

ervoor staan



*non-verbale communicatie
in de eredienst*

*Aandacht en zorg
voor de mens
achter de predikator*

Verslag van drie maanden studieverlof
over dit onderwerp

Inleiding

Drie maanden studieverlof wijden aan het onderwerp “non-verbale communicatie in de eredienst” bleek tijdens de voorbereiding, het studieverlof zelf en erna een avontuur. De vorm waarin ik het studieverlof heb gegoten bracht het ‘risico’ met zich mee dat ik mezelf zou kunnen tegenkomen. En dat bleek gegrond.

Ik ben mezelf tegengekomen met mijn innerlijke weerstanden, aarzelingen en angstigheden.

Ik heb om mezelf gelachen en gehuild.

Ik heb in de spiegel gekeken – en dat is vermoeiend én verkwikkend.

Voor u ligt een verslag van de route die ik heb gevolgd.

Voor hun belangrijke bijdrage aan de totstandkoming van deze publicatie dank ik Riëtte

Beurmanjer, Thomas Borggreve, Rein Bos, Heleen de Lange, Cees Waardenburg en Kees van der Zwaard.

Het verslag is niet uitputtend, omdat de ervaringen die ik heb opgedaan niet universeel zullen zijn, en bovendien voor een deel nauwelijks te beschrijven maar slechts te ondergaan.

Moge het in deze vorm een uitdaging zijn.

Nico de Lange

Beusichem, december 2000

Bij de elektronische versie in PDF-formaat

De inhoud van het verslag heb ik ongemoeid gelaten.

De opmaak is omwille van de eenvoud aangepast aan een A-4 uitvoering.

Enkele zakelijke gegevens zoals (e-mail)adressen zijn geactualiseerd.

N.d.L., september 2004

www.nicodelange.nl

Omslagontwerp:

Heleen de Lange

Beeldend kunstenaar

Belvédèrelaan 16

4112 NX BEUSICHEM

telefoon: 0345-502828

e-mail heleen-delange@planet.nl

www.atelierheleen.nl

Indeling

A. Kort verslag van het studieverlof

B. Literatuurstudie

* F.R. Oomkes, *Communicatieleer: een inleiding* (Meppel, 1986, 1987, 1989, 1991; 394 pagina's)

* F. Schulz von Thun, "*Hoe bedoelt u?*" *Een psychologische analyse van de menselijke communicatie* (Groningen 1982; 92 pagina's)

* R. Bos, *Identificatiemogelijkheden in preken uit het Oude Testament* (Dissertatie, Kampen 1992; 373 pagina's)

C. Trainingen

1. zorg en aandacht voor de mens

2. zorg en aandacht voor de mens bij de voorbereiding

3. zorg en aandacht voor de mens in verbinding met het gebouw

4. zorg en aandacht voor de mens op de preekstoel

D. Theologisch verantwoord en in verbinding met geest en lichaam

E. Enkele gedachten...

* Training van de gemeentepredikant

* Kwaliteitseisen voor de gemeentepredikant

A kort verslag van het studieverlof

In 1999 en 2000 nam ik in twee blokken van zes weken mijn studieverlof op.

Als opmaat voor mijn studieverlof volgde ik twee bijeenkomsten op centrum Hydepark in Driebergen.

In oktober 1998 woonde ik een voorbereidingsdag voor het studieverlof bij¹. Op deze dag stelden we elkaar de vraag wat we wilden gaan doen in het studieverlof, hoe we dit gestalte dachten te geven, en op welke wijze we zoveel mogelijk profijt zouden kunnen hebben van het studieverlof. Ik richtte mij toen al op communicatie in de eredienst.

In maart 1999 volgde ik een driedaagse training over communicatie in de eredienst; de titel van de cursus luidde “hoe sta ik ervoor?” en de leiding was in handen van leden van *De Zevende Hemel*², Riëtte Beurmanjer en Thomas Borggreve.

Naar aanleiding van deze driedaagse training nam ik in het voorjaar van 1999 contact op met *De Zevende Hemel* met de vraag of deze organisatie ook individuele trainingen aanbiedt. Op het bevestigend antwoord plande ik in overleg met Riëtte en Thomas drie dagdelen voor de eerste periode van het studieverlof.

Naast de individuele training organiseerde ik gesprekken ter begeleiding. Als begeleider vond ik Kees van der Zwaard³ - collega en thans werkzaam in het klein-theater. Het doel van de gesprekken was een plaats te creëren om na te denken over de bevindingen van het studieverlof. Twee van deze gesprekken werden voorafgegaan door het bijwonen van een uitvoering van Kees, te weten respectievelijk *Job* en *Het kyrië van een stekelvarken*.

Een groot voordeel bij de gesprekken was dat Kees zowel ervaring heeft op de kansel, als uitgebreide training van communicatievaardigheden in verband met zijn theaterervaring.

Wat ik in de trainingen en begeleidingsgesprekken leerde bracht ik tussentijds in de praktijk in één van de twee kerkgebouwen waar ik regelmatig in voorga.

De trainingen, begeleidingsgesprekken en individuele oefeningen vormden voor mij de rode draad, en hebben ook de meeste *impact* gehad.

Daarnaast heb ik literatuurstudie gedaan. Met één van de auteurs, Rein Bos, heb ik een gesprek gevoerd naar aanleiding van de bestudering van zijn dissertatie (zie onder).

Met name de tweede helft van mijn studieverlof is gewijd geweest aan het verwerken van alle leermomenten. Het is in die tijd geweest dat ik besloot om een uitgebreid verslag voor mezelf te schrijven, naast een kort verslag voor de kerkenraden van de gecombineerde gemeenten waarin ik werk.

