

# Maatschappelijke verandering vanuit het hart



## Oefeningen in Verbindingswerk

### Doelstelling:

De meeste oefeningen in het verbindingswerk van Joanna Macy zijn bedoeld om uit te voeren in groepsverband. In verbondenheid met de ander ga je door de vier stappen van 'De Grote Ommekeer'. De oefeningen in deze 'Tool' kan je dus inzetten in een groep mensen, maar je kan het ook alleen doen thuis of met een vriend of je partner.

### Benodigheden:

- Pen, papier, spiegel of fototoestel, kleurpotloden (verf of stiften kunnen ook)

### Methode:

- In deze oefeningenreeks ga je door de vier stappen van 'De Grote Ommekeer': Gronden in dankbaarheid, het eren van onze pijn en verdriet om deze wereld, het leren kijken met nieuwe ogen en tot slot het weer op pad gaan.
- Voor deze oefeningenreeks wordt geput uit de technieken van verbindingswerk en beeldentheater.

### Praktisch:

- Je kan de oefeningen na elkaar doen, maar je kan ze ook door elkaar of afzonderlijk van elkaar doen. Wees je er gewoon bewust van dat het beleven van alle vier de stadia belangrijk is om 'De Grote Ommekeer' waar te maken.
- Als je de oefeningen per twee of in een groep doet, hou er dan rekening mee dat we bij verbindingswerk naar elkaar luisteren en niet onderbreken terwijl de ander spreekt. In deze samenleving zijn we het niet meer gewoon te luisteren. Bij verbindingswerk staan we even stil bij de boodschap van de ander in relatie tot die van onszelf. Soms kan je na het luistermoment even feedback geven over hoe jij hebt ervaren wat je gehoord hebt bij de ander. Deze feedback kan mondeling zijn, maar ook met een gebaar, geluid, beweging of aanraking.

### Oefeningen:

#### 1. Zinnen met een open einde (oefening in 'gronden in dankbaarheid')

Lees de volgende half afgewerkte zinnen en ervaar hoe deze zinnen vanzelf vervolledigd worden door je eigen woorden. Je kan het voor jezelf in je gedachten doen, maar je kan het ook neerschrijven of uitspreken. Je kan het per twee of in groep doen, en wat volgt met elkaar delen. Als je even niet weet wat te zeggen, kies dan een andere zin of keer er later even op terug. Denk er vooral niet te veel over na; wat spontaan komt, is veelal het beste.

- Sommige zaken die me blij maken om te leven zijn...
- Iemand die me echt heeft ondersteund in moeilijke momenten was...
- Een magische plek uit mijn kindertijd was...
- Mijn favoriete bezigheden zijn...
- Deze zaken apprecieer ik van mezelf...

- Wat me het meest gelukkig maakt op een gewone dag is...
- ..... *bedenk je zelf ook een leuke vraag die je dankbaar doet voelen?*

**Noot:** Deze oefening kan je ook doen binnen stap 2 van het Verbindingswerk, waarbij je vooral vragen omtrent pijn voor deze wereld hanteert. Deze kunnen bijvoorbeeld als volgt luiden: *Om te leven in deze moeilijke tijden van globale crisis is het bijzonder moeilijk voor mij om... Als ik kijk welke wereld we achterlaten voor onze kinderen en kleinkinderen word ik... Deze negatieve gevoelens over de toestand van onze planeet, probeer ik als volgt te mijden... Ik denk dat de toestand van het milieu...* Je kan ze ook hanteren in de andere stappen zoals deze. Bijvoorbeeld voor stap 4 'Weer op pad gaan': *Als ik naar mijn eigen leven kijk, dit zijn de zaken die ik onderneem om bij te dragen tot de genezing van deze wereld...*

## **2. Beelden vormen van maatschappelijke problemen (oefening in het 'eren van pijn om deze wereld')**

Deze oefening komt voort uit het beeldentheater van Augusto Boal. Je kan de oefening alleen doen met behulp van een spiegel, digitaal fototoestel of sociale telefoon. In deze oefening ga je letterlijk aan de slag met je emoties en pijn voor deze wereld. Je gaat er met jezelf of met de ander over in interactie, waardoor er een diepere leerervaring wordt gecreëerd die vertrekt bij je eigen gevoelens.

Neem even de tijd om tot jezelf te komen. Ademhalingsoefeningen of een korte meditatie kunnen helpen. Beeld je in dat je de wereld momenteel van een afstand beschouwt. Als je kijkt naar al die problemen in de wereld van nu, wat raakt je het meest? Is het klimaatsverandering? Onrecht? Discriminatie? Oorlog? Massale boskap? Dierenleed? Kies voor jezelf iets wat je het meeste raakt. Probeer dan je eigen gevoelens hieromtrent te observeren. Als je een goed beeld hebt van je eigen gevoelens, probeer dan zelf met je eigen lichaam deze gevoelens uit te drukken in een statisch standbeeld. Terwijl je dit beeld vormt, probeer je stil te staan bij hoe je gevoelens verder vorm krijgen via het beeld.

