

## DE VERTELKRING 'Only Connect...'

Het is een herfstachtige maandagavond in Nijmegen en we zijn met acht mensen bij elkaar gekomen om de eerste verhalenvertelavond van dit seizoen vorm te geven. De sfeer die buiten heerst, geeft aan dat het weer tijd wordt om naar binnen te keren en elkaar te ontmoeten via onze verhalen. Dit is het derde seizoen dat ik groepen van maximaal acht personen begeleid die gedurende acht avonden bijeen komen in een cursusruimte van het Han Fortmann Centrum in Nijmegen om te ervaren hoe het is om verhalen aan elkaar te vertellen en ook om daar naar te luisteren.

Verhalen vertellen geniet weer belangstelling. Blijkbaar is de behoefte om via verhalen onze rijke innerlijke bron aan te boren groot. Iets waar tv schermen en computers niet in kunnen voorzien. De oude mondelinge traditie die via verhalen de verbondenheid en geworteldheid van de mensen voedde en bevestigde wordt zo weer opgepakt en nieuw leven ingeblazen. Via verhalen kunnen we verbindingen leggen, met onszelf en met elkaar en ervaren waar we staan. Vertellen is niet voorlezen uit eigen werk en vertellen is niet declameren vanuit je hoofd. Vertellen doe je vanuit je hart en de taal die je daarbij gebruikt is een krachtig instrument die je samen met je stem combineert tot een kernachtige expressie van jezelf.

Om de oude kunst van het vertellen weer te herinneren, is een duwtje in die richting nodig. Zelf werd ik geïnspireerd door het boek van Richard Stone: Genezende Vertelkunst, het vertellen als hulp bij persoonlijke groei<sup>1</sup>, en door het boek van journalist/verhalenverteller Jac Vroemen: De Kracht van Verhalen<sup>2</sup>. Beide vullen elkaar uitstekend aan en geven veel informatie over hoe je een vertelkring organiseert, hoe je de bijeenkomsten kunt laten verlopen en hoe je kunt werken met thema's, vertelramen etc. Wat mij trof in deze boeken is dat de verteltraditie goed te gebruiken is om onszelf en onze naasten te steunen bij persoonlijke groei en transformatie. De kracht van verhalen vertellen ligt in de eenvoud ervan. In de vertelkring scheppen we ruimte voor elkaar, we luisteren en vertellen en maken contact, zonder rol, of technische hulpmiddelen. Omdat we elkaar zo weer kunnen bereiken heeft verhalen vertellen een krachtig helend effect.

Verhalen vertellen is een prima manier om bewustwordingsprocessen te begeleiden. Voor mij is een kernbegrip daarbij verbinding. De verbinding die het mogelijk maakt om echt te communiceren met elkaar. Mijn voorliefde voor taal en mijn gevoeligheid voor de kracht die woorden hebben, hebben ertoe geleid dat ik regelmatig groepen begeleid die elkaar ontmoeten om verhalen te vertellen aan elkaar. De achtergrond van de deelnemers is zeer divers: onderwijzers en studenten, gepensioneerden en jongeren, juristen en antropologen. Wat zij uiteindelijk willen bereiken is zich vrijmoediger bewegen in hun communicatie met anderen en daarbij ontdekken dat rol of pose verdwijnen waardoor echt contact mogelijk wordt gemaakt.

Het kader, of liever, het ritueel van elke bijeenkomst biedt structuur en veiligheid. We werken iedere bijeenkomst met een thema dat als richtsnoer dient voor het verhaal. Enkele voorbeelden zijn: huis, die ene foto, mijn favoriete citaat, mijn naam, een ode, een plek met herinneringen, de beslissing, een reis, en een sprookje. De bron is onuitputtelijk. Het is wel zinvol om per thema de inspiratie te katalyseren. Als voorbeeld gebruik ik bij de eerste bijeenkomst het thema: mijn naam. Via een mind map associëren we samen wat er allemaal op komt borrelen bij dit thema. Al brainstormend worden zo een aantal verhalen voelbaar zichtbaar. Probeer het zelf ook eens en merk op hoe je creatieve bron zich opent. Dit maakt nog eens krachtig duidelijk dat we allen vol verhalen zijn, en het opent de deur naar meerdere ontmoetingen.

