



SPELEN

IMPROVISATIE, JEZUS

DER

EN JE DAGELIJKS LEVEN

WIJS

MARK HAGE



Voor Lucy

SPELEN

IMPROVISATIE, JEZUS

DER

EN JE DAGELIJKS LEVEN

WIJS

MARK HAGE



Buijten & Schipperheijn *Motief* – Amsterdam

Doe mee en kijk op
www.spelenderwijs.eu

Inhoud

Warming-up 7

- 1 Speel met aandacht 17
- 2 Dien het verhaal 35
- 3 Blijf trouw aan je karakter 53
- 4 Accepteer het aanbod 71
- 5 Laat de ander stralen 91
- 6 Durf te falen 109
- 7 Doe eens gek 127

Epiloog 143

Vindplaatsen en verder lezen 147

Dank 155

Colofon

ISBN 978-94-6369-024-9

Omslagontwerp en illustraties:

© Studio Vandaar, Jedi Noordegraaf
www.studiovandaar.nl



Foto omslag: Dave Pelham Photography

© 2018 Mark Hage – Amsterdam

“Mark Hage nodigt je uit om het leven áán te gaan en laat je zien hoe dat kan: leven met aandacht en speelse verwondering, onbevangen en niet bang om te falen. Mark heeft de gave van lichtvoetige diepzinnigheid en reikt je een verrassende kijk aan op het gewone leven. Wat een heerlijk ontspannen en aanstekelijk boek is dit!”

– Ronald Westerbeek,
theoloog voor de charismatische vernieuwingsbeweging
New Wine

Warming-up

... ja zei ik ja dat wil ik ja.
– James Joyce

Het is half acht en iedereen druppelt langzaam het theater binnen. De tweede avond van de cursus improvisatietheater voor beginners gaat zo van start. Ik kijk om me heen. Net als vorige week is iedereen wat stil aan het begin. Nou ja, behalve Marien dan, die maakt glimlachend met iedereen een praatje.

Ik schenk mezelf ondertussen wat koffie in en probeer de drukte van de dag achter me te laten. Na vorige week ben ik extra benieuwd naar wat we vanavond allemaal weer gaan beleven. De spanning en de speelse verwachting hangen voelbaar in de lucht.

En dan roept Gert-Jan: oké, oké, de vloer op!

We staan klaar op de vloer en zoals altijd beginnen we met een warming-up. Deze keer is dat een zombiespel. We zijn met z'n negen en dus komen er negen stoelen op het toneel te staan. Acht van ons gaan zitten, maar de negende speelt een zombie en strompelt moeizaam en kreunend met de armen vooruitgestoken naar de overgebleven lege stoel.

Het is de bedoeling dat iemand van ons in beweging komt en op de lege stoel gaat zitten, zodat er elke keer een andere stoel vrijkomt. En dit zonder dat de zombie je te pakken krijgt. De zombie sukkelt voortdurend in de richting van de stoel die op dat moment leeg is.

Een heel eenvoudig spelletje, waarbij een aantal belangrijke basisvaardigheden van improvisatietheater voorbijkomt: met aan-

dacht spelen, risico's nemen, en natuurlijk het plezier. Al gauw zit ik helemaal in het spel en ben ik alles om me heen vergeten.

Improviseren kun je niet leren uit een boek, maar alleen door het te doen. Dat zal iedere docent je ook vertellen. Wat als ik je zou vragen om nu dit boek neer te leggen, iemand op te zoeken in je omgeving en dan niet een praatje maar een echt gesprek te improviseren? Zou je dat doen? Grote kans dat je daar niet direct op zit te wachten.

Of eigenlijk wel. Improvisatie gaat namelijk over *aangaan*, in plaats van *uitzitten*. Iedere speler heeft in eerste instantie de neiging om aan de kant te blijven zitten. Maar het gaat erom dat je van je stoel af komt, de vloer op stapt en volop *ja* leert zeggen tegen het spel en het leven. Om daar vervolgens weer wat moois aan toe te voegen. Er is geen script voorhanden, maar wel een aantal spelregels.

