

BEGINNEN IS MOEILIJK, OPHOUDEN MOEILIJKER

Jos van Hest, Annet van Battum

KENNISMAKING, GROEPSVORMING, WARMING UP, ONT-
SPANNINGSOEFENINGEN, SCHRIJFOEFENINGEN, SPEL-
VORMEN

Het is niet gemakkelijk om achteraf te vertellen hoe het was; we geloven ook dat elk van ons nog met een stuk heimwee zit naar die dagen in Noordwijkerhout. Er is zoveel gedaan, er is ook zoveel gebeurd, we hebben zoveel beleefd samen. We hebben gewerkt in drie willekeurige groepen, in drie nuchtere klaslokalen, met stoeltjes die vastzaten aan de banken, je zat er zo in opgesloten dat je lichamelijk al niet uit de weg kon. En taal bestaat niet uit woorden alleen; als je creatief met de taal bezig bent, beweeg je niet alleen je mond of je hand, maar je hele lijf. Vanaf de wanden keken uit hun portretlijsten de gezichten van een paar coryfeeën uit de Nederlandse literatuur op ons neer. Ook dat was het niet. We zaten er niet als schoolkinderen in een lessituatie, evenmin hadden we de pretentie kunst te gaan maken. We waren bij elkaar om iets te ontdekken. En hoe deden we dat? Je vormt niet zomaar meteen een groep. Bijna niemand kende iemand. Elk van ons was gekomen met een eigen, bepaalde verwachting, een eigen achtergrond, eigen gedachten. En je wilt iets gezamenlijks doen. Dan moet je elkaar toch ook een beetje leren kennen.

KENNISMAKING

Dat deden we in de verschillende groepen op verschillende wijzen; bijvoorbeeld:

Je begint een kort gesprek met je buurman of buurvrouw. Daarna stel je elkaar beurtelings aan de hele groep voor.

Of:

Hetzelfde als hierboven, maar tijdens het gesprek teken je elkaar uit.

Of:

Je spreekt af dat je een aantal dingen die een specifieke eigenschap gemeen hebben een categorie noemt, bijvoorbeeld: windstreken, kleuren, dieren, huishoudelijke apparaten, landen, meubelstukken, enzovoort. Nu beschrijf je hoe je degene met wie je hebt gesproken ziet binnen een bepaalde categorie: als Jan een dier was, was hij een Ierse muis. Omdat hij rossig haar heeft en een wollig, grijs pak draagt. En: als Nico een drank was, was hij een pilsje, blond, goudeerlijk en lekker.

Zonder Jan of Nico te vertellen wat je hebt opgeschreven, zeg je hen dat je als categorie dieren of dranken gekozen hebt. Daarna schrijven Jan en Nico op hoe ze zichzelf zien binnen de gegeven categorie. Dan worden alle opgeschreven regeltjes aan de hele groep voorgelezen.

(Je zou het ook simpeler kunnen doen, gewoon door iedereen zichzelf persoonlijk aan de hele groep te laten voorstellen. Het onbevredigende daarvan is dat iedereen gespannen zit te wachten op zijn beurt en als het rondje tenslotte voltooid is heeft niemand kunnen onthouden wat al die anderen verteld hebben. Maar als je, zoals boven beschreven, de kennismaking eerst laat plaats hebben tussen twee mensen, ik en de ander, kom je tot een natuurlijker proces. Het is ook gemakkelijker om iemand anders voor te stellen, omdat er dan niet zo'n hoge drempel is. Voor het voorstellen aan de groep is het niet alleen belangrijk dat jij aan je partner informatie hebt gegeven, maar ook dat je van je partner informatie hebt gekregen, dus dat je niet alleen hebt gepraat, maar ook hebt geluisterd en gekeken en durven kijken.)

Of:

Weten hoe wie heet: Twee personen uit de groep begeven zich naar twee verschillende hoeken van het lokaal. Elk probeert nu door het afroepen van namen zoveel mogelijk leden van de groep om zich heen te verzamelen. Als hij goed luistert naar zijn tegenstander kan hij de namen die hij niet kende, maar dan hoort, ook afroepen en zo mensen van de andere groep aftroggelen. Uiteraard moet je voor dit spelletje van te voren bepaalde spelregels vaststellen.

(Dit is een heel ander soort kennismaking, gericht op het weten hoe ze allemaal ook weer heten. Dat is plezierig als je het woord tot iemand wilt richten, want dan kun je hem of haar bij zijn naam noemen en dat geeft een gevoel van vertrouwdheid.)

Of:

Je zegt niets, maar je houdt je handen voor je ogen en kijkt tussen je vingers door naar de ander. Het is een gluurspelletje, je geeft jezelf niet bloot, je hoeft niet brutaal de ander onderzoekend te bekijken van top tot teen, je kijkt stiekem. Maar je kijkt en zo, in het spelletje, kijk je goed, zie je de ander.

