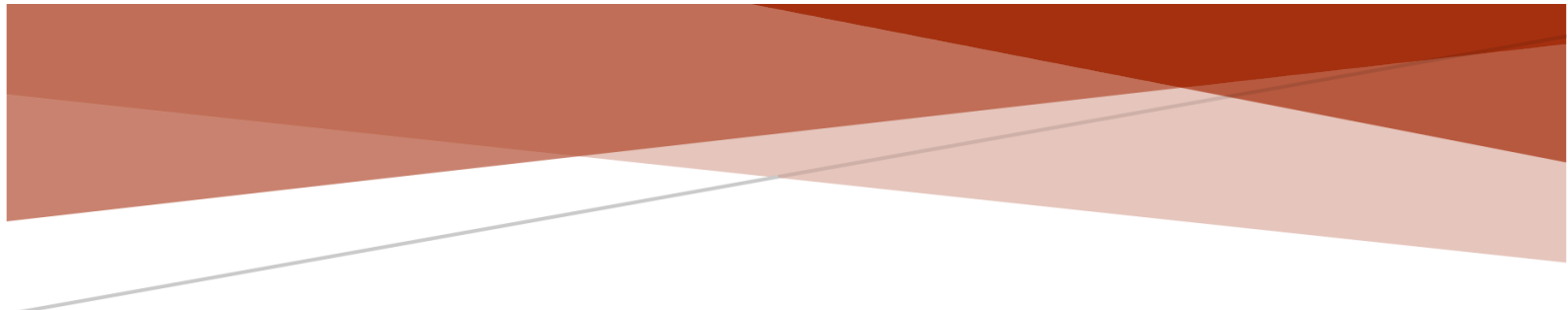


DANS MET MIJ





Een onderzoek naar dialoog met God in en door dans.

Afstudeeronderzoek

HBO Theologie
Christelijke Hogeschool Ede

02-06-2021

Opdrachtgever: Creative Artsschool Elevate

Begeleider: Harmen Jan Terwel

Kennisagenda: 5.1 Geloof en leven integreren

Jelina Leenders

Voorwoord

“Ik zag God.”

Deze uitspraak van een van “mijn danseressen” zette het kippenvel op mijn armen. Talloze keren mocht ik getuige zijn van momenten in de danslessen waarop de hemel de aarde leek te raken. Ik kon ervan schrikken, dat dansers getuigden van Gods spreken, terwijl ik “alleen maar” dansles gaf. Ik doe m’n ding, stap achteruit, “and then the magic happens.”

Misschien begon dit onderzoek wel als een verwoede poging om er grip op te krijgen, om het te begrijpen. Uit onzekerheid voor het onvoorspelbare of uit onstilbaar verlangen naar meer hiervan? In de rust die ontstaat wanneer een onderzoek zich door coronamaatregelen verlengt tot een periode van bijna 2 jaar, ontdekte ik dat ik mag genieten van de rol van aanschouwer. Het verzamelen van de individuele verhalen van dansers was als het oogsten wat ik in de lessen gezaaid had. Bij deze mijn dank aan jullie, prachtige danseressen, voor alle kwetsbaarheid in wat jullie, met en zonder woorden, met mij en elkaar gedeeld hebben.

Naast het aanschouwen mag ik ook een faciliterende rol dragen; het vrij maken van ruimte voor God en de ontmoeting met Hem. Creative Arts School Elevate, maar in het bijzonder Karin en Marcel, dank dat ik deel mocht zijn van deze plek en zelf zoveel mocht groeien en leren! Ik hoop dat dit onderzoek bijdraagt aan het dienen van de docenten en dansers.

Birgit en Sigrid, jullie waren een van de eersten die een glimp kregen van waar ik mee bezig was en hielpen me om er structuur in te vinden, dank daarvoor! Dan mijn afstudeerbegeleider Harmen Jan Terwel. Bijzondere dank voor jou. Ik had geen flauw idee wat ik van een begeleider kon verwachten of vragen, maar het was op ieder moment precies wat ik nodig had. Dank je voor je persoonlijke betrokkenheid, waarin ik mocht delen, mocht zoeken en mocht genieten van het terugkrijgen van meer vragen dan antwoorden in jouw mails. De volgende naam; Riëtte Beurmanjer, zal je in dit onderzoek talloze keren langs zien komen. Riëtte, jouw proefschrift ‘Tango met God’, ons gesprek en de workshop Bibliodans waren onmisbare elementen in het theoretiseren over mijn onderzoekspraktijk.