Met dat besluit vormde zich de gedachte om het verslag om te werken in een vorm die zou kunnen worden vermenigvuldigd. Ik formuleerde een dubbel doel bij het schrijven van dit verslag:

Het persoonlijke leerdoel

Een gedetailleerd verslag maak ik om mijn bevindingen van drie maanden studieverlof structureel te ordenen; deze uitgewerkte stof wil ik aanbieden aan de tijdens het studieverlof betrokken mensen (trainers, begeleiders van het studieverlof), om feedback te verkrijgen.

Werkdoelstelling van de uitgave:

Ik werk het verslag om tot een uitgave om te vermenigvuldigen om mijn bevindingen van drie maanden studieverlof - over non-verbale communicatie in de eredienst – te kunnen doorgeven aan collegae, en hen te kunnen attenderen op literatuur, oefeningen en trainingsmogelijkheden.

¹ Ik vond het verrassend om te vernemen dat minder dan de helft van de dienstdoende predikanten ook daadwerkelijk gebruik maakt van de verlofregeling voor studie.

² *De zevende hemel*: Bas van der Berg, Willem Barentszstraat 85, 3572 PE UTRECHT, 030-2715638

³ Kees van der Zwaard, Toon Hermanshof 9, 4103 WN CULEMBORG, 0345-533381

B Literatuurstudie

1. F.R. Oomkes, *Communicatieleer: een inleiding* (Meppel, 1986, 1987, 1989, 1991; 394 pagina's)

F.R. Oomkes biedt in zijn boek een overzicht van de communicatieleer in het algemeen. Ik leerde vooral dat de inbreng van non-verbale communicatie vele malen groter is dan ik ooit vermoedde. Deskundigen schatten deze inbreng op ongeveer 70% van het geheel van de communicatie. Dit percentage was mij op zich niet onbekend, maar Oomkes heeft het voor mij handen en voeten gegeven.

In het boek staat een model centraal waarin elke vorm van communicatie wordt verbonden met drie basisbehoeften van de mens:

- erkenning (hoor ik erbij of niet?)
- invloed (wie neemt iets van de ander aan?)
- genegenheid.

Alleen al het noemen van deze drie basisbehoeften toont aan dat communicatie in belangrijke mate non-verbaal plaatsvindt, aangezien het maar zelden voorkomt dat één of meer van deze thema's expliciet wordt benoemd.

In zijn boek behandelt Oomkes daarom ook onder andere dragers van non-verbale communicatie (waaronder uiterlijk, gelaatsuitdrukking en lichaamstaal) en de taal van ruimte en tijd.

Een tweede belangrijk element in het boek is dat communicatie geen recht wordt gedaan als er slechts wordt gesproken van actie en reactie. De deelnemers aan de communicatie beïnvloeden elkaar over en weer, en ook in die beïnvloeding is de non-verbale component belangrijker dan de verbale component.

Een derde uitgangspunt in het boek wordt duidelijk als Oomkes schrijft over communicatiepatronen. Deze patronen zijn noodzakelijk in zijn ogen, om sowieso te kunnen communiceren. Geheel nieuw, vrij en origineel zijn in communicatie is onmogelijk; hooguit zitten er in ieder communicatiepatroon marges die het mogelijk maken om eventueel destructieve patronen te doorbreken en opbouwende patronen te bevorderen.

Na het noemen van dat inzicht behandelt Oomkes in het kort de zogenaamde transactionele analyse (Berne en Watzlawick); volgens de theorie van de transactionele analyse kent ieder mens de ouder-zijns-wijze, de volwassen-zijns-wijze en de kind-zijns-wijze. Iedere wijze beïnvloedt de communicatie op een bepaalde manier. Deze zijns-wijzen wisselen elkaar soms snel en onverwacht af in de communicatie – soms binnen één gesprek⁴. Hier raakt de communicatieleer aan de psychologie van de mens. Ik noem dit punt – zonder er recht aan te kunnen doen in dit verband – onder anderen met het oog op hoofdstuk E, zie onder.

Het boek gaat verder onder andere in op groepscommunicatie; de inzichten die Oomkes biedt zijn zeer zinvol voor (bege-)leidende taken die een predikant heeft in groepsbijeenkomsten⁵.

2. F. Schulz von Thun, *“Hoe bedoelt u?” Een psychologische analyse van de menselijke communicatie* (Groningen 1982; 92 pagina's)

De korte studie van Schulz von Thun wordt door Oomkes niet genoemd. Op bepaalde punten komt de studie van Schulz von Thun nauw overeen met de inzichten die ik las bij Oomkes; beide maken gebruik van dezelfde fundamentele studies over communicatie (waaronder met name P. Watzlawick). Toch vormt de studie van Schulz von Thun in zijn beknoptheid een interessante aanvulling.

Hij vat communicatie in een op het oog eenvoudig model samen. De fundamentele gedachte dat er in de communicatie sprake is van *inhoud* (verbaal) en *betrekking* (ook wel verbaal, maar grotendeels non-verbaal) werkt hij nader uit.

Volgens hem kent iedere vorm van communicatie vier aspecten, te weten: het zakelijke aspect (*inhoud*: waar gaat het over?), het expressieve aspect (wat laat ik van mezelf zien?), het relationele

⁴ Iedere zijnswijze staat voor een 'samenhangend patroon van gevoel en ervaring, dat direct in verband staat met een daarop aansluitend samenhangend gedragspatroon' (E. Berne, geciteerd in Oomkes, 131).