(Om met elkaar te werken moet je elkaar leren kennen. Elkaar leren kennen is al bezig zijn met werken. Immers, wanneer ken je elkaar genoeg om te beginnen? En het kennismaken is niet een momentane gebeurtenis, het is een proces dat doorgaat, alle dagen dat je met elkaar werkt en nog lang daarna.)

GROEPSVORMING/WARMING UP

Balspelletje Je hoofd is een bal; gooi hem naar een ander waarvan je

kunt verwachten dat hij hem opvangt. Het is géén fopbal! Je gooit alleen als je ziet dat de ander attent is op wat je van plan bent. In een volgende fase reageren de burens van de vanger als doelpalen door hun hand langs hun oor te leggen. Je kunt vertraagd of versneld spelen, je kunt ook met twee ballen spelen.

Of:

Je begint met een imaginaire bal die je doorgeeft. Tijdens het doorgeven merk je al gauw dat de bal verandert van grootte en vorm. Die vormverandering wordt dan bewust gehanteerd. Begeleid daarna het doorgeven met geluiden, vervolgens met woorden.

(Er wordt altijd gelachen, dat werkt bevrijdend, goed. En geleidelijk aan ontstaat er taal van bewegen met je handen en taal van woorden. Door bezig te zijn met je handen, met het doorgeven, is je aandacht verlegd naar doen, je spreekt, maar je bent niet primair bezig met taal.)

Geluid en beweging Iemand zet een geluid in, de anderen haken erop in. Er ontstaat een klankdekor. Daarna wordt hetzelfde gedaan met woorden en bewegingen, bijvoorbeeld: de eerste zegt: hakketakke en beweegt op het ritme van het woord. De volgende zegt: seringen, een zing-woord met een heel ander gebaar. Enzovoort. Een volgende fase kan zijn: je spreekt af wat je samen gaat uitbeelden, bijvoorbeeld een machine. Iemand begint met de eerste beweging, laten we zeggen een groot wiel, dat hij aangeeft door met één arm een ronddraaiende beweging te maken en het wiel maakt ook geluid, zoemt of piept. Een ander komt erbij en beeldt een drijfstang uit die omhoog en omlaag gaat, maakt er ook een geluid bij. Weer een ander maakt een klein driftig stoomuitlaatje, snel en ritmies bewegend, misschien maar met één vinger en geeft daarbij ook een geluid. Iedereen verzint verder en zo bouw je de machine op.

Vraag-en-antwoord-spel De groep vormt een kring; één persoon gaat in de kring zitten en begint vragen te stellen. Hij stelt zijn vragen vanuit een gespeelde beroepssituatie, bijvoorbeeld die van commissaris van politie. De groepsleden zijn samen één persoon. Als M dus op een vraag heeft geantwoord dat hij 36 jaar is, moet P, als hem later weer naar zijn leeftijd gevraagd wordt, ook 36 antwoorden. Als A op een vraag antwoordt dat ze geboren is in Schiedam, moet K later, als er wordt gevraagd naar de eerste levensjaren van de ondervraagde persoon, weten en antwoorden dat hij in Schiedam was in die tijd. Zo wordt een persoon gecreëerd. Als J heeft geantwoord dat hij twee zusters heeft en één broer, dat zijn vader dood is, dat zijn moeder 65 is en AOW heeft, dan mag Z later niet vertellen dat zijn vader sigaren rookt in plaats van sigaretten en dat zijn twee broers Jan en Piet

heten. Iedereen moet opletten en onthouden, zich voorstellen wie en hoe de persoon is/wordt, die ze met de hele groep verbeelden.

(Het kan uitsluitend een luister- en concentratieoefening zijn. Het hangt ervan af wat je wilt, wat de groep wil: je kunt elkaar proberen erin te laten lopen, je kunt ook elkaar aanvullen, malle dingen verzinnen, iets gekks opbouwen samen. Je kunt de zo gecreëerde persoon gebruiken als uitgangspunt voor een schrijfoefening, een verhaal. Je kunt er ook een spel van maken, bijvoorbeeld door te spelen wat er gebeurt als die persoon jou of een ander lid van de groep ontmoet.)

Brainstorm Via een brainstorm vindt de groep een begrip waarvoor geen woord bestaat. Vervolgens maakt de groep het erbij passende nieuwe woord. Bijvoorbeeld een klikklakklaar, een fotoapparaat waar de foto's meteen uitkomen. Spelregels van de hersenhoos.

- 1 Stel de beoordeling van wat je hoort tijdelijk uit,
- 2 Haak in op elkaars bijdragen,
- 3 Hoe meer invallen, hoe liever,
- 4 Hoe absurder de invallen zijn, hoe liever.

