

Ontwikkel in zeven weken een nieuw perspectief op maatschappelijke uitdagingen

An Van Damme

In september start een nieuwe editie van u.lab 1x, een gratis onlinecursus die wereldwijd mensen inspireert, activeert en verbindt in de zoektocht naar een duurzame en rechtvaardige samenleving. Van globaal tot individueel, op alle niveaus is de kwaliteit van ons denken bepalend voor het resultaat dat we creëren. Als we een systeem bekijken met bewuste aandacht voor het geheel, dan zien we nieuwe mogelijkheden. U.lab moedigt aan om op kleine schaal te innoveren, om zo uiteindelijk wereldsystemen te transformeren.

‘Levensveranderend’ voor 33 procent van de deelnemers, ‘inspirerend’ voor 60 procent: de evaluatiecijfers van de u.lab 1x edities van 2015 en 2016 liegen er niet om. Bij de start leek zo’n grote impact me onwaarschijnlijk voor een onlinecursus. Een paar maanden later vinkte ik zelf het vakje ‘levensveranderend’ aan. U.lab is dan ook meer dan een onlinecursus. Je krijgt gelegenheden om te oefenen samen met andere deelnemers en je wordt op een laagdrempelige manier aangezet tot actie in je dagelijks leven.

U.lab is een Engelstalige MOOC, een Massive Open Online Course, die te vinden is op de website van edX, een aanbieder van MOOC’s. Om iedereen toegang te geven tot kwalitatief onderwijs werkt edX non-profit en met open source software. Deelnemen aan u.lab kan kosteloos.

Otto Scharmer van de Amerikaanse universiteit MIT (Massachusetts Institute of Technology) ontwikkelde Theory U, de methode voor veranderingsmanagement die centraal staat in u.lab. Videoclips van Otto, zijn collega’s en inspirerende gasten vormen de kern van de cursus. Je bekijkt ze wanneer je wilt. Enkele uren per week volstaan om de essentie van Theory U mee te pikken. Het hele aanbod van u.lab 1x is zo ruim dat je er gemakkelijk nog een tiental uren extra mee vult, naar eigen aanvoelen.

De MOOC richt zich op de wereld: de 90.000 mensen die deelnamen aan de vorige edities komen uit meer dan 180 landen. Er zijn bijvoorbeeld grote u.lab-groepen in China. In Schotland was de overheid de drijvende kracht die burgers enthousiasmeerde om mee te doen, daarover verder meer. In Vlaanderen werd u.lab opgepikt door mensen met diverse achtergronden: organisatieadviseurs, life coaches, ondernemers in de duurzame economie en vele anderen. Zo experimenteert bijvoorbeeld het collectief Spotted Zebras met Theory U en met andere nieuwe manieren van samenwerken, om in ondernemingen en organisaties zinvolle werkplekken te creëren.

Een paradigmashift van ego- naar eco-systeemdenken

Op wereldniveau zijn er vandaag drie grote crisissen. Dat is de observatie van waaruit u.lab vertrekt. De situatie is alarmerend op ecologisch, sociaal en geestelijk-cultureel gebied: ten eerste overschrijden we ernstig de ecologische grenzen van de planeet, onze voetafdruk bedraagt anderhalve keer de aarde, ten tweede zien we sociale ongelijkheid toenemen, 62 superrijken bezitten meer dan de armste helft van de wereldbevolking, en ten derde hebben veel mensen een gevoel van onbehagen en dat uit zich in een hoog aantal burn-outs, depressies en zelfmoorden.

Collectief creëren we dus resultaten die bijna niemand wil. Hoe komt dat? Er zijn een aantal dieperliggende structuren en systemen.