⁵ Mijn persoonlijke mening is na het lezen van dit basisboek, dat er tenminste *een* basisboek communicatieleer in de bibliotheek van een predikant thuisheert.

aspect (hoe sta ik tegenover de ander?) en het appellerende aspect (wat wil ik bij de ander bereiken?). De drie laatstgenoemde aspecten vormen met elkaar de *betrekking*.

Communicatie slaagt het best, als degenen die erbij zijn betrokken zich bewust zijn van de vier aspecten en ernaar streven om aan alle vier de aspecten voldoende aandacht te schenken.

Communicatie wordt moeizaam als één van de aspecten onvoldoende aandacht krijgt, en de belangen van de betrokkenen ten aanzien van dat ene aspect als het ware ‘schuilgaan’ achter (één van) de andere aspecten. In dat geval wordt er een poging gedaan om de communicatiestoornis op te lossen door in te gaan op *het verkeerde aspect*⁶, hetgeen tot toenemende verwarring en irritatie kan leiden. Schulz von Thun behandelt ieder aspect helder, en formuleert per aspect leerdoelen. Ik vatte ze zó samen:

- *zakelijk*: streef naar eenvoud van stijl, structuur, gebondenheid en aantrekkelijkheid;
- *expressief*: ken jezelf en treedt zó naar buiten; streef naar congruentie tussen de verschillende ‘lagen’ in de persoonlijkheid;
- *relationeel*: ontwikkel vaardigheden om je standpunt zó uiteen te zetten dat je de ontvanger accepteert en als volwaardig mens tegemoet treedt, en wees daarbij bedacht op een helder onderscheid van het zakelijke en het relationele aspect;
- *appellerend*: maak voor jezelf duidelijk wat je wil, en verwoord dit zó dat de ontvanger de boodschap kan ontvangen als informatie, waarop in vrijheid kan worden gereageerd⁷.

3. R. Bos, *Identificatiemogelijkheden in preken uit het Oude Testament* (Dissertatie, Kampen 1992; 373 pagina's)

Dit boek - dat in eerste instantie niet rechtstreeks te maken lijkt te hebben met non-verbale communicatie in de eredienst - heb ik bestudeerd ‘omdat het al zo lang op mijn boekenplank stond’, én het in ieder geval raakt aan de verbale component van de eredienst.

Achteraf ben ik blij dat ik het boek heb bestudeerd, omdat het ook wel degelijk raakt aan het non-verbale aspect van de communicatie.

Het boek biedt een systematisch overzicht van de identificatie-mogelijkheden die worden aangeboden bij het preken (uit het Oude Testament⁸). Het boek legt daarbij – soms terloops – de vinger op non-verbale aspecten.

De auteur pleit voor een bewuste en gestructureerde keuze bij de preekvoorbereiding in het zoeken naar de identificatiemogelijkheid met één van de figuren in of achter de perikoop waarover wordt gepreekt. Als mogelijkheden noemt Bos: een personage in de tekst; een ik-figuur in de tekst; de oorspronkelijke hoorders van de tekst; de traderende gemeenschap en tenslotte de ‘directe overzetting’⁹. De weg die Bos bepleit maakt het moment van ‘de inval’ tot een gestructureerde keuze¹⁰. Voor het maken van deze keuze heeft hij kaders voor een route uitgezet die zeer bruikbaar zijn in de praktijk van de preekvoorbereiding.

Op dit punt komt het onderwerp van het studieverlof weer in zicht, want de route die Bos schetst vraagt van de predikator om een open houding naar de bijbeltekst én naar de hoorders van de preek. Bijgevolg vraagt de methode die de auteur aan het eind van zijn studie aanbiedt om een bewuste omgang met eigen lichaam, grenzen, drempels, vooroordelen, angsten enzovoorts.

⁶ Voorbeeld: het relationele aspect (hoe kijkt de één tegen de ander aan?) wordt tijdens de communicatie niet benoemd, noch onderkend, maar levert ondertussen spanning op omdat er sprake is van een ongelijkwaardige relatie die uitgaat van tenminste één van de deelnemers; de betrokken personen doen echter een poging de communicatiestoornis op te lossen door meer aandacht voor de inhoud van de boodschap te hebben.

⁷ Schulz von Thun, respectievelijk pp. 30-32, 39-40, 53 en 81.

⁸ In een gesprek met de auteur werd duidelijk dat voor een groot deel van het Nieuwe Testament de aangereikte criteria werkbaar lijken te zijn; echter stuit een discussie over de vraag naar identificatie-mogelijkheden rondom één van de figuren in de tekst, te weten Jezus van Nazareth, op diepgravende, theologisch-systematische problemen; deze hebben wij in ons gesprek (uiteraard) niet uitputtend kunnen behandelen.

⁹ ‘In deze preken werden de woorden van de Schrift, zonder referentie aan personages, de historische of literaire context, direct overgeplaatst in het bestaan van de hoorders’ (Bos, 63)

¹⁰ Daarmee doorbreekt hij de in veel homiletische literatuur omschreven ‘inval’, die moeilijk te organiseren zou zijn en deze moeilijkheid op rekening van de Geest-die-waait-waarheen-hij-wil plaatst.

Op deze wijze vormt zijn methode een belangrijke bijdrage voor het omgaan met de non-verbale communicatie in de eredienst. Op de methode zelf kom ik kort terug in hoofdstuk D.

4. Tijdens mijn studieverlof verbleef ik in twee bibliotheken. Ik las diverse afstudeerscripties in de bibliotheek van de hogeschool voor de kunsten in Utrecht (Lange Viestraat). Daarnaast ben ik op zoek gegaan naar literatuur in de bibliotheek in de Uithof, omdat daar de theologische bibliotheek is gevestigd.