Vertrouwensoefeningen De groep vormt een kring, dichtbij elkaar staand. Iemand gaat in het midden van de kring staan, sluit de ogen en laat zich vallen. De groep vangt hem op en zet hem weer overeind. Het is geen jonassen! Je komt telkens weer helemaal op je benen te staan en laat je telkens van daaruit naar de één of andere kant vallen. Of:

Iemand is in de kring gevangen en moet proberen eruit te breken. Of omgekeerd, hij is buiten de kring en probeert erin te breken.

Of:

Iedereen zoekt een partner en nestelt zich er zo tegenaan, dat hij zich comfortabel voelt en geleid kan worden. Hij sluit zijn ogen, is blinde en wordt door de ruimte geleid, eerst langzaam en voorzichtig, dan sneller, tot hollen toe. Daarna worden de rollen omgedraaid.

(Je wilt de ander graag vertrouwen en geeft je over aan de groep of aan je geleidehond. Omgekeerd schenkt de groep jou vertrouwen, doordat hij de verantwoording voor je op zich neemt. Bij het uitbreken of binnendringen in de kring gebeurt iets vergelijkbaars: je hoort er niet bij of wilt er niet bij horen en het vraagt zelfvertrouwen van je daarnaar te handelen. Je bent zo lichamelijk met elkaar bezig, maar het is een geestelijk proces.)

Ontspanning Botje voor botje en spier voor spier je hele lichaam doorreizen en geleidelijk aan, beginnend bij je tenen, eindigend bij je hoofd, alles ontspannen. Dit is een bekende oefening die toegepast wordt bij allerlei spel-methoden, yoga, sensitivity-training enzovoort.

Ga ontspannen bij elkaar liggen, de hoofden naar elkaar toe en vorm zo een ster. Sluit je ogen, voel elkaars aanwezigheid en voel dan met je handen naar elkaar.

Of:

Verduister het lokaal, suggereer dat iedereen slaapt en droom samen een droom. Droom hardop, probeer in gedachten te zien wat de ander droomt en droom mee.

Of:

Iemand ligt op de grond, geheel ontspannen. Hij is een slappe pop. Eén of meer personen bewegen alles aan hem. Mogelijk tillen enkele personen de slappe pop op en laten hem zo een reis maken.

(Dit is niet alleen een ontspanningsoefening, het is ook een vertrouwens oefening. Je kunt je pas ontspannen als je de anderen helemaal vertrouwt. Je vertrouwt erop dat de anderen je geen pijn zullen doen; daarvoor zijn ze ook verantwoordelijk.)

SCHRIJFOEFENINGEN

– Schrijf ‘DIK’ met dikke letters, ‘hooivork’ hooivorkerig, enzovoort. Schrijf vervolgens een impressie n.a.v. de woorden die je zo hebt getekend en geschreven.

– Maak met behulp van een paar medeklinkers, bijv. p r s en een willekeurig aantal andere letters een nieuw woord dat een naam is voor een dier, plant, machine of spel. Combineer een groot aantal van de gevonden woorden in een tekst, of geef een beschrijving van wat je hebt bedacht.

– Maak rijtjes woorden, één rijtje gewone woorden, één rijtje leuke woorden, één deftige woorden, één dure woorden, één mooie woorden, één lelijke woorden, één mode- of stopwoorden, enzovoort.

Kombineer de nummers één van elk rijtje tot een zin.

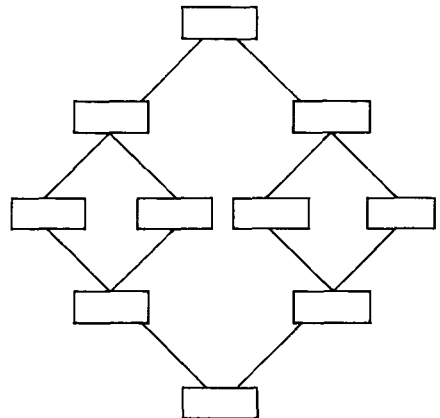
Kies uit je eigen of andermans zinnen er eentje en gebruik hem als beginregel voor een verhaal of schrijf er een tekst omheen.

– Iemand zegt een woord, een ander maakt via een beweging duidelijk welke associatie dat woord bij hem oproept, een derde associeert met een nieuw woord, de vierde weer met een nieuwe beweging enzovoort.

– De groep kiest één of meer woorden. Ieder schrijft één van deze woorden met een viltstift op een vel tekenpapier en zet er een kringetje omheen. Daarna schrijft hij associaties op die hij n.a.v. het kringwoord krijgt.

