. Ze heeft zelfs een cursus gevolgd om zelf lifecoach te worden, maar is er vlak voor het einde mee gestopt omdat het echt niet klopte. Zij begrijpt als geen ander dat de eerste de beste *coach* zo'n trauma niet kan verhelpen. Al zeker niet door rond een kampvuur te zitten en op trommels te slaan. Zo'n *coach* helpt iemand niet van een trauma af, creëert een soort afhankelijkheid die tot een bijkomend trauma kan leiden. En zolang je die *coach* gelooft en volgt, ben je een goeie. Stel je kritische vragen, dan laten ze je vallen. Ik kwam op Youtube een *coach* tegen die in een vrijwaring schreef: heb je kritische bedenkingen bij deze cursus, dan is die niet voor jou bestemd. Je moet je zelfstandig nadenken dus uitschakelen." (*lacht*)

Praten helpt, zeggen ze. Jij trekt dat in twijfel.

"Je hart luchten bij een psycholoog of psychiater: het kan werken. Maar die mannen hebben minstens vijf jaar gestudeerd. Dat is iets anders dan vijf dagen. Maar dat blijven praten, het is toch een risico. Mijn vriendin heeft dat ervaren. Je kunt niet blijven vragen: ga eens terug in de tijd, herbeleef dat trauma eens. Door te blijven praten, hou je ook iets in stand. Ik merk dat zelf bij conflicten. Soms zeg ik gewoon: laat me gerust, het interesseert me geen kloten. Dan zegt die andere: shit, hij heeft gelijk. Ik vind dat veel coaches het mensen te gemakkelijk maken. Er gaat een kaarsje aan, wat zachte muziek, de sfeer is goed, je bent veilig, het is comfortabel. Maar zo blijf je in je comfortzone en dat werkt niet. Ik ben niet gelovig, maar die veertig dagen in de woestijn hebben Jezus wel gelouterd. Net zoals de superheld Iron Man. Die begon zich ook al een arrogante eikel te gedragen, tot iedereen hem liet vallen en hij beseftte dat het anders moest. (*lacht*) Ik bedoel maar: je kunt niet blijven praten en analyseren. En een *coach* zal altijd wel iets vinden om over te praten en kapot te analyseren: niemand is perfect. Op den duur wordt alles pathologisch: een relatie is niet slecht, ze is toxisch. Een baas is niet ambetant, het is een narcist. Niet elk huis-, tuin- en keukenprobleem verdient medische ernst, vind ik."

Richt je je pijlen niet te veel op al die coaches? Geen aanbod zonder vraag, toch?

"In het begin van mijn show vraag ik aan de mensen: wie kent er in zijn omgeving mensen die een probleem hebben? Dan gaan er veel handen in de lucht. Want het wordt pas pijnlijk als je bij jezelf moet zoeken. Coaching geeft je de illusie van daadkracht: ik werk met een *coach*, ik neem initiatief. Stel dat je wil vermageren. Een *coach* helpt je daarbij. Maar je vermagert niet. Ja, dan is het de schuld van de *coach*. Ik denk dat veel coaches wat meer naar zichzelf moeten kijken. Ze redden liever de wereld dan zichzelf. Waarom denk je dat er zoveel coaches bijkomen? Coaches die mensen opleiden tot *coach*: daar valt pas geld mee te verdienen. Dat doet me toch fel aan piramidespelen denken."

Het woord '*coach*' dekt ook vele ladingen.

"Het is een containerbegrip geworden. Waar is de tijd dat een *coach* gewoon een voetbaltrainer was. Nu kan een *coach* ook een mentor zijn, een therapeut, een leraar. Ik heb een Nederlandse collega die zangles volgt. Die moet nu ook al tussen de klankschalen gaan liggen: gewoon zangles van een zangleraar is niet goed genoeg meer, juist zingen is niet meer van belang. Die taalkundige vervuiling rond het woord *coach*

stoort me. De personencultus errond ook. Zeker als ik al die coaches bezig zie op Instagram: jongens, toch. (*denkt na*) De opmars van het internet en van sociale media heeft ook een belangrijke rol gespeeld in coaching. Veel coaches verspreiden kennis die vroeger alleen beschikbaar was bij filosofen, priesters, heksen en stadsdichters. Het internet heeft die kennis – als het al kennis is – volledig platgeslagen.”

Weet jij hoeveel coaches er zijn in ons land?

“Ik heb geen idee.”

De federale overheidsdienst economie weet het ook niet. Coaches vallen onder de categorie ‘overige persoonlijke diensten’. Samen met de astrologen, helderzienden, wichelaars, spiritisten, sekswerkers, schoenpoetsers, kruiers, parkeerwachters, house-sitters en uitbaters van fotoautomaten en muntweegschalen.

“Echt waar? Ongelooflijk, toch? Ik heb al veel try-outs gespeeld van deze show. Dan word ik wel eens aangesproken door een *coach* die zegt: ‘Het is goed dat je het eens zegt, er zijn veel rotte appels in die coaching wereld, ik ben zo niet’. (*lacht*) Wist je dat er wereldwijd meer dan vijfhonderd soorten coaches zijn? Wie controleert dat? Er is geen enkele *coach* die verantwoording moet afleggen. Want laten we wel wezen: drie lovende recensies op een website, dat betekent niets. Mijn dochter is zestien en draagt een beugel. Haar orthodontist kan zeggen: ‘Met dit type beugel hebben we 85 procent kans op verbetering’. Mijn zoon is achttien en heeft iets aan de oren. Zijn specialist zegt: ‘Als we dit doen aan de buis van Eustachius in zijn oor, heeft hij zoveel procent kans op resultaat’. Welke *coach* ken jij die zo’n garanties biedt?”