Het wetenschappelijk niveau van de afstudeerscripties van de hogeschool voor de kunsten is zeer wisselend. Het gaf mij een beeld van een zeer belangrijk accent in de opleiding: aandacht voor lijf en leden, innerlijke weerstanden enzovoorts – kortom: de non-verbale component van de communicatie. Dit accent was volgens één van de scripties eenzijdig aanwezig in de opleiding.

Opvallend was het daardoor in de Uithof te ontdekken dat de literatuur die ik heb bekeken (niet alles, er staat nogal wat...) sterk op het verbale was gericht.

Verder bleek dat literatuur specifiek over non-verbale communicatie *in de eredienst* er (vrijwel nog) niet is. Prof. Van der Velden (emeritushoogleraar praktische theologie) bevestigde mijn indruk, evenals Wout Klaassen (docent communicatietraining).

Hetgeen ik aantrof in de *theologische bibliotheek* over dit onderwerp was te vinden in het kader van de homiletiek en bijgevolg vrijwel uitsluitend verbaal gericht.

Enkele opvallende punten die ik signaleerde¹¹:

- er is pas sedert ongeveer 15 jaar een toenemende aandacht in *Praktische Theologie* voor de mens achter de predikator
- artikelen over preekvoorbereiding richten zich in toenemende mate op het doorbreken van het solistische gebeuren van de preekvoorbereiding; een belangrijk middel is gemeenteleden bewust in te schakelen bij het verkennen van de tekst.

¹¹ Deze observaties pretenderen geen uitputtend verslag; daarvoor is een paar dagdelen ‘grasduinen’ in de enorme bibliotheek te kort.

C trainingen

De training van *De zevende hemel* bestond uit drie dagdelen onder begeleiding van Thomas Borggreve en Riëtte Beurmanjer en vond plaats in een kapel in Utrecht. Aan het begin van iedere training werd door middel van een gesprek gezocht naar een thema waar ik op dat moment mee bezig was; dit thema werd in spel en oefening uitgewerkt om 'thuis te komen'. Het aangaan van het gesprek en het uitwerken van het thema in een lichaamsgerichte oefening bracht mij in verbinding met soms diep verborgen drempels die (non-verbaal) de communicatie in belangrijke mate bepalen¹². Na het 'thuiskomen' werd er gewerkt aan (non-verbale) communicatie in de eredienst, waarbij aandacht werd gegeven aan stem, houding, lichaamstaal. Ook is er tijdens de training gewerkt aan een vorm van preekvoorbereiding die recht doet aan de emoties van de predikator, en een kans biedt voor identificatie met één van de rollen die in de tekst worden aangetroffen.

Direct aan de training van *De zevende hemel* koppelde ik het (alleen) oefenen in één van de beide gebouwen waarin ik regelmatig voega. Daar heb ik bepaalde oefeningen die ik had meegekregen omgewerkt naar een vorm die bij mij aansloot. Ook integreerde ik daar suggesties die ik van Kees van der Zwaard meekreeg tijdens onze gesprekken.

Het verbinden van de individuele training met de persoonlijke oefeningen in het kerkgebouw bood de kans om het geleerde te laten bezinken. Op deze wijze – zo merkte ik – kwam ook de driedaagse groepstraining uit maart 1999 eindelijk meer 'binnen' en tot zijn recht.

Hieronder worden enkele mogelijkheden en uitgewerkte oefeningen genoemd die tijdens de trainingen zijn geleerd¹³. De hieronder beschreven oefeningen zijn soms afkomstig uit verschillende trainingen en door mij met elkaar verbonden.

1 zorg en aandacht voor de mens – (dagelijkse) oefeningen om bij mezelf te komen, respectievelijk te blijven, met oog voor lijf en leden

* Ik doe mijn schoenen uit – eventueel ook mijn sokken.

* Ik masseer mijn voeten één voor één, pak daarna de enkel vast met twee handen, en schud de voet en het enkelgewricht losjes 'door elkaar'; ik voel vervolgens hoe de voeten beter contact maken met de grond.

* Ik ga staan, knieën uit het slot, ademhaling laag; ik laat mijn hoofd een halve cirkel beschrijven, door het losjes naar voren te laten hangen, en langzaam van links naar rechts te bewegen en weer terug (ik ga daarbij voorzichtig om met dit gevoelige lichaamsdeel; niet forceren!).

* Ik beweeg de schouders één voor één in een cirkel naar voren, omhoog, naar achteren en weer naar beneden om ze los te maken.

* Ik maak staande mijn heupen los door ze heen en weer te bewegen en enigszins te 'schudden'. Zitten ze erg vast, dan begin ik op de plaats met een ruime 'wandelbeweging': ik zak door de linker knie, terwijl ik tegelijk het rechterbeen strek; daarna strek ik het linkerbeen, en zak door de rechter knie; deze beweging herhaal ik een aantal keren, waarbij ik de beweging van de heupen met mijn handen volg.

* Mijn gezicht: ik laat mijn hoofd losjes naar voren laten hangen, mond half open, en schud dan het hele hoofd snel heen-en-weer, waarbij ik mijn mond zo ontspannen mogelijk houd.

* Ik maak een schuddende beweging over het hele lijf, te beginnen bij de onderbenen, en eindigend bij mijn kruin.

¹² Deze ervaring sloot aan bij een lichaamsgerichte therapie die ik ten tijde van het studie verlov onderging. De therapeutische werkwijze verdiept uiteraard op gespecialiseerde wijze de mogelijkheden die zich aandienen tijdens een training zoals *De zevende hemel* die aanbiedt.

¹³ Een aantal oefeningen zal ongetwijfeld voor velen bekend zijn van 'Hydepark'; ze zijn ook bruikbaar in groepsverband, bijvoorbeeld voor bibliodrama, en variëren op het thema 'contact hebben met lijf en leden'.

