

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

1

Wat is het?

Dat is je verhaal vertellen tijdens een ceremonie zonder papieren voor je neus. Het lijkt alsof je dat gewoon even uit je mouw schudt, maar dat is uiteraard niet. Je gebruikt de techniek van het geheugenpaleis of de methode van Loci.

Historische context volgens Wikipedia:

De oorsprong van deze oude methode, ook wel de 'reis'- of 'mentale wandeling'-techniek genoemd, wordt toegeschreven aan de Griekse dichter Simonides van Ceos in 477 v.Chr., en de doeltreffendheid ervan wordt weerspiegeld in het voortgezette gebruik ervan gedurende 2,5 jaar. millennia in vrijwel onveranderde vorm.

De methode van loci is ook bekend als de geheugenreis, het geheugenpaleis, de reismethode, de geheugenruimten of de geestpaleistechniek. Het is een techniek waarbij je je hersenen traint om via het zoogdierenbrein of je emotionele brein via beelden, voorwerpen en emoties tekst te onthouden.

De techniek zelf vraagt best om wat oefening maar eens je paleis voor ceremonies er staat, en je route in je geheugenpaleis is uitgestippeld, kan je voor elke ceremonie andere symbolen, voorwerpen, geuren, emoties en beelden gebruiken om je verhaal te onthouden.

En dan levert de techniek prachtige verhalen op die jij vertelt als een geboren verteller en kan je je concentreren op de reactie van je

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

2

publiek, interactie met je publiek, je houding, gebaren en zoveel andere zaken. Dat allemaal zonder dat je je papieren in de ene hand en je microfoon in de andere hand hebt waardoor je bewegingsvrijheid beperkt is. Of zonder dat je verplicht stokstijf achter een lessenaar staat waar je niet achteruit of vooruit kan.

Hoe bouw je je eigen geheugenpaleis voor ceremonies?

1. Bouw je paleis

De kern van het geheugenpaleis is dat je “een ruimte in je hoofd neemt, een waarmee je vertrouwd bent en die je makkelijk kunt visualiseren, en die ruimte in gedachten vult met beelden die datgene vertegenwoordigen wat je wilt onthouden.” Het gaat er niet om dat je een prachtig of indrukwekkend gebouw als uitgangspunt neemt. Het hoeft niet eens een gebouw te zijn.

De eenvoudigste ruimte om te gebruiken die jij heel goed kent, is je eigen huis. Dat doe ik ook en mijn meubels en voorwerpen zijn als een houvast. Ondertussen gebruik ik mijn huis al zo lang dat ik over sommige onderdelen van een ceremonie niet meer moet nadenken. Dat komt omdat de vazen, foto's of beelden in mijn huis ingeprent zijn in mijn geheugenpaleis.

Een groter geheugenpaleis kun je baseren op je huis, een kerk, een wandeling naar de buurtwinkel of de hele stad of dorp waar je woont. Des te groter en gedetailleerder de echte plek is, des te meer informatie je kunt opslaan in de daarmee corresponderende mentale plek.

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

3

2. Stippel je route uit

Als je dingen in een bepaalde volgorde moet onthouden, dan is het belangrijk dat je een bepaalde route door je paleis volgt, zowel in de echte wereld als in je gedachten. Als je dus eenmaal besloten hebt hoe je geheugenpaleis eruitziet, bedenk dan hoe je er doorheen gaat lopen. Als het niet nodig is dat je dingen in een bepaalde volgorde onthoudt, dan is deze stap overbodig voor je. Toch kan het nuttig zijn omdat je op deze manier je paleis beter kunt onthouden.

Je kunt ook een route gebruiken, bestaand of denkbeeldig, of uitgaan van een bestaande ordening, zoals de maanden van het jaar of de tekens van de dierenriem. Cruciaal is dat je het gebouw, de route of de ordening heel goed kent.

3. Geef elke herinnering een eigen plek

Als je hebt bedacht welk geheugenpaleis je gaat bouwen, is het tijd om het te vullen. Elke herinnering die je wilt onthouden, geef je een eigen plek in het paleis. Dat doe je op een chronologische manier: om de inhoud van je presentatie te onthouden, kun je de inleiding bij de voordeur, de kern in de woonkamer en het slot in de bijkeuken plaatsen. In plaats van de tekst letterlijk te onthouden kun je jezelf beperken tot steekwoorden – zeker als je er waarde aan hecht om op een natuurlijke manier te spreken.