Collectief creëren we dus resultaten die bijna niemand wil. Hoe komt dat? Er zijn een aantal dieperliggende structuren en systemen. Otto Scharmer onderscheidt er acht. Ik noem er hier enkele bij wijze van voorbeeld: we streven een oneindige economische groei na in een eindige wereld, we bouwen een financiële, speculatieve economie uit die niet ten dienste staat van de reële economie, we focussen op groei van ons bruto nationaal product terwijl dat goede maatstaf is voor ons welzijn.

Waarom doen we dat? Als we nog dieper kijken dan die structuren en systemen komen we uit bij onze denkkaders. Ons denken creëert de wereld waarin we leven. Net zoals bij een ijsberg is 90 procent van het geheel niet zichtbaar: we zien wel de globale problemen, maar de dieperliggende structuren en denkkaders stellen we weinig in vraag. Alleen door ons denken te veranderen kunnen we uit de patronen van het verleden stappen.

Voorals ons denken op economisch gebied leidt tot de crisissen die we vandaag zien. In de laatste 300 jaar onderscheidt Otto Scharmer de volgende paradigma's van economisch denken:

1. alle macht gecentraliseerd bij de staat;
2. de vrije markt, gestuurd door 'ego-systeemdenken';
3. de sociale markt, waarin er dankzij belangengroepen sociale correcties worden aangebracht, dus een stakeholdersysteem.

De vrije markt coördineert de economie op een gedecentraliseerde manier en is daardoor beter in staat om problemen aan te pakken dan de almachtige staat. De sociale markt probeert de negatieve effecten van de vrije markt te temperen. Een volgend paradigma in deze opsomming is dus een poging om beter om te gaan met de problemen die een eerder genoemd paradigma met zich meebracht.

De globale crisissen waarmee we vandaag kampen zijn ontstaan vanuit deze economische paradigma's. Volgens Otto Scharmer is het nu tijd om de overstap te maken naar een vierde paradigma van economisch denken:

4. een cocreatief systeem waarin het bedrijfsleven, de overheid en de burgers samenwerken vanuit een holistische visie, een 'eco-systeembewustzijn', georganiseerd rond de commons.

Uiteindelijk moeten we de grote systemen transformeren, zodat die gaan werken in functie van het welzijn van iedereen en van het ecosysteem. Ons denken zit natuurlijk in de eerste plaats tussen onze eigen oren, dus ook daar gaat u.lab over.

Individueel en collectief anders gaan denken

Op de grote uitdagingen van vandaag kunnen we op meerdere manieren reageren. We kunnen reageren vanuit vooroordelen (met een gesloten geest), woede en haat (met een gesloten hart) en angst (met een gesloten wil). Vanuit dit reactief denken werd bijvoorbeeld Donald Trump verkozen. Otto Scharmer noemt dit de cyclus van *absencing*, wat leidt tot destructie. Allemaal hebben we wel momenten en situaties waarop we op die manier denken en handelen.

We kunnen ook op een andere manier reageren, volgens de cyclus van *presencing*, een samentrekking van *presence* en *sensing*: ten volle aanwezig zijn en aanvoelen wat er ten goede kan veranderen in het systeem. Dit betekent het bewust cultiveren van nieuwsgierigheid (een open geest), mededogen (een open hart) en moed (een open wil). Dit is de manier om naar de wereld te kijken die u.lab wil versterken.

Volgens Otto Scharmer is de kwaliteit van de resultaten die we creëren afhankelijk van de kwaliteit van onze aandacht, ons bewustzijn van waaruit we werken. Hij onderscheidt vier niveaus, volgens groeiende aandacht voor het geheel:

1. traditioneel bewustzijn, gebaseerd op patronen uit het verleden;
2. ego-systeembewustzijn, waarin het eigen 'ik' centraal staat;
3. stakeholder-bewustzijn, waarin het 'ik' sociaal verbonden is met anderen;
4. eco-systeembewustzijn, waarin het welzijn van het geheel centraal staat.