Rond de belangrijkste woorden maak je losse zinnnetjes, die later in een tekst bij elkaar gezet worden. (vrije associatie)

- Zet een woord in het bovenste hokje van bijgaande figuur. Associeer langs de lijnen van de figuur.
- Breng het bovenste en onderste woord samen in een tekst. (associatie in het veld)



- Maak een vloerkleed van papier. Schrijf in het midden het kringwoord. Iedereen associeert schrijvend met dikke viltstiften op het kringwoord. Daarna, met dunnere viltstiften, associeer je op het geheel, verbindinkjes leggend, lege plekken invullend, woorden kombinerend. Je bent met de hele groep bezig te schrijven aan één ding. Soms zullen er dialogen ontstaan, soms groepscollages.

(in kleine groepjes)

- Iedereen schrijft een aantal woorden op, leest zijn rijtje voor en kiest tenslotte één woord uit zijn eigen rijtje. Elk groepje bedenkt een plot of een situatie uit de combinatie van gekozen woorden. De plot of situatie wordt uitgeschreven of gespeeld.

(Je kunt met woorden zo verschillende spelletjes doen. Uitsluitend de gekozen woorden gebruikend kun je met verschillende intonatie, geluidssterkte, ritmen een toonspel maken. Je kunt de woorden ook vatten in zinnen die je speelt als toneelspel. Ook kun je de woorden begeleiden door gebaren of uitdrukken door bijbehorende bewegingen. Uit elk groepje kan een volkomen andere spelvorm tevoorschijn komen.)

- Vraag en antwoord. Twee aan twee naast elkaar zittend begint de eerste een vraag op te schrijven. De ander antwoordt schriftelijk, schrijft vervolgens zelf een vraag op. De eerste antwoordt, enzovoort.

– Wie- of wat-vragen. Je spreekt eerst af, of het een wat-vraag wordt of een wie-vraag. Je maakt twee groepen. De ene groep verzint vragen. De andere groep schrijft alleen maar mogelijke antwoorden op. Als beide groepen klaar zijn, leest beurtelings een vrager en antwoorder zijn zin voor.

- Bedenk een aantal situaties waarin je je heel goed kunt verplaatsen en schrijf die op. Doe hetzelfde voor situaties die je je wel zou kunnen indenken, maar die toch ver van je afstaan. Bedenk een aan-

tal situaties waarvan je weet dat ze bestaan, maar waarin je je niet of nauwelijks kan verplaatsen omdat je er geen relatie mee hebt of omdat je er niets van afweet.

– Kies met een paar anderen één van de situaties uit die je hebt opgeschreven en waarin meerdere personen voorkomen. Bedenk samen zoveel mogelijk dingen die met die situatie te maken hebben. Bedenk alternatieven. Kies een rol voor jezelf in die situatie en schrijf vanuit of over die rol een tekst. Tenslotte maakt de groep een eindspel n.a.v. de gekozen situatie.

– Schrijf op hoe je denkt dat één van de veranderingen die je graag zou willen, werkelijk tot stand zou kunnen komen. Wat zou je er zelf aan kunnen doen, wat zou je met anderen kunnen doen. Werk één van je plannen helemaal uit.

Kennismaken, groepsvorming en warming up, ontspanning, schrijf-oefeningen, spelvormen: geen willekeurige volgorde maar ook geen onwrikbaar en onontkoombaar schema. De kennismaking zet zich voort en verdiept zich, de groep ontstaat, al werkend; na de eerste gezamenlijke lach voel je dat al, na het eerste voorlezen van een woord, een regeltje herken je al iets en hoe beter we elkaar kennen, hoe duidelijker we een groep worden, hoe meer we ontspannen met elkaar kunnen zijn en beleven. Maar je kunt best al tot een spel komen na de eerste fase, als de kennismaking een spel wordt, je kunt heel goed tot schrijf-oefeningen komen die veel losmaken aan spontaniteit en creativiteit vanuit het warming-up-stadium. Er zijn geen vaste regels, er is geen star systeem, je werkt zeker ook vanuit het moment, je bent niets zonder de groep, er is een wisselwerking tussen jou en de groep, je werkt situatief. En achteraf evalueer je, misschien.

EVALUATIE

In een groepsgeprek, een discussie, uiteraard.

Of schriftelijk, als aanzet tot een gesprek. Dan heb je al iets opgeschreven, wat je ervan vindt, hoe het overkwam, of het fijn was, of niet fijn. Dat lees je aan elkaar voor, je reageert op elkaars schrijfseltjes.

Beantwoord voor jezelf onderstaande vragen, maak een schaal en zet je antwoorden daarop af:

– in hoeverre herken je jezelf wat je ideeën betreft, je eigen woordkeus?

– houd je rekening met het feit dat je je regels en teksten voor leest?

– in hoeverre herken je de ander in zijn schrijfsels of spel?

Dat was het. Zo was het. En het was fijn. Zoals Han schreef, op een vodje: VON, VON, wat heb je ons aangedaan? We kunnen niet meer ophouden met schrijven!