- * De stem komt erbij: op een toonhoogte die makkelijk ligt maak ik een toon/geluid, die ik in alle rust laat klinken.
- * Het middenrif: met de mond een 'briesend' geluid produceren, en ondertussen de stembanden activeren.

Zittend:

- * Ik zoek letterlijk ruggesteun.
- * Ik plaats mijn benen parallel; voeten parallel aan de heupen.
- * Ik span lichaamsdelen beurtelings aan en adem tegelijk in; vervolgens ontspan ik het betreffende lichaamsdeel en adem tegelijk uit.

2 zorg en aandacht voor de mens bij de voorbereiding – oefeningen om dichter bij de tekst te komen én bij de gevoelens die door de tekst worden opgeroepen (bij de predikator)

- * Ik neem tijd voor aandacht voor mezelf; zie bovenstaande oefeningen
 - * Ik begin – aangekomen in de ruimte en bij mezelf - gedurende ongeveer vijf tot tien minuten met de tekst hardop te lezen, daarbij rondlopend door de (studeer) ruimte; de tekst hoeft niet in één adem te worden gelezen. Hakkelen, herhalen, overdreven lezen kan allemaal. Ik lever tussendoor commentaar, ook hardop uitgesproken.
- Ik lever ook 'lichamelijk' commentaar, en probeer de signalen op te pikken die uitgaan van een gebalde vuist, een neiging om in elkaar te krimpen enzovoorts.
- Kortom: ik hoor, proef, voel, ruik hoe de tekst 'klinkt'.
- Deze oefening neem ik eventueel op een cassetterecorder op; later speel ik deze af om de hardop uitgesproken vragen en opmerkelijke punten te ordenen. Deze werkwijze voorkomt dat goede invallen mijn verkenning onderbreken, omdat ik ze wil opschrijven om ze niet te vergeten.
- * Na lezing van de tekst positioneer ik de figuren waarvan sprake is in (achter) de tekst. Met het eigen lichaam neem ik hun plaats in. Welke houding hoort bij deze figuur? Ik neem deze houding zelf aan. En welke houding hebben de andere figuren? Ook deze houding neem ik zelf aan.
 - * Ik neem waar welk gevoel in mij opkomt als ik de houding aanneem.
 - * Dan probeer ik de beweging die de figuur naar mijn gevoelens maakt uit te spelen.
 - * Ik ga ook stem geven aan de beleving van de figuren.. Wat voelen zij? Wat willen zij zeggen (volgens mij, niet volgens de letterlijke tekst, dat komt later) tegen de eventuele andere figuren?
 - * Ik vergroot de bewegingen, de stem, en de gevoelens uit. Wat ik eerst zacht zei, zeg ik harder. De beweging van mijn arm, die eerst heel klein was, maak ik opzettelijk groter.
- Opnieuw registreer ik zo goed mogelijk wat voor gevoelens dit allemaal in mij oproept, met wie of wat het mij verbindt.
- * Met de opgedane ervaring kies ik wat ik met de tekst wil: iets persoonlijks, iets pastoraals of als voorbereiding van de preek.
 - * Is het laatste het geval dan werk ik eraan de houding en beweging terug te brengen tot het 'innerlijk' beleven van het verhaal.
- Dit kan worden bevorderd door de bewegingen die ik heb gemaakt nu te herhalen in steeds kleinere omvang, en ondertussen het gevoel dat door de bewegingen wordt opgeroepen van binnen te blijven vasthouden.
- * Dan pas combineer ik de innerlijke gevoelens met de letterlijke woorden van de bijbeltekst; ik proef de gevoelswaarde van deze woorden als ik ze hardop lees ná de oefening.
 - * Ik verander mijn houding nu in staan en lezen.
- Als mij dat kan helpen vertaal ik een gevoel dat ik heb opgepakt tijdens de eerder uitgevoerde oefening in een handbeweging die ik – ook tijdens de dienst - achter de lessenaar kan uitvoeren (bijvoorbeeld het ballen van een vuist bij woede of juist loslaten bij verslagenheid). Ik kijk ook of bewuste aandacht voor mijn ademhaling me kan helpen om bij het gevoel te blijven.
- * Dit geheel neem ik mee naar kansel/katheder en vergeet daarbij mijn lichaam onder de toga niet (staan, eventueel schoenen uit, knieën uit het slot, ademhaling - zie ook onder).

3 zorg en aandacht voor de mens in verbinding met het gebouw – oefeningen om de liturgische ruimte meer toe te eigenen en minder sacraal te doen zijn

Toelichting: het gebouw is meestal een kerk. Over het algemeen kennen dit soort gebouwen een soort gewijde stilte, iets dat zelfs een spontaan kind enigszins remt, stiller maakt dan het van nature is. Op zich is dit niet verkeerd. Maar de predikator die van dit gewijde gebouw haar/zijn *werkterrein* moet maken doet er goed aan om het gebouw tot in alle hoeken en gaten eigen te maken. Als de predikator zich niet bewust is van wat het gebouw met hem of haar doet, dan kan dit zijn doorwerking hebben bij het lezen van teksten. De opgedane ervaringen bij de voorbereiding, zoals boven beschreven, kunnen worden belemmerd of zelfs tenietgedaan, als het gebouw onvoldoende eigen is gemaakt.

Een concrete oefening is daarbij hulpvaardig.

* Ik loop door de ruimte en bekijk alles eens uit verschillende perspectieven. Ik kijk een keer van beneden naar boven. Ik kijk een keer van boven naar beneden. Ik zit en kijk rond. Ik sta en kijk rond. Ik lig en kijk weer vanuit die positie naar alles om mij heen.