In dit boek komen zeven spelregels voorbij, die je zullen helpen om het leven aan te gaan. Ik noem ze even:

1. Speel met aandacht
2. Dien het verhaal
3. Blijf trouw aan je karakter
4. Accepteer het aanbod
5. Laat de ander stralen
6. Durf te falen
7. Doe eens gek

Ze nodigen uit om specifieke vaardigheden te ontwikkelen, die je helpen om spelenderwijs in beweging te komen. Niet alleen om de techniek van het improviseren te oefenen, maar om de kunst van het leven te praktiseren.

De woensdagavond wordt al gauw mijn favoriete avond in de week. Op die avond kom ik helemaal tot leven. En niet alleen ik, maar iedereen in de groep. Van de meest introverte tot de meest extraverte personen: stille wateren met onverwacht diepe gronden, en zij die pratend bedenken wat ze willen zeggen.

Het is ontzettend inspirerend om te zien hoe *iedereen* in beweging komt en kan spelen. Aan het einde van een avond staan we allemaal te stralen, vrij en onbevangen. Het zou toch jammer zijn als dit alleen beperkt bleef tot een klein groepje op een woensdagavond?

Dit is iets voor het hele leven, voor iedereen.

Ja zei ik ja dat wil ik ja!

Improviseren in het theater

Improvisatie is duizenden jaren de meest natuurlijke manier van functioneren geweest voor mensen. Lange tijd was er geen sprake van uitgebreide agenda's zoals je die nu hebt. In het hier en nu bedacht je oplossingen en je leefde in het moment.

De eerste vormen van theater waren ook geïmproviseerd. Het alledaagse leven diende als inspiratiebron voor het toneelspel op de pleinen. Pas later groeide dit spel uit tot de georganiseerde theaterstukken die je nu misschien kent als de Griekse en Romeinse komedies en tragedies.

Langzamerhand kwam echter de eis van zekerheid en succes op gespannen voet te staan met de onvoorspelbaarheid en spontaniteit van improvisatie. Dat is ook tegenwoordig herkenbaar: improviseren wordt geassocieerd met 'gewoon maar wat aanrommelen' – een janboel. Maar dat is een grote misvatting.

Het zo ontstane theater, dat bol kwam te staan van controle en status, leek in de verste verte niet meer op het leven van alledag. Waar was het authentieke spel gebleven?

Door zijn acteurs te laten spelen als in het dagelijks leven, bracht

Konstantin Stanislavski begin twintigste eeuw de improvisatie weer terug in het theater.

Jacques Copeau was de eerste die volledig overging op een lege vloer met enkel spontane gesprekken (ofwel: dialogen tussen de spelers). De uitgangspunten in dit boek zijn grotendeels door hem ontwikkeld: laat de ander stralen, speel met aandacht, doe eens gek, enz.

Aan de basis van het moderne improviseren, zoals je dat nu misschien kent van theatersport (bijvoorbeeld de Lama's), staat Keith Johnstone. Ook hij merkte, evenals Copeau, dat acteurs niet eens een 'gewoon' gesprek konden voeren op de theateervloer. In de jaren tachtig introduceerde hij de improvisatie in Nederland. Anderen, zoals Henk Hofman en André Besseling, borduurden hierop voort.

De link tussen improvisatie en het dagelijks leven is gemakkelijk te zien. Het leven functioneert niet alleen als bron, maar ook als podium voor improvisatie. Net als in het theater reageren we op elkaar (in theaterjargon noemen we dit: we accepteren elkaars aanbod), om daar vervolgens iets aan toe te voegen (ja, en), zoals in een eenvoudig gesprek, zodat er vanuit het niets iets gaat ontstaan.

Improviseren in het leven

Het is niet voor niets, denk ik, dat improvisatie zijn weg ook heeft gevonden naar allerlei andere werelden buiten het theater. Improvisatie wordt aangeboden op universiteiten, gebruikt binnen de psychologie, speelt een steeds grotere rol in de wetenschap en wordt in vele bedrijven aangeboden als populaire cursus. De spelregels en vaardigheden van improvisatietheater laten zich op allerlei manieren doorvertalen naar alle aspecten van het leven.