Wie dichtbij mij staat, weet hoe dans mij weer heeft opgericht toen ik “op” was. Zo hebben sommige mensen mij overeind gehouden tijdens dit proces van onderzoek doen en afstuderen. Ruurd, je post-it acties, kopjes thee, filmpjes van de concentratiedips en de manier waarop jij ruimte maakte voor mij; ik eer je om hoe je mij aanmoedigde. Jaz, Mark, pap en mam, Adriëke, bij jullie mogen verwerken en nieuwe moed verzamelen deed me goed!

Ik dank bovenal God. Dank voor de Dans, dat ik mag struikelen over m’n eigen voeten, dat ik op tenen mag trappen zonder dat U loslaat, dat we met elkaar meebewegen en elkaar ritme steeds weer vinden.

Tijd om de dansvloer te betreden. Vrees niet als de passen je onbekend zijn, of ingewikkeld lijken. Je hebt een betrouwbare Danspartner.

Jelina Leenders

Nijkerk, juni 2021

Samenvatting

DANS MET MIJ is een wederzijdse uitnodiging tot een dans tussen God en de mens. Dit onderzoek be vraagt de communicatie die er plaats vindt tussen God en een danser. Verbale geloofscommunicatie is bekend terrein; lezen, bidden, spreken, zingen. Zowel het spreken tot, als het horen van God en Zijn Woord laten zich vaak vatten in taal. Is deze dialoog te verrijken door het actief inzetten van het lichaam in een vorm van non-verbale communicatie?

Binnen aanbiddingsdanslessen bij Creative Arts School Elevate heb ik als dansdocent 2 jaar met volwassenen gewerkt aan het verbinden van hun dans met geloofservaringen. Uit hun ervaringsverhalen binnen Delphi-onderzoek blijkt dat dans in de eerste plaats een weg van expressie vormt, waarmee zij zich uiten naar God. Daarnaast spreken zij van verschillende bronnen van input waarin zij tijdens een dansles Gods stem verstaan; in het bijzonder de fysiek-/sensomotorische ervaring van het dansen. Door deze doorleefde praktijkkennis te verbinden aan literatuurstudie ontstaat een vast patroon waarbinnen de dialoog doorlopen wordt; Input, innerlijke verwerking, expressie en impressie. Om die kwetsbare dialoog te kunnen voeren gelden randvoorwaarden die de ruimte voor deze bijzondere uitwisseling faciliteren. De ontdekte uitdaging ligt in de stap waar de docent en deelnemers zelf geen invloed op hebben; het spreken van God. Door het hele onderzoek klinkt het verlangen om getuige te mogen zijn van dat transformatieve moment en daaraan bij te dragen.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	4
Figuren- en tabellenlijst	6
Hoofdstuk 1 Inleiding	7
1.1 <i>Leeswijzer</i>	7
1.2 <i>Context en aanleiding</i>	7
Elevate	7
Waarom dansend geloven?	7
1.3 <i>Formulering onderzoeksvraag</i>	8
1.4 <i>Formulering deelvragen</i>	9
Hoofdstuk 2 Het speelveld verkennen	10
2.1 <i>Dans</i>	10
Begripsdefinitie	10
Geschiedenis van dans	10
Dans in religie	10
Dans in de Bijbel	10
Dans in het Christendom	11
Dans in de liturgie	11
Dans in creatieve therapie	11
Aanbiddingsdans	11
2.2 <i>Dialog</i>	13
Dansend naar dialoog	13
2.3 <i>Conclusies</i>	13
Hoofdstuk 3 Het onderzoek	14
3.1 <i>Doelstellingen</i>	14
3.2 <i>Methode voor dataverzameling</i>	14
Literatuuronderzoek	14
Empirisch onderzoek	15
Triangulatie en betrouwbaarheid	16
Hoofdstuk 4 Resultaten	18
<i>Leeswijzer</i>	18
4.1 <i>Stap 1 Hoe verloopt een dialogisch proces met God in dans?</i>	19
4.1.1 Hoe verloopt een dialogisch proces?	19
4.1.2 Hoe verloopt een dialoog met God?	20
4.1.3 Waarom dansend een dialoog aangaan?	23
4.1.4 Waarom dansend een dialoog met God aangaan?	23
4.1.5 Voorstel voor een model; <i>Saltandi divina</i>	24
4.2 <i>Stap 2 Saltandi divina</i>	25
4.2.0 Randvoorwaarden	25
4.2.1 Lectio	28
4.2.2 Meditatio	36
4.2.3 Oratio	37
4.2.4 Contemplatio	38
4.2.5 Operatio	42
4.2.6 Tentatio	42

