



Graag stel ik mij even voor.

Zelf ben ik tekentaaldeskundige en ik maak gebruik van tekenen in de communicatie, persoonlijk of in groepen. Tekentaal is beeldtaal, dit wordt gevisualiseerd en is in 1 oogopslag zichtbaar. Zo wil ik je laten ervaren dat een voorwerp of een tafereel iets met ons doet op een dieper niveau. De kracht van een beeld is dat het meer kan vertellen dan 1000 woorden. Deze taal bestaat al zo lang als er mensen zijn. Denk maar aan de eerste tekeningen op de rotswanden. Toen men eenmaal kon schrijven raakte het tekenen op de achtergrond. Mensen kunnen zich uiten via tekenen of schilderen. Tekentaal is een universele taal. Het wonderlijke is dat kinderen over de hele wereld uit zichzelf beginnen te tekenen. Het maakt niet uit waar je geboren wordt.

De meeste talen leer je op school, en daar maak je gebruik van je ratio, je hoofd.

Tekentaal is juist een taal van een diepere laag, een taal die iets te weeg brengt. Je voelt van binnen wel het een en ander, maar bent je er niet altijd bewust van. Het effect van tekenen is dat je eerst via beelden communiceert (eerst met jezelf) en daarna pas met anderen en woorden. Dit geldt voor jong en oud. Kinderen doen dit als het ware vanzelf, volwassenen denken vaak dat zij niet kunnen tekenen. 'tekenen dat kan ik niet'. Het gaat echter om de belevingswereld, wat doet een situatie met je, daar kun je een beeld bij krijgen? Als je hierin verdiept gaat er een wereld voor je open.

Ik wil jullie in deze workshop laten ervaren dat door te tekenen en de beelden die er tevoorschijn komen en te leren duiden, je een grotere symboolgevoeligheid krijgt!

Je zult nooit meer naar een tekening kijken, zonder te beseffen dat deze tekening en de tekenaar jou iets te vertellen hebben. En je niet meer zult zeggen 'mooi', er is veel meer wat verteld wil worden.

We beginnen met een Geleide fantasie.

Ga eens lekker zitten met je voeten plat op de grond. Laat je armen rustig hangen of leg deze in je schoot, sluit je ogen als je dit fijn vindt. Adem rustig tot diep in je buik en langzaam weer uit.

Laat met iedere ademhaling en stukje spanning wegvloeien.

Voel hoe stevig je op je stoel zit en hoe je verbonden bent met jezelf.

Luister naar je ademhaling en geniet ervan dat je hier bent, je hoeft niets, je mag hier zitten en genieten van de warmte, het geroezemoes, en de tijd die je aan jezelf mag besteden.

Nog even stilte en dan mag je rustig je ogen weer openen, en kijk maar eens rustig om je heen.

Tekenopdracht introduceren.

We gaan nu samen op reis, ik neem je mee naar de volgende oefening.

“De Weg”.

***Van te voren liggen papier en tekenmaterialen op de tafels klaar.**

Er zijn verschillende krachten werkzaam in ieder mens, die je acties kunnen beïnvloeden, denk aan patronen, emoties en overtuigingen.

Een en ander kan sterk beïnvloed zijn door je persoonlijke geschiedenis. Jouw geschiedenis heeft ertoe bijgedragen dat je bent geworden in wie je bent en wat je doet.

In deze reis/ zoektocht 'De Weg' gaan we naar handvaten kijken die je kunt inzetten in het heden en de toekomst.

Ieder levensverhaal is uniek en persoonlijk, daar zijn sleutelmomenten in geweest en misschien zijn er wel rituelen bij gebruikt.

In deze oefening gaan we kijken naar 3 verschillende ontwikkelingen niveaus.

1 De biologische lijn; het verloop van je gezondheid.

2 De emotionele lijn; het verloop van gemoedstoestanden en emoties, en 'sleutelmomenten' in je leven (Geboortes, miskraam, school, je eigen weg ontdekken, begrafenis, trouwen, scheiden, gebrokenheid, geen kinderen gekregen, adoptie, verhuizen, ziekte, sterven van geliefden).

En misschien zijn er nog wel meer die niet genoemd zijn, vul dit zelf maar aan.