Het leven is één grote improvisatie. Denk even aan een moment in je leven waarop alles precies volgens plan verliep... Waarschijnlijk moet je nu keihard lachen, maar misschien dat er wel een moment te binnen schiet. Heel mooie momenten om dankbaar voor

te zijn. Denk nu eens aan een moment waarop alles ontspoorde... hoe ging je ermee om? Waarschijnlijk heb je geprobeerd om de uitdaging aan te gaan, zonder dat je precies wist hoe en hoe het verder uit zou pakken?

Ik denk niet dat je probeerde gevat te zijn, of grappig. Of dat je maar spontaan wat deed, of aanrommelde. Ik denk dat je hebt geprobeerd te reageren met creativiteit en wijsheid. Misschien kreeg je zelfs onverwachte geschenken en nieuwe kracht. En ervoer je dat je karakter de ruimte kreeg of juist ongewild tevoorschijn kwam. Dát is wat improvisatie met je doet. Wat het is.

Er waren op die woensdagavonden medespelers die juist door de improvisatiecursus weer wat moed probeerden te vinden om *het leven* aan te gaan. Niet om enkel wat plezier te hebben in het theater.

Improvisatie gaat over leven zonder script. Of je nu probeert uit te vogelen wat je baby precies wil, of een gesprekje aanknoopt met iemand in de trein, of misschien spontaan gaat koken zonder recept. Er is geen vaststaand script. Er is niemand die je regel voor regel vertelt wat je moet zeggen of doen.

Je staat elke dag opnieuw op met wat je denkt en voelt, met wat je verlangt en hoopt, en zo bouw je scène na scène je leven op. En hoe waardevol het ook is om dingen te plannen en hoezeer je alles ook probeert te repeteren: de mooiste momenten, zowel op de vloer als in het leven, ontstaan vaak onverwachts.

Improviseren zoals Jezus

Als voorganger in een kerk in het midden van de stad trek ik elke week bewust op met allerlei mensen die scène voor scène hun leven proberen vorm te geven. Ik ken persoonlijk niemand die hierin meer inspiratie biedt of een beter voorbeeld geeft dan Jezus. In zijn geest probeer ik het leven te leren leven.

Misschien is Jezus voor jou volledig onbekend, of slechts een

stopwoord. Wellicht een inspirerend voorbeeld of meer een figuur uit een sprookje.

Jezus was zich heel bewust van zijn betekenis en plek in het leven. Hij had een duidelijk doel voor ogen, waardoor zijn leven richting had. Hoe hij stap voor stap leefde, had alles te maken met improvisatie. Niet roekeloos handelend, maar juist heel resoluut.

Hij liep niet rond met een handleiding, maar bracht het leven in al zijn volheid. Vol van drama en rijk door voortdurende improvisatie. Iedereen werd en is nog steeds uitgenodigd om mee te spelen. Jezus roept allen op om in het diepe te springen. Het onbekende tegemoet.

Hij lijkt hierin op een meesterimprovisator. Iemand die de kunst echt verstaat. Hij speelt met aandacht, dient een groter verhaal, blijft trouw aan zijn karakter, accepteert elk aanbod, laat de ander stralen, durft te falen, en zet alles volledig op z'n kop.

Zijn laatste avondmaal met zijn leerlingen is misschien wel zijn meest bekende 'performance'. Alleen al in deze ene scène zie je alle spelregels voorbij komen. De maaltijd staat bol van symboliek en wijst op een groter verhaal. Jezus ziet daarin voor zichzelf een beslissende rol. Hij accepteert zijn naderende dood. Wast net daarvoor als dienaar de voeten van zijn leerlingen. Lijkt niet bang te zijn om te falen. Maar zet juist alles op z'n kop, wanneer de dood niet het laatste woord blijkt te hebben.

Niet gek dat deze maaltijd nog altijd eindeloos herhaald wordt.

Jezus' leven wijst op een manier en de mogelijkheid om het leven ten volle aan te gaan. Met wijsheid en creativiteit. Improvisatie is daarbij niet een gimmick of metafoor, maar eerder een model: een lens om het leven zo te kunnen zien en lezen.

De vraag is: wat doe je er vervolgens mee?