Psychiater Stephan Claes maakt zich zorgen over jongeren die te weinig de kans krijgen tegen de muur te lopen, die te weinig weerbaar zijn. Hoe zit dat met jouw kinderen?

“Die zijn behoorlijk zelfredzaam, vind ik. Als comedian ben ik dat ook: ik heb keihard gewerkt om te staan waar ik nu sta, er zijn momenten geweest dat ik zo hard werkte dat ik bijna in slaap viel achter het stuur, ik heb mijn eigen stijl moeten vinden, moppen moeten bedenken. Een *coach* heeft dat niet gedaan. Zo’n wijze man of vrouw die altijd klaarstaat om jouw probleem op te lossen: ik word er een beetje ongemakkelijk van. Ik vind het betuttelend. En toegespitst op het vermijden van pijn. Terwijl pijn soms nodig is, zoals bij mijn echtscheiding. Mijn kinderen hebben hobby’s, zoals alle kinderen. Daarmee moeten ze hun plan trekken. Geraken ze er niet zelf: spijtig, los het op. Mijn zoon is gisteravond doorweekt thuisgekomen van de voetbaltraining, want hij was met de fiets: *so what?* Een bekende psycholoog heeft gezegd dat de beste manier om een jongvolwassene depressief te maken, is hem thuis te laten en hem in de watten te leggen. Die psycholoog zou wel eens gelijk kunnen hebben.”

Jij laat je 16-jarige dochter dus ’s nachts alleen naar huis komen na een fuif?

“Mijn dochter is op weg naar de dansles al een paar keer aan het station aangesproken door vreemde mannen. Niet fijn, maar dat zijn dingen die gebeuren. Tegelijk breng ik haar wel naar de les zolang het donker is. Als ze weg zijn in het weekend, hoef ik alleen te weten waar ze zitten. Ik denk dat kinderen tot veel meer in staat zijn dan we denken.”

Wat zeg je tegen mensen die een kind hebben met een eetstoornis?

“Dat is iets anders. Dan moet je gespecialiseerde hulp zoeken. Je vraag doet wel een andere vraag rijzen: wie is in deze samenleving echt hulpbehoevend? Iemand met een eetstoornis, zonder meer. Iemand uit mijn directe omgeving is ook hulpbehoevend. Zij heeft een lichte beperking en kan niet alles alleen, zij heeft een veilige thuis nodig. Het valt me op dat we uitgerekend tegen die mensen soms zeggen: trek uw

plan. Met de inkrimping van dat zorgbudget, bijvoorbeeld. Wat ik wil zeggen: niet elk kind dat worstelt met school, is hulpbehoevend. Het kan een kind deugd doen om van school of richting te veranderen. Ze hebben nog hun hele leven om bij te leren en te zien wat ze echt graag doen. Ook met kinderen moet je niet zomaar naar een *coach* stappen die 75 euro per uur vraagt. Of 3.000 euro per 'traject', want dat bestaat ook. Het valt me op hoeveel coaches lopen te toeteren hoeveel ze verdienen. Zo wordt het wel heel transactioneel, vind ik. Maar vaak werken die coaches met kwetsbare mensen: dat vind ik kwalijk. En wat met de mensen die geen 75 euro hebben voor een *coach*?"

Nog even over jezelf: heb je moeten vaststellen dat je niet te coachen bent?

"Ik ben zoals gezegd behoorlijk zelfredzaam. Maar ik had vroeger veel last van piekeren. Bij het UZ Gent heb ik ooit een kort traject gevolgd om daar iets aan te doen, met succes. Het was een zeer cognitieve therapie met vragenlijsten die mij een bepaalde rust gaven. Blijkbaar is piekeren een soort kinderlijke overlevingsstrategie: je rationaliseert alles en je denkt dat je het probleem aanpakt omdat je erover nadenkt, terwijl er niks gebeurt. Dat brengt ons terug naar die comfortzone. Piekeren zit in die zone, het voelt comfortabel aan. Maar zo verandert er niets. Er verandert pas iets door actie te ondernemen. In mijn geval was dat scheiden. Tot mijn echtscheiding heb ik gigantisch gepiekerd, tot we samen de pijnlijke beslissing namen om uit elkaar te gaan. Toen was ik van het piekeren verlost en ging alles stromen. Waarmee ik niet zeg dat iedereen met huwelijksproblemen nu massaal moet gaan scheiden. *(lacht)* Maar stilstand verlamt. Je kunt het er beter uitgooien en eens goed ruzie maken. Zweet het uit! Maar niet in een zweethut. En al zeker niet in een zweethut waarin je volledig naakt naast de goeroe moet gaan zitten."

INFO: 'Coach' is zo goed als volledig uitverkocht. Tickets op www.arnoutvandenbossche.be

Tom de Leur