3. De scholing en werklijn; het verloop van de (Professionele) ontwikkeling.

Hier gebruiken we 3 verschillende kleuren potlood voor.

Benodigheden:

-Een groot vel papier, plakband

-Teken materiaal (later kun je dit naar eigen inzicht nog schilderen).

-Lijm, puntenslijper, schaar (geen gum).

Werkwijze:

Neem een groot vel papier. Deel het vlak door de midden. De middenlijn stelt de levenslijn voor, waarop de levensfasen worden aangegeven. Dit is de vouw in je papier.



Jouw levenslijn begint bij 0 en stopt bij je huidige leeftijd.

Je kunt als je wilt deze fasen gebruiken om je levensweg te duiden.

Bedenk voor je zelf welke sleutelmomenten er geweest zijn in welke periode, geef hier aandacht aan door een symbool te tekenen. Het maakt niet uit hoe, alles is goed.

Als inspiratie heb ik alle leeftijden geordend en erbij gezet wat er in deze fase meestal aan de orde is. Gebruik dit als inspiratie, niet omdat het moet.

0-7 jaar: De baby, peuter en kleuterleeftijd.

Periode van het aanleren van veel vaardigheden.

7-14 jaar: De basisschoolperiode.

Je gaat de wereld verder in. Je maakt deel uit van verschillende groepjes. Je leert je aan te passen en je gaat ontdekken.

14-21 jaar: De pubertijd en de adolescentie.

Tegenstrijdigheden treden op de voorgrond. Je eigen normen en waarden ontstaan. Je neemt meer afstand van de familie, er komen nieuwe contacten, de seksualiteit wordt ontdekt.

21-28 jaar: De leer en werkperiode.

Diepere vriendschappen, verdere persoonlijke ontwikkeling, werk, studie, relatie, je talenten ontdekken en inzetten.

28-35 jaar: De organisatiejaren.

Het zoeken van een eigen plek in de maatschappij, werkkring, gezin binnen de sociale context.

35-42 jaar: Op het kruispunt van het leven.

Alles wat geleerd is en ervaren kristalliseert zich meer uit tot een bepaald 'product'. Het resultaat van je investeringen. Periode van soms een 'midlife crisis'.

42 jaar en ouder: Loutering periode.

De relativering krijgt meer ruimte, de vraag hoe om te gaan met het onvervulde blijft de kernvraag.

Nu zelf aan de slag:

-Geef de eerdergenoemde drie lijnen (biologisch, emotioneel, scholing) een aparte kleur op je vel papier.

-Teken de lijnen zonder al te veel na te denken. Dit kunnen stippellijnen zijn, onderbroken lijnen, etc.

-Bekijk de lijnen, neem er de tijd voor en voorzie belangrijke gebeurtenissen (sleutelmomenten) van een apart symbool. Beschrijf deze gebeurtenissen onder de tekening of op een apart vel papier.

-Werk de tekening vervolgens bij met kleur en beelden en maak dit verder af.

-Je kunt later vanuit tijdschriften er nog plaatjes bij plakken of foto's toevoegen.

Vragen:

1 Wat is de titel van het verhaal over jouw leven?

2 Wat zijn de titels van de afzonderlijke delen?

3 Voeg bij elke titel of beeld een kort fragment toe, zo word je 'piek of dalmoment' ingekleurd.

4 Kies uit je levensverhaal 3 fragmenten die je als zeer belangrijk en invloedrijk hebt ervaren voor de persoon die je nu bent.

5 Ben je je bewust dat er rituelen zijn geweest in je leven? Wat is de meerwaarde geweest? Of wat heb je gemist, en kun je nu zelf nog toevoegen?

Zie je mogelijkheden om deze te gaan inzetten in het Nu en de toekomst?

6 Hoe kijk je terug op je leven, hoe is je leven tot nu toe verlopen?

7 Welke keuzes heb je bewust of onbewust gemaakt?

8 Wat is een inspiratiebron voor jou, wat kan jou helpen op je levensweg?

9 Heb je een inspiratiebron, wat kan jou helpen?

Overdenking:

Het leven is een reis.

Onderweg komen we mensen tegen.