De vloer op Het is half zeven en je wekker gaat. Langzaam dringt het zonlicht binnen in je bewustzijn, waar je dan ook wakker wordt. Alweer een nieuwe dag in het leven-voor-beginners. Je kijkt om je heen. Net als gisteren is het in eerste instantie nog wat stil om je heen. Het enige wat er te horen valt, zijn misschien de geluiden van de burens of je baby die altijd net iets eerder wakker is dan jij.

Je staat op en gaat een pot koffie zetten, in een poging je donzige dromen achter je te laten. Het is nu weer tijd voor de realiteit. Dit is dag 254 in je drieëndertigste levensjaar en na dag 253 ben je extra benieuwd naar wat je vandaag allemaal weer mag gaan beleven. De spanning en de speelse verwachting hangen voelbaar in de lucht.

En dan hoor je vanbinnen ineens een zacht stemmetje: oké, oké, de vloer op!

Hoe mooi zou het zijn als je het geschenk van dit leven mag leren beleven als een lege vloer om op te spelen? Niet dat dan alles lachen, gieren en brullen wordt, of dat je zomaar wat moet gaan doen, maar dat je het *aangaat*. Zou je leven aan geur en kleur winnen, denk je?

Ik hoop dat je aan het einde van dit boek spelregels in handen hebt die je helpen om dit zo te ervaren. En dat je dit spelenderwijs hebt mogen ontdekken.

De opzet van dit boek ziet er als volgt uit. Ik wil de zeven spelregels die centraal staan binnen het improvisatietheater met je verkennen. Ik zoom elke keer in op een scène uit Jezus' leven om de desbetreffende spelregel te illustreren. En ik reflecteer op wat dit in de praktijk voor jou zou kunnen betekenen.

Soms vind je kleine opdrachten tussendoor. En aan het einde van elk hoofdstuk ga je sowieso 'de vloer op', aan de hand van een diepere oefening toegepast op je dagelijks leven. Ik hoop dat deze oefeningen je inspireren om met creativiteit en wijsheid te leren

improviseren. En zoek ook zeker anderen op om het samen te proberen. Improviseren doe je vrijwel nooit alleen.

Misschien dat je bij improvisatietheater meteen aan het begin hebt gedacht: dit is niet voor mij. Toch wil ik je vragen om het een kans te geven, want het is echt voor iedereen. Misschien dat je bij Jezus hebt gedacht: hij is niet voor mij. Ik wil je vragen om hem toch een kans te geven. Hij is echt voor iedereen.

Leg het boek nu eens naast je neer. Op dit moment. Gewoon waar je nu bent. En stel jezelf eens de vraag: wat zou ik nu doen als ik niks te verliezen had?

Dát is improvisatie.

Het leven is niet om uit te zitten, maar om aan te gaan.



1. Speel met aandacht

Als ik ooit waardevolle ontdekkingen heb gedaan, dan komt dat eerder door geduldige aandacht dan door welk ander talent ook.

– Isaac Newton

Wat is een goede improvisator? Welke eigenschappen heeft hij of zij? Is hij grappig? Onbevreesd? Vindingrijk? Nee, toch niet. Alleen stuk voor stuk mooie eigenschappen, maar de belangrijkste eigenschap van een goede improvisator is kunnen *spelen met aandacht*.

Een improvisatie komt pas echt tot leven wanneer de speler werkelijk gericht is op zijn omgeving. En dit geldt niet alleen op de toneelvloer, maar ook daarbuiten. Als je je spelconcentratie weet door te vertalen naar je gewone dagelijkse bestaan, krijgt ook dat alledaagse leven meer kleur.

Misschien heb je de film *Lost in Translation* gezien, van Sofia Coppola? Voor mij is dat al jaren geleden, maar ik ben nog steeds onder de indruk van de schoonheid en kracht ervan. We ontmoeten eerst Bob en later Charlotte, twee Amerikanen die in Tokio verblijven. Bob is een oude filmster op z'n retour, die korte tijd in de stad is wegens opnames voor een whiskeyreclame en een paar optredens in tv-shows. Hij is getrouwd en heeft kinderen, maar is schijnbaar ook wel blij om zijn gezin even een paar dagen te kunnen ontvluchten.

