

Toen ze merkte dat haar problemen als sneeuw voor de zon verdwenen door hardlopen, wist ESTHER KONING: hier ga ik mijn werk van maken. Nu helpt ze als running-therapeut anderen fysiek én geestelijk sterker te worden.



‘Je hoeft me niet aan te kijken en dat is voor veel mensen heel prettig’

**Wie** Esther Koning (47)  
**Burgerlijke staat** woont samen met vriend  
**Kinderen** dochter (14) en 2 zoons (11 en 9)  
**Opleiding** marketing-communicatie

‘Ik ben het trainingsmaatje, dat met je hardloopt. Maar ik ben ook de gelijkwaardige gesprekspartner die spiegelt, confronteert, provoceert en uitdaagt tot onderzoek naar de antwoorden op vragen waar je mee zit. Dat we dat tijdens het hardlopen doen, maakt het anders dan andere coaching. Door hard te lopen bouw je ook aan motorische eigenschappen, uithoudingsvermogen, kracht en stabiliteit. Dat gebeurt niet als je tegenover elkaar aan tafel zit. Je hoeft me niet aan te kijken en dat is voor veel mensen heel prettig. Voor mij is het een unieke combinatie van een gezonde, geestelijke én fysieke conditie. En die twee gaan hand in hand: als je fysiek sterker wordt, kun je geestelijk ook weer meer aan.’

**Antwoorden uit de lucht**

Na de verbouwing van ons huis, zo'n vijf jaar geleden, ben ik serieus gaan hardlopen. Gezin, werk en verbouwen van beneden tot boven; die periode heeft een hoop aandacht gevergd. Ik heb een zomer vrij gevraagd van mijn baan om alle lopende zaken af te ronden. En om fit te worden, ging ik meer lopen. Bewuster in elk geval. Toen merkte ik dat problemen als sneeuw voor de zon verdwenen en de antwoorden op vragen die ik had, zo uit de lucht kwamen vallen. De natuur is een inspiratiebron voor mij en die bewustwording is heel belangrijk geweest. Ik besloot een marathon te gaan lopen en rennen werd een steeds groter onderdeel van mijn leven. Na een

TEKST: PETRA VOLLINGA. BEELD: ANNELORE VAN HERWIJNEN

opleiding runningtherapie via Bram Bakker, een coachingsopleiding, een opleiding bij de Atletiek Unie en een training ChiRunning, durfde ik de stap te zetten en werd ik running-therapeut en sparring-partner. De duinen zijn mijn kantoor. Gefascineerd door wat rennen met mijn hoofd deed, dacht ik: dit is een gevoel dat iedereen zou moeten ervaren. We leven in een maatschappij met continu prikkels. In de natuur valt dat weg. Er zijn geen mensen die iets van je vinden, geen metertjes die je iets vertellen, geen keiharde muziek die je afleidt. Dat is anders dan in de sportschool. Gaandeweg ontstaat er ruimte in je lichaam en in je hoofd en in die ruimte wil ik iemand ontmoeten. Daar komen de mooie ideeën en gedachten vandaan, daar zit de inspiratie.

**Laten stralen**

Ik heb heel uiteenlopende cliënten. Mensen die zwaar depressief zijn en denken dat ze geen minuut kunnen lopen, maar ook mensen die meedoen aan

de Dam tot Damloop, verslaafden en mensen die kanker hebben gehad of met een burn-out zitten. Er is altijd of geestelijk of fysiek iets aan de hand. Ontwikkelen duurt je hele leven lang. Levenslessen krijg je continu voor je kiezen. Hardlopen helpt je op lastige momenten verder. Mijn werk draait om geven. Ik geef mijn aandacht en dat iemand anders zich daardoor beter voelt, geeft mij weer voldoening. Ik doe het echt vanuit mijn hart. Bij al mijn cliënten heb ik het gevoel gehad dat ik ze heb geholpen. ‘Jij hebt het vermogen iemand zijn zelfvertrouwen terug te geven en weer te laten stralen’, mailde een cliënt laatst. Mooiere complimenten kan ik niet krijgen. Daar doe ik het voor.’

[www.runningstar.nl](http://www.runningstar.nl)

**9.00:** ‘Vrijwel elke dag, elk seizoen, ren ik met mensen door de duinen.’

**11.00:** ‘Bij Thuis, het café van museum het Dolhuys, maak ik met mensen hun fysieke en geestelijke status op.’

**14.00:** ‘Het bijhouden van vorderingen en bevindingen doe ik thuis.’