De economische paradigma's uit de vorige paragraaf corresponderen met deze vier niveaus van bewustzijn. Je herkent de vier bewustzijnsniveaus ook op individueel niveau (luisteren, denken), in groepen (conversaties) en in organisaties (samenwerking). Om wereldsystemen te veranderen, moeten we individueel en collectief de kwaliteit van ons denken en van onze sociale interacties verder ontwikkelen en leren samenwerken in cocreatieve processen.

Doorheen de 'U' in zeven weken

De MOOC neemt je in zeven weken mee doorheen een proces dat Otto Scharmer de 'U' noemt, naar de visuele voorstelling van het proces.

Co-initiating is de eerste stap, links bovenaan de U-vorm. De bedoeling is om zo goed mogelijk te observeren, vooral door te luisteren met een open geest, vanuit empathie met de ander. Je bent wel aanwezig, maar niet vanuit je eigen ervaringen en vooroordelen (je 'ego'). Luister eens bewust naar de meest gemarginaliseerde mensen in een systeem, is een van de opdrachten.

De tweede stap, terwijl we afdalen in de U-vorm, is *co-sensing*. Je gaat actief een systeem onderzoeken en jezelf op een andere manier met de realiteit verbinden, vanuit een open hart. Uiteraard mag je een eigen mening hebben, maar je gaat de dialoog niet aan vanuit je eigen mening. Je ziet de realiteit bewust met nieuwe ogen, vanuit het perspectief van de ander.

Bij de derde stap van het proces, *presencing*, arriveer je op de bodem van de U. Je trekt je terug en zoekt bewust de stilte op. Je laat los wat uiteindelijk toch niet belangrijk is en kijkt naar de horizon van mogelijkheden die zich aandient. Henri David Thoreau deed het al in 1845: hij trok zich terug om twee jaar, twee maanden en twee dagen in een hutje in de bossen te wonen, om bewust te leven en om zich alleen met het wezenlijke bezig te houden. De bedoeling van deze stap is om uit een reactief patroon te stappen. Zoals Albert Einstein zei: we kunnen problemen niet oplossen met dezelfde manier van denken die ze gecreëerd heeft. Vertrekkende van de observaties en inzichten uit de eerdere stappen neem je nu de tijd om meer duidelijkheid te krijgen over wat je in de wereld wil brengen en om je visie en intentie rustig te laten uitkristalliseren.

De kracht van u.lab zit in de stevige aanzet tot actie. Stel je voor: je luistert samen met 25.000 anderen naar een livesessie waarin je uitgenodigd wordt om pen en papier te nemen en na een moment van stilte en een aantal inleidende vragen te noteren welke ministapjes je de komende drie dagen wil zetten in de richting van jouw doel. Ik heb ervaren dat die aanpak werkt. Het heeft me geïnspireerd om een transitiegroep te starten in Willebroek, Transitie Vaartland. Natuurlijk is dat niet enkel mijn verdienste, maar de ‘power of intention’ heeft toch goed geholpen.

Prototyping is de vierde stap, waarbij we de rechterkant van de U weer opklimmen. Deze stap moedigt aan tot snelle kleinschalige iteraties van prototypes: snel iets uitproberen, feedback krijgen op hoe het werkt, en op basis daarvan verbeteren in een cocreatief proces. Aan de hand van *prototyping* verkennen we de toekomst door te doen. Succesvol zijn is geen doel op zich, het is belangrijker te blijven itereren om zo feedback te genereren. Durven falen, we leerden het niet op school.

Voor *prototyping* is het belangrijk om enkele medestanders te vinden. Otto Scharmer haalt hier de Amerikaanse antropologe Margaret Mead aan:

‘Twijfel er nooit aan dat een kleine groep geëngageerde burgers de wereld kan veranderen. Sterker nog, dat is het enige dat ooit gewerkt heeft.’

In de laatste stap, *co-evolving*, rechts bovenaan de U, gaat het erom de goede prototypes op te schalen in de maatschappij.