De jonge Charlotte van een jaar of twintig sukkelde achter haar man aan, die als fotograaf in de stad aan het werk is. Bob en Charlotte hangen wat troosteloos rond in hetzelfde hotel wanneer hun contact zich langzaam ontwikkelt van een glimlach in de lift

en een blikwisseling in de lobby tot een kort gesprek aan de bar in het hotel en uiteindelijk zelfs een diepe vriendschap, en dat in een paar dagen.

Lost in Translation gaat wat mij betreft over spelen met aandacht. Zo is er bijvoorbeeld een prachtige scène waar Charlotte in haar eentje in alle rust ronddwaalt, met een geduldige soundtrack van de band Air op de achtergrond. Terwijl ze geconcentreerd om zich heen kijkt en zich verwondert over de omgeving, word je als kijker helemaal in het moment gezogen door de combinatie van de muziek, de beelden en de rust.

Ook tussen Bob en Charlotte bouwt de interesse zich langzaam op – je voelt de spanning. Aan het begin van de film kennen ze elkaar niet. Ze dwalen als twee eenzame, terneergeslagen personages door een chaotische en overweldigende stad waarvan ze de taal niet spreken en de cultuur niet begrijpen. Totdat ze elkaar ontdekken.

Al vanaf de start van je leven wordt er om je aandacht gevraagd. Met een tik op je billettjes werd je voor het eerst aan het huilen gemaakt. Sindsdien is je leven een almaar groeiend circus geworden met allerlei impulsen om je erbij te houden. Met duizenden prikkels per dag wordt het steeds moeilijker om je focus vast te houden. Alsof je midden in Tokio rondloopt en overweldigd wordt door alle lichten, reclames, mensen en geluiden, en geen flauw idee hebt hoe je er wijs uit moet worden.

Als ik op de woensdagavonden binnen kwam lopen in het theater, merkte ik ook vaak dat ik echt even moest landen na een drukke dag vol met afspraken en gesprekken, tientallen mailtjes en allerlei to-do's. De improvisatieavonden begonnen daarom met een reeks oefeningen om te focussen op het hier en nu. Ik zal je een kleine oefening aanreiken om zelf eens te proberen.

Houd je ogen even strak gericht op deze alinea en blijf rustig doorlezen totdat je leest: sluit nu je ogen. Probeer vervolgens, zodra je ogen gesloten zijn, met zoveel mogelijk details je directe omgeving te beschrijven. (Niet nu alvast doen natuurlijk...) Probeer ook met gesloten ogen specifieke dingen met je vinger aan te wijzen. Beschrijf voor jezelf zoveel mogelijk kleuren, vormen, mensen (als die er zijn), de inrichting van je omgeving, met zoveel mogelijk details. Als je niks meer kunt bedenken, open dan je ogen.

Sluit nu je ogen.

Hoe was dit om te doen? Sloot je omschrijving aan bij de realiteit? Zijn er ook overduidelijke dingen die je gemist hebt? Wat verbaasde je toen je je ogen weer opendeed? Kijk even om je heen en benoem en beschrijf drie dingen die je niet eerder waren opgevallen.

Of je hier nu heel goed in bent of minder goed, deze oefening helpt je om te leren spelen met aandacht. Misschien heb je ook gemerkt dat je dingen hebt benoemd of bedacht die niet bleken te kloppen. 'Ik meende toch zeker dat die stoel blauw was en niet groen.' Fascinerend toch? Blijkbaar ben je in staat om met je fantasie dingen in te vullen als je je die niet correct herinnert. Je kunt je voorwerpen voorstellen ook als het niet helemaal strookt met je omgeving. Je hebt zelfs het vermogen om soms geheel nieuwe zaken te scheppen.

In dit hoofdstuk wil ik deze eerste spelregel uit het theater verder uitpakken aan de hand van een scène uit het leven van Jezus, waarin hij op bijzondere wijze speelt met aandacht. Jezus laat zich onderbreken, maar weet ook zijn focus vast te houden. Hij lijkt in staat werkelijk te luisteren naar het leven.

Ook jij en ik kunnen zo leren spelen. Alles wat je nodig hebt om te improviseren, ligt namelijk gewoon om je heen voor het oprapen. Je hoeft je alleen maar bewust te worden van alle geschenken die zich voortdurend aandienen. Zoals Charlotte oog kreeg voor Bob. En Jezus beschikbaar was voor zijn omgeving.

