

Marianne Couderé, ondernemer, yogadocente en -therapeute: **“Mededogen is de enige weg”**

Christina Van Geel - Stem & Pen

Marianne Couderé is gepassioneerd door yoga. Ze is gecertificeerd yogadocent en yogatherapeut. Mensen empoweren door hen te leren hoe ze hun mentale en fysieke gezondheid in eigen handen kunnen nemen – of het nu gaat over trauma, kanker, hartzorg, enz. – dat is wat ze doet. In een vorig professioneel leven leidde Marianne het familiebedrijf Couderé bv en zusterbedrijf Geo Service bv. Ze bouwde die duo-onderneming met succes uit tot een toonaangevende specialist in geografische apparatuur voor landmeters. Ze deed dat graag en goed. Maar het was niet in harmonie met wie ze echt is. Een levenspad, een ondernemersdroom loopt niet per se rechtdoor, weet Marianne. Het is een grillig pad, een boeiende zoektocht naar de essentie.

Marianne Couderé: Ik hield ontzettend veel van mijn vader. Maar hij sloeg me. Dat had hij geleerd van zijn moeder, een naoorlogse generatie waar de lessen ‘hard’ moesten zijn. En in zijn kinderjaren is er door een priester op het college aan hem ‘geprutst’. Hij heeft daar en toen een stuk controle verloren die hij wilde terugvinden door zijn handelingen met mij en mijn broer. Ik heb met de jaren geleerd mededogen met hem te hebben. Dat is niet gemakkelijk. Maar alleen dan kan je zelf verder. De relatie met mijn moeder was ook niet optimaal. Van haar heb ik niet de liefde gekregen waar je als kind recht op hebt. Ik heb hier vooral uit geleerd dat hun gedrag ook niet hun schuld was, dat ieder van ons met uitdagingen geconfronteerd wordt die ons verdere handelen en onze gewoontes in het leven bepalen. Wat ik als kind heb ervaren en gemist, heeft dus ook mee mijn levenspad bepaald.

Als klein meisje liep ik altijd rond met een stethoscoop en een spuitje. Iedereen was mijn patiënt en ik zorgde voor iedereen. Dat is er altijd geweest. Ik wilde geneeskunde studeren, maar mijn ouders zeiden: “Daar ben je te dwaas voor”. Een echte killer voor je zelfvertrouwen hoor. “Ga jij maar naar de kokschool”, zeiden ze, wat ik ook gedaan heb. “Dan kan je later koken voor je ventje en recepties organiseren.” Dat was het bourgeois nest waarin ik opgegroeid ben.

Strategisch talent

Mijn overgrootvader was opticien. Via hem is **Couderé bv** van generatie op generatie doorgegeven. Toen het bedrijf in handen was van mijn broer is hij zich gaan specialiseren in **topografische meettoestellen** en heeft hij die tak erbij genomen. De activiteiten van de optiek zijn uiteindelijk verkocht aan een andere opticien.

Mijn broer was een goede verkoper, maar als manager was hij een ramp. “Kan jij geen handje toesteken?”, vroeg mijn vader. Ik heb meer gedaan dan dat, ik heb er mijn tanden in gezet, er mij in vastgebeten. Ik ben gaan praten met de banken, met klanten en leveranciers. Ik heb schoon schip gemaakt. Beetje bij beetje kregen we meer ademruimte. We zijn verhuisd van een rijhuisje in Brugge naar het industrieterrein. We zijn mensen beginnen aanwerven en we zijn gegroeid van tweehonderdduizend naar ruim zes en een half miljoen euro omzet. Ondernemen ging me goed af. Ik bleek nogal wat strategisch talent te hebben.

Dat ik me jarenlang zo vastgebeten heb in het ondernemen, was gedeeltelijk compensatiegedrag.

Ik wilde het zo graag goed doen. Iets in de wereld zetten. Gezien en gewaardeerd worden. Toen ik de familiezaak overnam en verder uitbouwde was mijn eerste motivatie:

bewijzen aan mijn ouders dat ik wel hersens en talent had. Dat is me ook gelukt. Couderé bv werd onder mijn leiding een succesverhaal. En ik denk dat mijn vader ook oprecht trots op me was. Maar het was niet in harmonie met wie ik eigenlijk ben. Wie je echt bent als kind, dat verloochen je niet. Nooit. Dat komt altijd terug.

Cijfers in het rood of mensen in nood

Een aantal jaren geleden werden er bij mij twaalf goedaardige tumoren op het zenuwstelsel vastgesteld. “Binnen drie jaar zit je in een rolstoel”, zeiden de dokters. “No way”, dacht ik, “alles wat op mijn zenuwen werkt moet buiten!” Toen heb ik beslist om de onderneming te verkopen. Ik deed het graag en goed. Maar het was ook een aanslag op mijn wezen, omdat het niet in lijn was met wie ik ben: dat kindje met haar stethoscoop dat wilde zorgen voor mensen.