Sociale innovaties overal ter wereld

Theory U kan je toepassen op verschillende systemen, en u.lab 1x laat je vrij om te kiezen wat je ermee doet. Veel mensen gebruiken u.lab voor persoonlijke groei. De methode is ook populair bij bedrijven die hun mensen beter willen laten samenwerken. Bovenal biedt Theory U een houvast in de zoektocht naar radicaal nieuwe manieren om met elkaar en de aarde om te gaan, als antwoord op de globale crisissen.

Een mooi voorbeeld daarvan is u.lab Scotland. Een aantal medewerkers van de Schotse overheid voelden aan dat de MOOC kansen biedt om de lokale uitdagingen op een nieuwe manier te bekijken. Met inspirerende evenementen maakten ze Schotse burgers warm om u.lab 1x in 2016 te volgen, met een zijprogramma gefocust op de Schotse context. Met behulp van de MOOC verbinden burgers en overheid zich op een nieuwe manier met elkaar: de overheid nodigt haar burgers uit om de methodes van u.lab toe te passen op wat voor hen belangrijk is en ondersteunt hen om zelf hun toekomst in handen te nemen.

Met behulp van de MOOC verbinden burgers en overheid zich op een nieuwe manier met elkaar

Er zijn al tal van vernieuwingen in de samenleving en in de economie, overal ter wereld. Daarop focust de vervolgcursus op u.lab 1x (u.lab 2x). Volgens Otto Scharmer is een volgende stap het verbinden van deze innovaties en initiatieven op wereldschaal, zodat de groeiende globale beweging naar een nieuwe economie zichtbaarder en sterker wordt.

Ontmoetingen in coaching circle en hub

De *coaching circle* vond ik het meest bijzondere onderdeel van u.lab 1x. Samen met een vijftal mensen vorm je een groep, de *coaching circle*, waarbij je je engageert om wekelijks elkaar te ontmoeten. Dat kan ergens rond een tafel, maar evengoed via een onlineplatform voor videogesprekken. De bedoeling is om te reflecteren over een uitdaging uit je eigen leefwereld en om samen nieuwe perspectieven te verkennen. Ik schreef me op goed geluk in voor een groep, samen met een Duitser, een Britse, een Zweedse en een Braziliaanse. Het was voor iedereen een verrijkende ervaring. Na de zeven weken van u.lab vonden we onze gesprekken te waardevol om ermee te stoppen. In onze agenda staat dus nog altijd minstens één keer per maand een ontmoeting via een videoplatform.

Nog een parel van een ervaring waren de sessies in de u.lab hub. Op meer dan zeshonderd plaatsen in alle werelddelen organiseerden mensen ontmoetingsmomenten voor deelnemers aan de MOOC, ook in Vlaanderen. Ik ging enkele keren naar de *hub* in Antwerpen, in het leercentrum EMagineYou aan de Paardenmarkt. Eerlijk: na de eerste sessie vond mijn nuchter ingenieursverstand er niet veel aan. Ik vond het dan ook gemakkelijker om te denken in termen van feiten, terwijl u.lab gaat over de kwaliteit van ons denken, luisteren en spreken. Ik heb de ingenieur in mij laten zwijgen en ben ook alle volgende sessies naar de *hub* in Antwerpen geweest: een intrigerende ervaring.

Mini-MOOC

Nu ik nog even door mijn notities blader, kom ik deze goede raad tegen: *Practice the U, don't preach it*. Tijd om af te ronden dus. Wie zin heeft, kan alvast de mini-MOOC u.lab 0x van 90 minuten doornemen, als inleiding op de zeven weken van u.lab 1x die in september van start gaan.

Bio

An Van Damme is bio-ingenieur en doctor in de wetenschappen. Ze is een van de initiatiefnemers van Transitie Vaartland in Willebroek en ambassadeur van De Landgenoten. Vanuit een passie voor duurzaamheid is ze betrokken bij diverse organisaties die werken aan een rechtvaardigere en groenere wereld.