* Ik voel het meubilair. Ik doe dat letterlijk: aanraken, voelen, ruiken, kijken; ik laat er een willekeurig geluid bij opkomen. Ik herinner me dat het doopvont zo tastbaar en bekend lijkt, maar nu een heel andere gevoelswaarde oproept. De avondmaalstafel, in de dienst een plaats waar veel concentratie wordt gevraagd, kan ik nu onbevangen tegemoet treden.

* Ik voel de muren, tast ze af, verken ze. Handen, ellebogen, schouders en knieën zijn mij behulpzaam; eventueel ook - voor het onderste stukje van de muur – mijn voeten.

Ik maak op dezelfde wijze de vloer me eigen, en gebruik daarbij bewust niet alleen mijn voeten. Ik vergeet speciale elementen van het gebouw, zoals bijvoorbeeld de pilaren, niet.

* Ik leg verbinding tussen belangrijke lichamelijke gevoelens en het gebouw.

Zo loop ik op mijn sokken over de vloer om beter 'grond onder de voeten' te krijgen, respectievelijk te hebben.

Ik loop achteruit tot ik met mijn rug de muur voel en me bewust wordt van de vraag of ik wel rugdekking heb in dit gebouw.

Ik ga op de grond liggen, voel de grond met mijn rug, en zie hoe hoog het plafond is; ik verken de vormen van het gewelf met mijn ogen, reik er naar met mijn handen.¹⁴

* Nu ik de omvang van het gebouw wat binnen heb laten komen, de dimensies ken die mij raken en de marges die het gebouw mij biedt, ga ik het gebouw op een heel andere manier verkennen.

Ik doe 'gek' met de aanwezige attributen; vooral níet sacraal (handig dat ik daarbij de kerkzaal op slot kan doen).

Ik draai daarbij muziek die ik lekker vind, terwijl ik de ruimte zo verder eigen maak¹⁵.

* Ik beweeg mij in verschillende tempo's door de ruimte: lopen, rennen, sluipen, zig-zaggen, over de stoelen klimmend enzovoorts; ook hierbij kan muziek goed helpen.

* Ik lees verschillende teksten (diverse genres!) in allerlei ongebruikelijke houdingen (liggen, zitten op de grond, staan met de rug naar de zitplaatsen), hardop en met verschillende klank, intentie.

* Aan het eind bouw ik af, door een ontspanningsoefening te doen (zie boven); eventueel nagenieten met koffie en goede muziek, zittend op een trede van het trapje naar het koor.

* Een volgende keer doe ik deze oefening nog eens met mijn toga aan. Het is een nieuwe ervaring om in mijn toga me heel anders te gedragen dan ik normaal gesproken (dat wil zeggen tijdens de dienst) doe. Het helpt mij om ook tijdens de kerkdienst me bewust te blijven van mijn lichaam dat onder de toga schuil gaat.

¹⁴ Door deze oefeningen werd ik mij op zeker moment heel bewust van het feit dat ik niet over de vloer *liep*, maar dat de vloer mij *droeg*.

¹⁵ Ik wisselde tijdens één van de oefeningen een cd met oosters-orthodoxe muziek af met een cd met hard-rock; het effect op mijn beleving van de ruimte was bijna tastbaar.

4 zorg en aandacht voor de mens op de preekstoel – oefeningen voor en tijdens een dienst

Vóór een dienst

* Tegenwoordig loop ik voor de dienst begint bewust de kerkzaal binnen. Even op de preekstoel kijken¹⁶, even naar achteren lopen, eventueel een praatje met de organist. Kortom: even aankomen in het gebouw.

* Ik streef er nu naar meer tijd te hebben voor het aantrekken van de toga; zakelijke dingen probeer ik zoveel mogelijk bij de andere kerkenraadsleden te laten.

Tijdens een dienst

* Als ik merk dat ik vast ga zitten (adem hoog, stem hoog, te veel last van reacties van de hoorders, verlies van concentratie) dan neem ik ‘2 seconden’: één voor een pauzestilte, één voor mezelf. Ik adem dan 1x in en uit door de neus, daarbij geconcentreerd op lijf en leden. Ik let op de voeten: aarden is nodig (overweeg aanschaf van sloffen: het is zinvol om op kousenvoeten in de preekstoel te staan). Ik gebruik eventueel het aanspannen van mijn handen bij het inademen, en het ontspannen van mijn handen bij het uitademen.

* In een training met Thomas vertelde hij over zijn optreden in een theater. De spots verhinderen in die omgeving een direct oogcontact met zijn publiek voor hem. Hij vindt dit een belangrijk voorwaarde om ‘in de rol te komen’. Kees bevestigde dit.

In de kerk heb ik deze luxe niet. Ik zie de hoorders. Het in de ogen kijken van de hoorders kan prettig worden ervaren (ik heb jaren lang gedacht dat het juist uitstekend was, een voorwaarde voor ‘goed contact’), maar brengt het risico met zich mee dat ik ga reageren op emoties die zichtbaar worden op de gezichten; dit zou mij ernstig kunnen afleiden van mijn taak¹⁷.

De oplossing leerde ik van Thomas door met de ogen als het ware over de hoorders te ‘scheren’. Ik neem een horizon die ongeveer op driekwart van de diepte van het kerkgebouw ligt (dat deel waarin de mensen zitten). Ik kies daar een lijn net boven de kruin van de betreffende rij mensen. Dan kijk ik niet ‘weg’ – de mensen ervaren dit als ‘aankijken’ – en tegelijk bescherm ik mezelf, en kan ik mij concentreren op het uitspreken van de preek.