Laat je onderbreken

Zoals zo vaak scheur ik met topsnelheid op mijn fiets door de stad. Ik zie in de verte dat er een toerist half over het fietspad wandelt. Je herkent ze meteen als zodanig, want toeristen lijken altijd op magnetische wijze aangetrokken te worden door de roodgekleurde fietspaden, zoals een vlieg tot een koeienvlaai.

Dus ik besluit even flink te bellen, in de verwachting dat ze wel naar rechts het voetpad op zal springen. Het loopt echter anders. Ik bel en wil haar links inhalen, maar van schrik springt ze ook naar links – juist verder het fietspad op. Ik kan haar niet meer ontwijken en als geofende kunstschaatsers vliegen we arm in arm draaiend door de lucht. Ik land vol op m'n rug en zij boven op me. Het lijkt wel het begin van een romcom.

Zij heeft helemaal niks en ik hap naar adem. Al snel komen er allemaal mensen op ons afgerend om te kijken of alles in orde is. Ik lig helemaal in de kreukels, mijn trui is kapotgescheurd en ik heb barstende koppijn omdat ik vol op de grond ben gekletterd.

Ineens maak je dan volop contact met de mensen om je heen. Niet alleen met de persoon met wie je in botsing kwam, maar ook met de omstanders. Een kleurrijk en vriendelijk gezelschap verzamelt zich om mij heen. Mooi is dat eigenlijk, als het niet zo pijnlijk was op dat moment. Iedereen heeft even volop aandacht voor me. Ik word voorzichtig op een bankje gezet en grondig gecontroleerd. Nadat gebleken is dat het goed gaat met me, word ik met een vriendelijke groet weer op weg geholpen.

Ik vind het niet zo makkelijk om me te laten onderbreken in het leven. Daar heb ik soms een eigenwijze toerist voor nodig. Vaak heb ik mijn koers al uitgestippeld, of het nu gaat over de route naar mijn werk of over de route van mijn leven. Door improvisatie heb ik iets ontdekt over wat het betekent om je te laten onderbreken (zonder daarvoor noodzakelijk tegen iemand aan te fietsen). En Jezus verstaat deze kunst.

Lange tijd is het ontzettend druk in Jezus' leven. Overal zijn mensen die iets van hem willen. Hij is opnieuw onderweg wanneer er zich een grote menigte om hem heen verzamelt. Sommigen van hen hebben al op hem zitten wachten, als hij met een vissersbootje aanmeert nabij Kafarnaüm. Eén persoon te midden van al deze mensen trekt plotseling Jezus' aandacht. Hij komt namelijk naar Jezus toe en valt aan zijn voeten neer. Dat is opmerkelijk, want deze man, Jairo, is een van de vooraanstaande leiders van de plaatselijke synagoge. En de Joodse leiders zijn allesbehalve blij met Jezus, die alleen maar onrust veroorzaakt met wat hij zegt en doet. Toch schaamt Jairo zich er niet voor om tussen al deze mensen op z'n knieën voor Jezus neer vallen. Hij is speciaal voor hem gekomen, want er is sprake van een noodsituatie. Hij is alle trots en angst voorbij: zijn twaalf jaar oude dochter, zijn enige kind, is doodziek.

Jairo smeekt Jezus: 'Mijn dochter ligt op sterven; kom haar de handen opleggen om haar te redden en te zorgen dat ze in leven blijft.' Jezus laat zich spontaan onderbreken door het dringende verzoek van deze zeer bezorgde vader, en gaat per direct met de man mee, terwijl de groep verder met hem meeloopt.

Ik vind het opvallend dat Jezus met zoveel prikkels om hem heen aandacht heeft voor deze ene specifieke man. Hij gaat als vanzelf met Jairo mee, alsof ze dit al van tevoren hadden afgesproken. Jezus is volledig beschikbaar. Zonder aarzeling volgt hij de leider van de synagoge naar diens huis.