Marianne Couderé:
“Je hebt niet alles onder controle. We willen dat graag geloven, maar zo is het niet. De natuur beslist.”



Als ondernemer ben ik vooral een zeer goeie **crisismanager**. Mijn oorspronkelijke droom was dan ook spoedarts worden. Hoe acuter de toestand, hoe kalmer ik word (lacht).

De mensen waar ik nu als yogatherapeute mee werk zitten ook in een crisis. Ze hebben posttraumatische stress of kanker. Dat zijn levenscrisisen. Ik denk dat dit de rode draad is in wat ik doe: ik functioneer goed in een crisis, of het nu gaat over cijfers in het rood of mensen in nood.

Enfin, ik heb Couderé bv uiteindelijk voor een zeer mooie prijs verkocht aan een grote onderneming. Met behoud van alle contracten en anciënniteit voor mijn mensen. Ook in de onderhandelingen over de overname heb ik me van mijn beste kant als crisismanager laten zien!

Uit alles wat je overkomt, valt te leren

Die tumoren heb ik nog steeds. Maar het gaat veel beter met me. Ik heb een hond gekocht en ik ben beginnen stappen. Een aantal jaren geleden kon ik geen dertig meter stappen zonder te vallen. Nu stap ik zonder veel problemen enkele kilometers. Ik heb heel intensief aan zelfzorg gedaan, vooral via yoga. Dat gaat niet enkel over poses aannemen op een mat, maar vooral over het herstellen van je zenuwstelsel. Ik ben me gaan verdiepen in de kracht en de mogelijkheden van yoga. Uit alles wat

je overkomt, valt te leren.

Maar het grote bombardement moest nog komen. In 2019 kreeg ik de diagnose borstkanker. Dat was een harde klap. "Waarom?!", dacht ik. "Ik eet gezond, ik drink of rook niet, ik beweeg en leef bewust. Wat heb ik niet gesnapt in mijn leven? Waarover ben ik aan het kankeren?" Dat was een harde maar interessante zoektocht. Een confrontatie met dat meisje met haar rode kruis-koffertje. Wie ben jij eigenlijk en wat kom je hier doen? Wat is jouw doel in het leven?

Die zoektocht heeft me nog dichterbij mezelf gebracht. Ik voel dat mensen helpen, hen dingen leren echt mijn ding is. Dat een vrouw met zware en lastige ervaringen anderen verzachting kan brengen. Mensen helpen die het moeilijk hebben, dat komt vanzelf bij mij. Dat is wat ik moet doen.

Dobberen aan de oppervlakte

Als kind leerde ik al dat **mededogen de enige weg** is. Dat heeft mijn persoonlijke kankertraject me nog eens getoond. "De wijsheid van kanker", zo heet de opleiding die ik geef aan yogadocenten. Dankzij wat je overkomt, kan je groeien. Het is niet evident om dat te aanvaarden. Maar er is geen alternatief. Ofwel zet je je vast in de verzuring en de kwaadheid en dat is een extra belasting voor je systeem.

Ofwel kies je voor de bevrijding en werk je aan mededogen en positieve

emoties. Het is wat het is. Je hebt niet alles onder controle. We willen dat graag geloven, maar zo is het niet. De natuur beslist. En dat aanvaarden is in harmonie gaan met die natuur, evenwicht creëren in jezelf.

Als yogadocente dek ik België met yogadocenten die in oncologie werken. Daar spreekt en handelt dan weer de ondernemer in mij. Zorgen en ondernemen, kennis verwerven en deze in de wereld zetten zodat anderen er op hun beurt van kunnen leren. Dat is wie ik ben. Zo ervaar ik harmonie. En daardoor voel ik me nuttig in deze wereld.

Zoveel mensen functioneren enkel aan de oppervlakte in hun leven, ze blijven daar een beetje dobberen. Het is in de diepgang dat je harmonie en zinvolheid vindt. Hoe meer je je emoties, je gevoelens en je psyche begrijpt, hoe meer inzicht je hebt in wat voor jou essentieel is. De rest laat je los.

Het maakt me gelukkig wanneer mensen empowered geraken door de verandering die ze zelf creëren, met de tools die ik hen aanreik. Daarom doe ik wat ik doe. Een ziekte als kanker neemt je de touwtjes uit handen, je voelt je ontzettend machteloos. Mensen vaardigheden aanleren zodat ze zelfredzaam worden, zelfs met een levensbedreigende ziekte, daar ligt mijn levensdoel.

www.yogasthana.be