Wanneer je je geheugenpaleis bezoekt, leg je individuele dingen die je je herinneren wilt (bijvoorbeeld een cijfer, een naam, of een gedeelte van een toespraak die je gaat geven) op bepaalde plekken

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

4

neer. Daarom moet je zoveel plekken vastleggen als je denkt dat je nodig hebt. Loop door je bouwset of langs je route en let goed op de omgeving. Als je paleis eigenlijk een route is, zoals de weg die je aflegt om naar je werk te gaan, dan kun je oriëntatiepunten langs de weg gebruiken om informatie op te slaan: bijvoorbeeld het huis van je burens, een kruispunt, een standbeeld of een flat. Als je paleis een gebouw is, dan kun je dingen in de verschillende kamers stoppen. In de kamers zelf kun je dan kleinere opbergplekken vaststellen, zoals schilderijen, meubelstukken, enzovoort. Het is daarbij belangrijk dat je ervoor zorgt dat de plekken die je kiest duidelijk van elkaar verschillen zodat je de verschillende locaties niet door elkaar haalt.

Wanneer je eenmaal je paleis gebouwd hebt en je je dit stevig ingeprent hebt, dan ben je klaar om het te gebruiken. Leg een behapbare hoeveelheid informatie in elke bergplaats neer. Als je paleis bijvoorbeeld je huis is en je probeert een toespraak te onthouden, dan kun je de eerste paar zinnen op je deurmat neerleggen en de volgende paar zinnen in het sleutelgat stoppen of aan je deur hangen. Berg niet te veel informatie op één plek op en als er bepaalde dingen zijn die je apart van elkaar moet houden, leg ze dan op een andere plek neer. Zorg ervoor dat je dingen langs je route plaatst in de volgorde waarin je ze moet onthouden, als dit van toepassing is.

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

5

4. Gebruik levendige beelden

De sleutel tot het geheugenpaleis zijn de beelden of de symboliek die je gebruikt: breng de informatie die je wilt onthouden tot leven met onvergetelijke beelden. Als ik aan een ceremonie begin, is in mijn hoofd de voordeur altijd de intrede van een koppel, een kist of een urne. De gang is het welkomstwoord waar ik jassen aan de kapstok hang. De eerste kamer waar ik binnenkom staat een sofa die ik associeer met mensen die gaan zitten. In de tweede ruimte hangen allemaal foto's, die symboliseren de mensen die er niet meer bij kunnen zijn of voor kaarsjes aansteken voor de overleden, enz. enz. Doorgaans hoef je op elke locatie alleen maar iets op te bergen dat je geheugen opfrist, iets dat je naar het eigenlijke stukje informatie leidt dat je je probeert te herinneren. Als je bijvoorbeeld een schip wilt onthouden, stel je dan een anker op je bank voor. Symbolen staan voor iets groters. Ze zorgen ervoor dat je herinneringen beter te behappen zijn, maar ze kunnen ook effectiever werken dan wanneer je je het eigenlijke ding voorstelt dat je je probeert te herinneren.

De beelden die je in je paleis opbergt zouden zo gemakkelijk mogelijk te onthouden moeten zijn. Beelden zijn over het algemeen gemakkelijker te onthouden als ze vreemd en ongewoon zijn, of als ze verbonden zijn met een sterke emotie of een persoonlijke ervaring. Het nummer 124 is niet bepaald memorabel, maar een beeld van een speer in de vorm van het cijfer 1 die een zwaan in de vorm van het cijfer 2 in 4 stukken hakt, is dat wel. Het is misschien een gruwelijk beeld, maar juist daarom kun je het gemakkelijker onthouden.

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

6

5. Koppel informatie aan emoties

We kunnen emoties ook inzetten als geheugensteuntjes. Als we iets meemaken dat ons raakt, is de kans groot dat we het minder snel vergeten. Als je als spreker teksten letterlijk wilt onthouden, kan dit een waardevolle techniek zijn. Bij iedere zin die je aan je geheugen toevoegt, moet je onthouden welk gevoel het bij je opwekt. Dat zorgt er niet alleen voor dat de fragmenten zoveel lading krijgen dat je ze woord voor woord onthoudt, maar ook dat je ze met het juiste gevoel overbrengt op anderen.

Als je je geheugenpaleis op een doeltreffende manier voor je wilt laten werken, dan moet je het perfect in je geheugen opslaan. De beste manier om dit te doen is om daadwerkelijk een plattegrond (of een kaart, als je paleis een route is) uit te tekenen die laat zien welke oriëntatiepunten of bergplaatsen je hebt gekozen. Probeer om je paleis te visualiseren wanneer je er niet bent en vergelijk het beeld dat je in gedachten hebt met je plattegrond om ervoor te zorgen dat je elke locatie goed onthouden hebt en je ze in de juiste volgorde gezet hebt. Stel je de oriëntatiepunten zo gedetailleerd mogelijk voor: zorg ervoor dat je ook de kleuren, afmetingen, geuren en andere opvallende kenmerken in je geheugen opslaat.

Tot slot

Wanneer je eenmaal de inhoud van je paleis van buiten geleerd hebt, dan kun je je de informatie herinneren door er eenvoudigweg in

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

7

gedachten doorheen te lopen of er in rond te kijken. Als je een toespraak moet houden, volg dan je route in de juiste volgorde terwijl je je publiek toespreekt. Als je bijvoorbeeld moet onthouden dat de verjaardag van je vriendin op 1 juli is, ga dan naar je slaapkamer waar Julius Caesar op je bed aan het springen is op het liedje "One" van U2. Met wat oefening zul je in staat zijn om op welke plek dan ook in je paleis of langs je route te beginnen om je een specifiek stukje informatie te herinneren.

