

Werkkaart 6. Andere taal gebruiken

Soms kun je in gesprekken het gevoel hebben dat je samen niet de kern te pakken krijgt. Je hoort dan verzuchtingen als: 'Waar draaien we eigenlijk omheen?' Of: 'Waar gaat het eigenlijk om?' Of het wordt niet uitgesproken, maar je hebt zelf deze gedachten.

In deze situaties is de gebruikte taal vaak te abstract. Ieder individu heeft zijn eigen beelden of definities bij de abstracte begrippen. Je herkent dat aan overleggen waarin deelnemers elkaar aan het overtuigen zijn. Dan lekt de energie weg. Het kan dan helpen om standaardtaal en heersende omgangsvormen te doorbreken. Vervolgens creëren jullie nieuwe vormen van waarnemen, communiceren en samenwerken. Deze werkkaart bevat verschillende oefeningen om samen te komen tot andere woorden en een andere taal.

'Door deze oefeningen krijgen wij een nieuwe taal. Soms helpen gezamenlijke symbolen om met elkaar iets nieuws te ontwikkelen.'

Begrippen voelen

- Emoties en woorden zijn verbonden met elkaar. Kies in de voorbereiding of ter plekke de begrippen die meer doorleefde definities nodig hebben, zoals 'vastlopen', 'achteruitgang' of 'verdwalen'. Vraag aan de groep over welke begrippen onduidelijkheid of verwarring bestaat.
- Ga met elkaar in een kring staan. De facilitator noemt het begrip. Iedere deelnemer neemt een houding aan die voor hem of haar passend is bij het begrip. Ervaar bij jezelf: welk gevoel roept dit bij mij op?
- Koppel dit kort terug aan elkaar. In de terugkoppeling zal je merken dat vaak nieuwe woorden ontstaan. Schrijf die op.

Emoties zichtbaar maken

- Kies met elkaar de emoties die vragen om verdere verdieping of ervaring. De facilitator bereidt dit eventueel voor. Voorbeelden van emoties die gebruikt kunnen worden, zijn: verslagen, opgelucht, verbaasd, tevreden.
- Ga allemaal achter een stoel staan. De facilitator noemt een emotie. Iedere deelnemer gaat vanuit de staande houding op de stoel zitten en neemt een houding aan die voor hem of haar passend is bij de emotie. Ervaar bij jezelf: welk gevoel roept dit bij mij op?
- Koppel dit kort terug aan elkaar. Vaak levert dit nieuwe taal op.

Het in beweging komen lichamelijk ervaren

Deze oefening kan op twee manieren worden uitgevoerd:

1. Beweging van een lichaamsdeel

- Ga op een stoel zitten en vorm met elkaar een kring.
- Maak een vuist en leg deze met de handpalm naar boven op je bovenbeen. Iedereen doet zijn ogen dicht en neemt drie minuten de tijd om van de vuist een gestrekte hand te maken.
- Een variant of vervolgoefening kan zijn om van een zittende naar een staande houding te gaan.
- Bespreek met elkaar: hoe is je lichaam in beweging gekomen? Hoe ging dit bij het in beweging brengen van de hand (langzaam)? Welke verschillen merkte je bij het in beweging brengen van het lichaam naar een staande positie (snel)? Wat voel je in het lichaam gebeuren, en welke woorden kun je hieraan geven? Wat leert dit over in beweging komen, en over stagnatie? Kun je dit verbinden aan de dilemma's en stagnaties in ons werk?

2. Loop door de ruimte

- Loop rond in een lege ruimte. Loop door elkaar heen en loop telkens anders: loop vooruit, versnel eens, loop alsof er tegenwind is, alsof je door een moeras heen loopt, et cetera.
- Bespreek met elkaar: hoe is je lichaam in beweging gekomen? Wat voel je in het lichaam gebeuren, en welke woorden kun je hieraan geven? Wat leert dit over beweging, en over stagnatie. Kun je dit verbinden aan de dilemma's en stagnaties in ons werk?

Aan de slag met beeld

- Voor deze oefening heb je een set kaarten met beeltenissen nodig (associatiekaarten of dialoogkaarten).
- Kies begrippen waarmee je de beelden kan indelen, zoals 'stagnatie', 'in beweging komen' en 'in beweging zijn'.
- Voer deze oefening in verschillende groepen uit. Iedere groep gaat met dezelfde beelden en begrippen aan de slag. Bespreek hardop met elkaar: welk beeld past bij welk begrip? Waarom?
- Zorg dat één persoon in de groep meeschrijft zodat het gesprek hierna plenair gedeeld kan worden.
- Bespreek met de hele groep: wat leert dit over de gekozen termen? Wat leert dit over dilemma's die er zijn rondom stagnatie en in beweging komen? Welke nieuwe taal levert dit op?

Emotiekaarten

- Voor deze oefening heb je een set met kaarten nodig waarop verschillende emoties beschreven staan (woorden als opgetogen, radeloos, perplex, enz.).
- Alle deelnemers schrijven voor zichzelf een casus of situatie op waarop ze willen reflecteren.
- Na het opschrijven bekijken alle deelnemer de emotiekaarten: welke emoties passen bij hun verhaal? Kies zowel positieve als negatieve emoties.
- Vul het opgeschreven verhaal aan met de emoties die je gekozen hebt en bespreek dit met een ander.
- Bespreek met de hele groep: wat levert dit op? Welke inzichten geeft dit ons?

Reflecteer tot slot op de oefening zelf: hoe was het om dit te doen? Waar worden we ons als groep bewust van? Wat betekent dit in ons dagelijks werk? En hoe kunnen we hier verder mee?