Indien je dit in groep doet of met een partner, laat je dan observeren. Laat de ander uitdrukken wat bij hem/haar naar boven komt bij het zien van dit beeld. Luister in de hoedanigheid van het beeld naar de woorden van de ander, mogelijks leer je zelf nog op andere manieren naar je gevoelens kijken, of zal je ze beter begrijpen.

Indien je dit alleen doet, bekijk jezelf in de spiegel of bekijk je beeld via een digitale foto. Wat zie je in het beeld dat je daarnet hebt gevormd? Hoe geeft het uitdrukking aan je gevoelens? Wat leer je uit je eigen beeld? Brengt het een andere kijk op je gevoelens omtrent het thema?

Je kan het beeld ook zelf verder dynamiseren met ondermeer de volgende elementen:

- Interne monoloog: druk in woorden uit wat er bij jou naar boven komt, deel ze spontaan met jezelf of met de ander.
- Ik wil... : Start een of meerdere zinnen met de woorden 'ik wil...' ... bv... *ik wil... dat het kappen van bomen eindelijk stopt!*... *'ik wil... liever de ogen sluiten voor al dat leed'*

**Noot:** Een belangrijk aandachtspunt om de oefening tot een goed einde te brengen:

Ga niet door elkaar babbelen tijdens het observeren van het beeld. Ieder spreekt voor zich. De persoon in het beeld spreekt pas aan het eind nadat alles gedeeld werd door de observanten. Ook wanneer je de oefening alleen doe, ga je pas voor jezelf observeren nadat je eerst zelf het beeld hebt gevormd en aangevoeld hebt.

### 3. Brief van de 7de generatie (oefening in het 'leren kijken met nieuwe ogen')

Deze oefening van Chris Johnstone en Joanna Macy helpt ons om onszelf te identificeren met toekomstige mensen op aarde die ongeveer 200 jaar na ons zullen leven. We kijken vanuit het perspectief van onze nakomelingen naar onze inspanningen voor het creëren van een beter wereld en we ontvangen graag goede raad en moed van hen.

Sluit de ogen en beeld je in vooruit te reizen in de tijd. Je probeert jezelf te identificeren met een menselijk wezen dat 200 jaar later leeft. Bedenk jezelf hoe deze persoon naar jou kijkt, hoe deze persoon dus 200 jaar terug kijkt. Probeer je in te beelden wat deze persoon zou willen vertellen aan jou. Wees klaar om te luisteren naar dit verhaal vanuit de toekomst. Neem pen en papier en start met schrijven naar jezelf vanuit het standpunt van de nakomeling... 'Beste...'

### 4. Creatieve verwerking van je sterktes (oefening in het 'weer op pad gaan')

In het weer op pad gaan voor een betere wereld is het belangrijk om jezelf gesterkt te voelen. In deze oefening ga je dieper in op je eigen sterktes door ze creatief uit te drukken in beelden op papier. Door creatief aan de slag te gaan met je innerlijke sterktes ga je voorbij aan het rationele denken. Door jezelf (voor de verandering) niet uit te drukken via woorden maar via zelf gecreëerde beelden ervaar je je eigen sterktes in een nieuw perspectief.

Sluit je ogen, adem een paar keer in en uit... Bedenk voor jezelf je eigen sterktes, je innerlijke kracht... Laat beelden en prikkels over je heen komen... Neem je kleurpotloden, verf of stiften en begin te tekenen. Teken hoe je je innerlijke kracht voelt op dit moment of hoe het zich manifesteert... Denk vooral niet te veel na en laat de kleuren spontaan op je blad floreren...

Na het afwerken van de tekening kan je best je tekening eens toelichten aan je partner of een vriend. Als je deze oefening in groep doet, kan je je tekening uiteraard in de groep delen... Hoe komt je innerlijke kracht naar boven in deze tekening? Als je geen partner hebt, kan je het ook voor jezelf toelichten in een videotje of neerschrijven.

*Wie meer wil weten over verbindingswerk en andere methodieken voor participatieve workshops, kan ons contacteren op [info@labovzw.be](mailto:info@labovzw.be)*

*Ontdek ook enkele andere tools op [www.labovzw.be](http://www.labovzw.be)*

*'Kennen en veranderen – dat is ons doel' – Augusto Boal*



Gebruik, delen en verspreiding van deze tool zijn toegelaten voor niet-commercieel gebruik, mits vermelding van LABO vzw. Ieder gebruik of herwerken van deze tool kan enkel onder dezelfde 'creative commons' licentie.