¹⁶ Ik ontdekte dat dit soort veranderingen verkeerd kunnen worden geïnterpreteerd als hierover niet helder wordt gecommuniceerd (het kan reacties oproepen zoals: “hij controleert zeker het werk van de koster”). Opening van zaken, informeren van direct betrokkenen en een enthousiaste uitleg aan enkele *opinion leaders* werpt beslist goede vruchten af.

¹⁷ Van de communicatie is 70% non-verbaal; ik bedacht mij de situatie dat bijvoorbeeld 50 mensen voor me zitten in de kerk; als ik dan hen allen systematisch in de ogen zou proberen te kijken, terwijl ik preek over de pijn die de dood van een verwant oproept - dan weet ik nu wel hoeveel er (non-verbaal) wordt gecommuniceerd - en daar zou ik dan ook op moeten reageren, en ondertussen mijn aandacht bij de presentatie moeten houden...?

D Theologisch verantwoord en in verbinding met geest en lichaam.

Punsgewijs en door mij samengevat noem ik hier enkele elementen van de methode voor preekvoorbereiding die Rein Bos beschrijft in zijn dissertatie¹⁸.

Waar deze methode volgens mij kan worden uitgebouwd met wat ik 'lichaamsgerichte tekstoefening' zou willen noemen, voeg ik mogelijkheden toe die ik zie; deze mogelijkheden geef ik weer in *cursief*. Het doel dat ik hierbij voor ogen heb is de keuze van de identificatiemogelijkheid meer innerlijk bewust te beleven. Naar mijn overtuiging komt dit de communicatie (zowel non-verbaal als verbaal) ten goede.

1. Maak een keuze uit de identificatie-mogelijkheden die zich aandienen. Houd rekening met de tekst én de situatie van de predikator en de gemeente, respectievelijk de doelgroep.

Deze identificatiemogelijkheid kan ik me eigen maken door mijn lichaam te positioneren in de houding die de betreffende figuur (volgens mij) aanneemt.

2. Uitwerking en profilering van deze keuze

- verificatie (past de keuze binnen het theologisch reliëf van het corpus; is het vol te houden in de hele preek?)

- exegese gericht op de identificatiefiguur (welk semantisch veld¹⁹ ligt er om het identificatie-object heen? welke relaties heeft deze acteur met eventuele overige acteurs?)

De relatie van de gekozen identificatiefiguur met de andere figuren in de perikoop kan ik 'verinnerlijken' door ook hun houding in te nemen.

- bezinning op de rol van het identificatie-object

De rol kan meer 'binnenkomen' door ook de dynamiek te betrekken bij het innemen van de houding van de identificatiefiguur; ik volg de bewegingen van handen, hoofd en lichaam; ik registreer wat mijn ogen doen, en wat mijn oren denken te horen.

3. Verdieping door studie van systematische theologie, pastorale psychologie/theologie en cultuur.

De vraag naar de pastorale dimensie is een zeer belangrijke vraag, die meer kans krijgt naarmate de predikator zich bewust is van innerlijke ruimte en weerstanden; hierboven beschreven oefeningen zullen daarom ook dit punt van de voorbereiding ten goede komen.

4. Formuleren van een doelstelling, om van daaruit een preekschets te maken; het formuleren van de doelstelling heeft een functie in het voorkomen van dissonanten die ontstaan als de predikator zich niet bewust is van haar/zijn 'agenda'.

Schulz von Thun legt in zijn studie tactvol maar scherp bloot waarom communicatie zo vaak misgaat. Het bewust worden van eigen, respectievelijk verborgen agenda's zal de communicatie alleen maar ten goede komen. Methoden daartoe zijn er voldoende voorhanden; zie onder, hoofdstuk E.

¹⁸ Bos, 317vv.

¹⁹ De omringende woorden die het identificatieobject van betekenis voorzien. Het zijn "... een soort verhaal-draden waardoor de afzonderlijke figuren van de tekst met elkaar verbonden worden." (J. Maas en N. Tromp, *Constructief bijbellezen; zelfstandig en actief de bijbel lezen: een semiotische methode*, Hilversum 1987, p. 14). Zij noemen het volgende voorbeeld: in de zin 'de boer gaf de burger een schop' kan het woord 'boer' alleen door het semantische veld in de omringende tekst van betekenis worden voorzien; daardoor weten we of het woord de betekenis heeft van 'landbouwer' óf die van 'lomperd'; hetzelfde geldt voor de schop (een landbouwwerktuig of een gebaar met de voet?) en de burger (iemand van de gevestigde orde of de burgemeester?).

E Enkele gedachten ...

Training van de gemeentepredikant

Zowel Oomkes als Schulz von Thun benoemen de psychologische bijdrage aan de communicatie. Een bijdrage die lang niet altijd direct is aan te wijzen. De psyche neemt de observatie vaak bij de neus.

Toen ik terugkeek op het studieverlof dacht ik een poosje aan mijn eigen werk als gemeentepredikant:

- dagelijks in aanraking komend met vele vormen van communicatie
- een beroep waarin ongelijkwaardigheid een gegeven is (soms, bijna wekelijks, sta ik letterlijk boven de mensen)
- als persoon-met-lijf-en-leden in het middelpunt van de belangstelling
- bezig met het heilige (en dan heb ik het zowel over het zichtbare als het onzichtbare).

Op dat moment besloot ik in een soort uitloper van mijn verslag ook uit te spreken wat al een poos groeide als gedachte: mede door de studie over communicatie raak ik er steeds meer van doordrongen dat het zowel voor de gemeente als voor mezelf en mijn gezin van het grootste belang is een zekere mate van psychologische hygiëne na te streven in mijn leven en werk.