---

<sup>1</sup> Richard Stone, Genezende vertelkunst, het vertellen als hulp bij persoonlijke groei 1997, Bres Praktijkreeks

<sup>2</sup> Jac Vroemen, De Kracht van Verhalen, 2000, Amsterdam, Bres BV

Naast de thema's rijst vervolgens de vraag: hoe vertel ik mijn verhaal? Dit hangt af van de eerste bijeenkomst. Vaak merken de groepsleden dat het ene verhaal het andere oproept. Dat is het voordeel van een vertelkring, samen hebben we elkaar genoeg te vertellen. Toch kan het voorkomen dat de verteller de eerste keren wat houvast wil hebben aan een opgeschreven verhaal. Hier is niets mis mee, het is een prima start, en na enkele keren kan hij/zij dit ook loslaten en met toenemend vertrouwen vanuit het hart vertellen. Bovendien neemt de verteller plaats op de vertellersstoel, een speciale stoel, die wat extra spanning genereert, maar ook een ongemerkte start voorkomt. Het vertelde verhaal mag niet worden onderbroken, daar is ruimte voor bij de feedbackronde, en na afloop laten we elk verhaal bezinken en wortelen tijdens een moment van stilte. Zo scheppen we samen de ruimte voor elkaars verhaal.

Als begeleider van vertelgroepen is het belangrijk dat ik me bewust ben van de ontwikkeling van de groep, de verschillende fases die de leden doormaken in hun ontwikkeling van verteller. Vertellen in een groep vereist moed, overwegingen als: is mijn verhaal de moeite waard, heb ik wel een verhaal, doe ik het wel goed, kunnen de creatieve stroom blokkeren. Het scheppen van een veilige omgeving waar naar hartenlust geoefend kan worden met deze ontwikkeling waarbij de expressie zich kan bewegen van een indirect tot een direct expressieniveau is een eerste belangrijke voorwaarde.

De begeleider zal zelf iemand moeten zijn die van verhalen houdt, die het voorbeeld geeft als verteller die vanuit het hart wil vertellen en die verschillende rollen kan vervullen in het groepsproces. De ontwikkeling die de groepsleider doormaakt kan evenwijdig lopen met de ontwikkeling van de groepsleden. Het begeleidingsproces beweegt zich op verschillende niveaus. Van het kunnen tonen van betrokkenheid, kwetsbaarheid en inlevingsvermogen tot het kunnen nemen van afstand en het leggen van verbindingen vanuit verschillende perspectieven en bijvoorbeeld met behulp van metaforen. Mijn ervaring is dat hoe soepeler ik als begeleider mij hierin beweeg, hoe meer de groep tot zijn recht komt.

De vertelkring is een dynamische mengeling van delen en helen, vertellen en luisteren, van herkenning en erkenning, een ontwikkelingsproces van impliciet naar expliciet, van vertellen uit je hoofd naar vertellen vanuit je hart. De ervaring van elk moment is wat lastig op papier te vatten. Ter illustratie volgen hier wat ervaringen van deelnemers:

Gerard: 'Verhalen hebben magische krachten. Ze scheppen samen een sfeer, waarin de groep als entiteit ontstaat. Zoals werk of sport een groep/team doet ontstaan.'

Frans: 'Meegaan in het verhaal van de ander, meelopen met zijn/haar voettocht', droom, ode' Andersom, de ander kunnen inwijden in je eigen droom, de ander aan de hand meenemen en rondleiden op je eigen plek'

Thea: 'Ik heb ongelooflijke verhalen gehoord en die hebben me een sterk gevoel van verbondenheid gegeven'.

Mathilde: 'Vertellen in het nu is het herscheppen van je verleden, soms in dezelfde vorm als toen, soms met een nieuw perspectief'

Anne: 'Doordat we allemaal stukje bij beetje delen van onze zielen blootleggen stellen we ons kwetsbaar op, maar dat zorgt juist voor heel veel respect en een verbondenheid die heel belangrijk is'.

De verbindingen die via verhalen vertellen worden gelegd hebben hun uitwerking in het dagelijks leven van iedere verteller. De oefenruimte die de vertelkring biedt in het contact maken met jezelf en zo met de ander helpt mee om deze ervaring in de praktijk van het dagelijks leven te brengen. Dat uit zich in een andere, open manier van begeleiden van en samenwerken met mensen, vermindering van spreekangst en een groter zelfvertrouwen.

Verhalen vertellen herstelt de dialoog, laat ons weer herinneren wie we zijn, wat ons raakt en maakt ons bewust van onze eigen scheppende kracht en de verantwoordelijkheid die dat met zich meebrengt.

Drs Jan Peijen werkt als docent Engelse Taal- en Letterkunde in het onderwijs. Hij volgde de opleiding voor coach en counselor aan het Europees Instituut voor Psychosociale Educatie. Hiernaast heeft hij een eigen praktijk voor coaching en counseling. Hij is aangesloten bij de NOBCO. [www.beyou.nl](http://www.beyou.nl)