Bij improvisatietheater wordt dit, in het Frans, *disponibilité* genoemd. Dit beschrijft een bepaalde vorm van beschikbaarheid. Een houding van geduldige aandacht. Een vorm van radicale openheid en vrijheid om te geven en te ontvangen. Dat is waar improvisatoren ten diepste naar streven. Het is de kunst om datgene te doen

en te zeggen wat op dat moment gepast is. En de vrijmoedigheid om die keuze te maken. Een soort ontspannen ontvankelijkheid die een speler volledig beschikbaar maakt om te reageren op de omgeving.

Spelers in het improvisatietheater lijken misschien slim en gevat, maar ze doen niks anders dan goed hun aandacht erbij houden en onbevangen reageren op de dingen die er worden gezegd en gedaan. Dat betekent dat ze zich laten onderbreken door de geschenken om hen heen en door hun eigen spontane ingevingen.

Deze inspiratie is niet alleen weggelegd voor getrainde improvisatiespelers. Ook jij hebt een schat aan ideeën en gedachten. Als je een roman leest, dan voelt dat waarschijnlijk niet als een inspanning. Maar mocht je goed op je mentale processen gaan letten, dan ontdek je ongetwijfeld een verbazingwekkende hoeveelheid activiteiten. Terwijl je leest creëer je allerlei beelden in je hoofd, soms zeer gedetailleerd. Jouw fantasie werkt net zo hard als die van de schrijver, zonder dat je dit misschien direct doorhebt.

De bekende improvisatiedocent Keith Johnstone laat zien hoe dit werkt in de volgende razendsnelle oefening met een student:

‘Stop je hand in een doos. Wat pak je eruit?’

‘Een cricketbal.’

‘Pak er nog iets uit.’

‘Nog een cricketbal.’

‘Schroef hem los. Wat zit er in?’

‘Een medaillon.’

‘Wat staat erop geschreven?’

‘Kerstmis 1948.’

‘Stop alle twee je handen in de doos. Wat heb je te pakken?’

‘Een doos.’

‘Wat staat erop geschreven?’

‘Alleen voor export.’

Deze student denkt geen moment na over de antwoorden, hij weet ze gewoon. Ze schieten hem simpelweg te binnen. Juist wanneer we onszelf gaan censureren of corrigeren, om wat voor reden dan ook, verliezen we onze *disponibilité*.

De volgende oefening heet ‘Wijs Dingen Aan Om Je Heen En Zeg Hoe Het Heet’. Je hebt er verder niets of niemand voor nodig. Probeer het een minuutje. Dat gaat best makkelijk toch?

Een oefening die hierop volgt is ‘Wijs Dingen Aan Om Je Heen En Noem Het Vorige Dat Je Aanwees’. Bijvoorbeeld: je wijst eerst naar de vloer, maar zegt nog niks. Je wijst naar het plafond en zegt ‘vloer’. Je wijst weer naar iets anders en zegt ‘plafond’. En ga zo door. Probeer het maar eens zestig seconden.

De derde en laatste oefening heet ‘Wijs Dingen Aan En Zeg Hoe Het Niet Heet’. Als je nu naar een bank zou wijzen, dan mag je die alles noemen wat je wilt, maar niet ‘bank’. Oké? Je hebt opnieuw zestig seconden, probeer het maar.

Bijna iedereen vindt deze laatste oefening het moeilijkst en vertraagt hier het meest. Deze lijkt zelfs steeds moeilijker te worden naarmate de tijd verstrijkt. Velen lopen op een gegeven moment vast. Terwijl het vrijwel onmogelijk is om het fout te doen: je hebt miljoenen woorden om uit te kiezen en er is er maar eentje fout!

De tweede oefening geeft je nog de mogelijkheid om het goede antwoord te geven. Maar de laatste oefening geeft je te veel mogelijkheden en geen criteria meer. Alles is mogelijk, dus bedenk je je eigen regels. Bijvoorbeeld: ik mag geen woorden herhalen, of ik moet origineel zijn, of juist heel saai, en daarom loop je vast.

Deze oefeningen zijn fundamenteel voor improvisatie, want ze leggen iets bloot van je vermogen (of je moeite) om je te laten onderbreken door je omgeving en je gedachten. Met andere woorden: je capaciteit om met aandacht te spelen.

Jezus kon dit. Hij was in staat om zich te laten onderbreken, zowel door wat er om hem heen gebeurde, als door zijn eigen inge-