Bouw nieuwe paleizen. Je kunt je geheugenpaleis steeds weer opnieuw gebruiken als je alleen maar voor een korte tijd iets moet onthouden. Vervang gewoon de bestaande inhoud met nieuwe beelden en informatie, en je zult je al snel alleen maar de nieuwe inhoud kunnen herinneren. Als je de inhoud van je paleis gedurende een lange tijd moet onthouden, laat dat paleis dan zoals het is en bouw nieuwe paleizen waar je als dat nodig is nieuwe informatie in kunt opbergen. Als je in je huis alle telefoonnummers van je vrienden, familieleden en kennissen hebt opgeslagen, dan kun je naar je werk lopen als je de volgorde van een spel kaarten wilt onthouden.

TIPS & TRICKS

- Er zijn veel variaties op het geheugenpaleis, zoals de "Roman Room" en de "Journey." Deze zijn allemaal gebaseerd op de methode van Loci, die ontstaan is na de erkenning dat mensen erg goed zijn in het zich herinneren van plaatsen. Als je abstracte of onbekende ideeën kunt koppelen aan een bekende

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

8

locatie, dan kun je je veel gemakkelijker de dingen herinneren die je wilt onthouden.

- Houd vol. Het geheugenpaleis is een erg krachtig hulpmiddel, maar het is niet altijd gemakkelijk onder de knie te krijgen. Als je op zoek bent naar een snelle oplossing om dingen te onthouden, pak dan een pen en papier. Als je echter daadwerkelijk je vaardigheden in het onthouden van informatie wilt verbeteren, neem dan de tijd om deze methode aan te leren en te oefenen.
- Bij de wereldgeheugenkampioenschappen onthielden de beste deelnemers in een uur de volgorde van 20 spellen kaarten die door elkaar geschud waren. Daarnaast onthielden ze, naast andere dingen, in een kwartier ook meer dan 500 willekeurige cijfers. Denk je dat je dat ook kunt? Of je het nu gelooft of niet, bijna iedereen heeft het vermogen om zulke verbazingwekkende prestaties neer te zetten. Deelnemers aan geheugenwedstrijden hebben niet per se een beter geheugen dan andere mensen. In plaats daarvan leren ze en oefenen ze met een verscheidenheid aan ezelsbruggetjes en geheugensteuntjes om zo hun vaardigheden in het snel leren van nieuwe informatie te verbeteren en vrijwel alles te kunnen onthouden.
- Je moet elk nieuw paleis op dezelfde manier voorbereiden als je bij je eerste paleis gedaan hebt. Je kunt het beste dus nieuwe paleizen bouwen voordat je ze ook echt nodig hebt.
- Er zijn een aantal boeken en producten verkrijgbaar om je te helpen je geheugen te verbeteren. Zo kun je leren hoe je een geheugenpaleis moet bouwen. Dit kan echter wel erg duur zijn en ook niet alle boeken zijn geschikt voor iedereen. Oefen met

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

9

de stappen die in dit artikel beschreven staan en je kunt wat geld besparen.

- Houd ook in gedachten dat je dankzij de computer veel manieren tot je beschikking hebt waarop je gemakkelijk je eigen digitale paleizen kunt bouwen, of simpelweg kunt kiezen tussen een van de vele bouwsels die je op internet kunt vinden. Je kunt zelfs een virtuele rondleiding volgen wanneer je maar wilt. Omdat het effect hiervan sterker is dan bij een gewone tekening, kun je een digitaal paleis sneller en gemakkelijker onthouden.
- Je kunt voorwerpen gebruiken die dezelfde beginletters hebben als het woord dat je probeert te onthouden. Deze methode is nuttig voor woorden die nieuw voor je zijn. Je kunt in dit geval een woordenboek als hulpmiddel gebruiken.

PUUR STORYTELLING

Hand-outs voor het Congres van de Landelijke Beroepsvereniging van Ritueelbegeleiders op 7 september 2024

10

Blijf je graag op de hoogte?

Regelmatig zijn er vakdagen rond ceremonies maken en verhalen schrijven of vertellen. Je kan je hier aanmelden voor de nieuwsbrief van Rebel Ceremonies Academy

Katrien Smeyers

+25 jaar ervaring in het maken van ceremonies en +10 jaar mentor en coach voor straffe ceremoniesprekers & iedereen die ceremonies wil (leren) maken

Midweek Ceremonies maken met Ritual Coach Methode™

Een op maat gemaakt en I:I **mentortraject**

Podcast Spreker of Preker? op Spotify

Maandelijkse **nieuwsbrief** met verhalen

Ceremonies met Oud-Europese roots