Schulz von Thun stelt “dat psychische gezondheid en geslaagde communicatie elkaar vooronderstellen”²⁰.

Is dat niet het geval in mijn leven, dan zouden mijn communicatieve activiteiten (onbedoeld) aangestuurd kunnen worden door onzuivere motieven, dit tot grote schade van mijzelf, mijn gezin en mijn gemeente.

Ook al geloof ik direct van mezelf dat ik ter goeder trouw bezig ben - nu ik één en ander helder voor ogen heb gekregen is het aan mij om hier zo verantwoordelijk mogelijk mee om te gaan.

Ik heb inmiddels uit ervaring gemerkt dat het goed is om deze koe bij de horens te vatten, en ook langs de weg van psychologisch inzicht de non-verbale communicatie te verbeteren – hetgeen de verbale communicatie zeker ook ten goede zal komen.

Diverse vormen van training en/of werkbegeleiding, eventueel kerkelijk georiënteerd, vind ik inmiddels een ‘must’. Regelmatig (zeker éénmaal per jaar) een periode inbouwen van studie en training met elementen van supervisie of intervisie stel ik voor mijzelf dan ook min of meer verplicht.

Eens grondig naar mezelf kijken in een spiegel die me kan worden voorgehouden door een psychotherapeut, een psychologisch getrainde supervisor en/of een lichaamsgerichte therapeut – het geeft mij een helder inzicht in allerlei verborgen mechanismen die de communicatie alleen maar ingewikkeld maken en vatbaarder voor storingen.

²⁰ Schulz von Thun, p. 54; vergelijk pagina 42: “... voor het leerdoel communicatieve vaardigheid is een curriculum nodig, dat de psychische gezondheid van de totale persoon bevordert...”

Kwaliteitseisen voor de gemeentepredikant

Een laatste, enigszins onverwachte, uitloper van mijn studieverlof wil ik als gedachte kwijt aan het slot van dit verslag.

Mij schoot de vraag door het hoofd hoeveel kerkelijke gemeenten in hun profiel van een te beroepen predikant expliciete scholing vragen op het gebied van communicatie.

Ik wist dat veel advertenties met het oog op een pastor in het categoriaal pastoraat de Klinisch Pastorale Vorming als eis stellen of de bereidheid tot het volgen van de KPV. Hoe zou dit zitten met gemeenten?

Ik bladerde vluchtig de nummers van *Kerkinformatie* door die zijn uitgekomen in het jaar 1999²¹. Ruim 120 advertenties gingen aan mijn ogen voorbij voor gemeentepredikanten of toerusters die in een gemeentesituatie hun werk kunnen vinden.

Er wordt veel van hen gevraagd. Ervaring, een goede vertaalslag in de prediking (naar ik uit de advertenties begrijp: verbaal gericht), pastorale vaardigheden (idem?), openheid naar jongeren toe, een warm hart voor SOW, organisatorische kwaliteiten.

Slechts ongeveer 10% van de advertenties benoemen communicatieve vaardigheden of scholing op dat gebied expliciet.

Zo'n vijf van de betreffende advertenties gingen over een specifieke toerustende functie (dus geen gemeentepredikant), zoals jeugdwerker, diaconaal consulent of gemeentetoeruster. De functie-eis betrof dan sociaal-pedagogische vorming, en ik ga er dan vanuit dat in een dergelijke opleiding aandacht is voor de non-verbale component van de communicatie.

Van nog eens vijf advertenties noteerde ik functie-eisen als:

- '...met gebruikmaking van goede communicatieve vaardigheden...'

- '... die beschikt over agogische kwaliteiten...'

- '... die over goede communicatieve vaardigheden beschikt, verbaal en schriftelijk...'

Deze laatste kleine categorie betrof wél gemeentepredikanten.

In geen enkele advertentie voor gemeentepredikant vond ik de concrete eis de KPV te hebben gevolgd of bereidheid die te volgen.

Eén advertentie viel op. Het betrof een combinatie van predikantschap in een gemeente en pastorale zorg in een academisch ziekenhuis. Nadat de functie-eisen voor het werk in de gemeente in de advertentie waren opgesomd volgde één eis voor het werk van geestelijk verzorger:

- '... voor de functie bij het ...: klinisch pastoraal gevormd of bereid om deze vorming te volgen.'

De advertentie riep de vraag op of deze functie-eis dan niet voor het werk in de gemeente gold; in ieder geval werd in die betreffende functie-eisen geen melding gemaakt van aantoonbare scholing van communicatieve vaardigheden.

Het betreft hier een eerste zeer globale verkenning van de vraag of gemeenten in hun functie-eisen voor te beroepen predikanten ook vragen naar aantoonbare training van communicatieve vaardigheden of de bereidheid tot het volgen van trainingen. De eerste indruk is negatief.

Onderzoek op dit gebied lijkt mij zeer zinvol.

Aanbevelingen in de richting van gemeenten eveneens²².

²¹ Het ging om een eerste verkenning van ongeveer één uur leeswerk, waaraan elke wetenschappelijke waarde ontbreekt.

Ondanks deze beperking durf ik te stellen dat het materiaal zeer makkelijk toegankelijk is en volgens mij goed te categoriseren; een waardevol studie-object.

Ik vermeld dan ook de resultaten om een *signaal* af te geven.

²² Zie ook voetnoot 1; naar ik meen zouden kerkenraden hun predikanten moeten stimuleren tot het volgen van trainingen. Ook predikanten kunnen immers hun inwendige weerstanden hebben tegen het doorbreken van de dagelijkse cadans door studie, en misschien wel in het bijzonder tegen het volgen van trainingen van communicatieve vaardigheden