Sommige trekken een leven lang met je op, andere verlies je uit het oog.

Je neemt afscheid van school, een baan of collega's, van ervaringen die nooit meer terugkomen.

Dat kan weemoedig maken en soms doet het ronduit pijn.

Maar de reis gaat verder en er is een doel, een perspectief.

Geef respect aan ieder die zijn eigen bron heeft ontdekt en misschien anders denkt dan jij.

Kijk bewust om bij ieder afscheid, sta stil, maar draai ook innerlijk weer om, naar de toekomst.

Dat is waar het om gaat, verbinding met jezelf en met de medemens.

Zo kunnen we onze eigen levensweg ontdekken, aangevuld met symbolen waardoor ze nog meer zichtbaar zijn geworden. Voor onszelf en voor anderen.

Ineke Ruiten

www.iktekenervoor.com

ineke@iktekenervoor.com

Open en gerichte vragen die je kunt stellen bij het gesprek komen met de tekening.

Dit document bevat achtergrondinformatie die je te allen tijde kunt gebruiken bij tekenopdrachten. Probeer het maar eens, waarschijnlijk ben je verrast door de informatie die je krijgt te horen!

Het is de kunst om de tekenaar uit te nodigen over zijn tekening te willen vertellen. Om dit te bevorderen kun je gebruik maken van de volgende vragen:

Open vragen:

Algemeen:

Vertel eens iets over je tekening?

Wat heb je eigenlijk getekend?

Hoe was dit om te doen?

Kwamen er dingen bij je op toen je bezig was?

Hoe is het voor je om nu naar de tekening te kijken?

Wat valt jou het meeste op? (iets wat ontbreekt of juist wat duidelijk is ingekleurd).

Is het volgens jou gelukt?

Wat vind je het mooiste plekje?

Wat vind je minder geslaagd?

Wat vind je verrassend, en waarom?

Tijd en ruimte vragen:

Welk seizoen heeft jouw tekening?

Waar zie je dit aan?

Is het er koud of warm?

Waar zie je dit aan?

Is het vroeg of laat, dag of nacht?

Waar zie je dit aan?

Mensbeeld vragen:

Sta je zelf in de tekening?

Wie zijn die mensen?

Hebben ze een naam?

Wil je ze een naam geven?

Hoe oud zijn ze in je tekening?

Als die mensen konden spreken, wat zeggen ze dan?

Wat hebben die mensen nodig?

Identificatie/ emotie/ prioriteitsvragen:

Wat vind je een beetje gek?

Wat vind je leuk?

Waar zou je willen zijn in de tekening?
Wie zou je willen zijn van de getekende dingen?
Wie of wat tekende je het eerste?
Wat vind je het belangrijkste in de tekening?

Herinnering/ imaginatievragen:

Doe je ogen eens dicht. Weet je nog wat er in de tekening staat?
Vertel eens zonder naar de tekening te kijken wat je tekende?
Wat gebeurt daar allemaal?
Ben je daar wel eens geweest, in dat land, die plek?
Zou je in die wereld van de tekening willen wonen, reizen, spelen?

Rituelen:

Welk beeld heb je getekend als een symbool?
Welk moment was dit in je leven?
Was dit moment een sleutelmoment in je leven?
Kan dit symbool jou helpen?
Wat doet dit met jou?
Wil je dit beeld delen met andere mensen?

Keuzevragen:

Wie mag er wel in de tekening komen?
Wie mag er niet in de tekening komen?
Wie mag de tekening zien?
Wie mag de tekening niet zien?
Wil je de tekening ophangen, weggeven, opbergen, verscheuren?
Is jouw levensverhaal meer zichtbaar geworden?
Voor jezelf of mogen anderen dit ook zien?

Gebruik niet de woorden 'mooi' als iemand jou een tekening laat zien, dit is een waardeoordeel. Beloon de ander met dat hij/zij, zijn best heeft gedaan, jou dit laat zien. Waardeer de werkhouding en heb daar oog voor. Bedank dat je de tekening mag zien! Vraag met open vragen wat de ander gemaakt heeft.

Ik wens je mooie gesprekken toe!

Ineke Ruiters

www.iktekenervoor.com