Conclusies	44
<i>Deelvraag 1</i>	<i>44</i>
<i>Deelvraag 2</i>	<i>45</i>
<i>Deelvraag 3</i>	<i>47</i>
<i>Hoofdvraag.....</i>	<i>48</i>
Discussie.....	49
<i>Beperkingen van het onderzoek.....</i>	<i>49</i>
Skopos & telos	49
Actieonderzoek.....	49
Stelling.....	50
<i>Suggesties voor verder onderzoek.....</i>	<i>50</i>
Docentschap	50
Bibliografie.....	51
Bijlagen	53
<i>Bijlage 1 Schematische weergave saltandi divina</i>	<i>53</i>
<i>Bijlage 2 Video storytelling.....</i>	<i>54</i>
<i>Bijlage 3 Membercheck.....</i>	<i>54</i>
Randvoorwaarden & aannames	54
Interne dialoog - input.....	56
Expressie.....	58
Externe dialoog – impressie	59
<i>Bijlage 4 Resultaten Kolb-leerstijlentest.....</i>	<i>60</i>
<i>Bijlage 5 Handreiking voor docenten aanbiddingsdans.....</i>	<i>61</i>
Saltandi divina.....	61
Lesopbouw	63

Figuren- en tabellenlijst

Figuur 1 Onderzoeksmethode.....	14
Figuur 2 Schematische weergave onderzoeksmethode.....	17
Figuur 3 Het dialogisch proces. Vereenvoudigde versie van het model identiteitsleren van Meijers & Lengelle (2015, p. 20)	19
Figuur 4 Het dialogisch proces met lectio divina	22
Figuur 5 De vier leerstijlen van Kolb (Speksnijder, 2021)	31
Figuur 6 Schematische weergave onderzoeksproces	44
Herhaling figuur 7 De vier leerstijlen van Kolb (Speksnijder, 2021).....	60
Tabel 1 Eigenheid van verschillende dansstijlen.....	12
Tabel 2 Membercheck Randvoorwaarden.....	28
Tabel 3 Membercheck Interne dialoog - input	36
Tabel 4 Membercheck Expressie.....	38
Tabel 5 Membercheck Externe dialoog - impressie	41

Hoofdstuk 1 Inleiding

1.1 Leeswijzer

Dit is een theorievormend onderzoek. Het begint met een toelichting van de specifieke aanleiding en context van dit onderzoek. Om de kaders voor dit onderzoek vast te stellen behandelt het tweede hoofdstuk een oriënterend theoretisch kader. Hier staan ook de gehanteerde begrippen beschreven. Daarna worden de onderzoeksmethode beschreven. De resultaten die hieruit voort zijn gekomen worden beschreven in twee delen. Het eerste deel van de resultaten uit het literatuuronderzoek is gebundeld rondom het thema van de eerste deelvraag. In het tweede deel diep ik dit verder uit door de resultaten van het empirisch onderzoek en het literair onderzoek met elkaar in verband te brengen. In de conclusies verbind ik de resultaten en antwoorden op de deelvragen met elkaar om de hoofdvraag te beantwoorden. Hierin leg ik verbinding tussen het onderzoek en de praktijkcontext door het concretiseren van de bevindingen. Het onderzoeksverslag sluit met het benoemen van een aantal punten die nog ter discussie staan en aanleiding kunnen vormen voor vervolgonderzoek. In de bijlagen volgt, in aanvulling op het onderzoek, een persoonlijke visie op enkele theologische aannames die ten grondslag liggen aan de vraagstelling van dit onderzoek.

1.2 Context en aanleiding

Elevate

Als dansdocent ben ik anderhalf jaar werkzaam bij Artsschool Elevate binnen verschillende danslessen. In het lesgeven van de groep volwassenen onder de naam ‘aanbiddingsdans’ ontdekte ik manieren om geloof en dans bij elkaar te brengen en ben ik dit op een eigen manier aan gaan bieden. Ik wil graag op beargumenteerde en verantwoorde wijze dit lesaanbod meer systematiseren om op langer termijn in deze en vergelijkbare lessen constructief bij te dragen aan dialoog tussen God en de deelnemende dansers.

Elevate is een popschool die op diverse kunstdisciplines lessen aanbiedt vanuit een christelijke identiteit. De school is op breder niveau bezig met het thema ‘holistisch discipelschap’ en is actief de dansafdeling aan het intensiveren, om dansers een diepgaander aanbod te bieden. De gelegenheid om door dit afstudeeronderzoek de kansen te ontdekken waarin dans binnen de lessen een rol kan spelen om dansers op nieuwe manieren in contact te brengen met God, grijpen zij graag aan. Het verlangen is om de resultaten van dit onderzoek te kunnen verstrekken aan de werkende dansdocenten, om de verbinding dans, geloof en dialoog met God een structurele plaats te bieden.

Waarom dansend geloven?

“The body says what words cannot.”

Martha Graham (1894-1991), grondlegger moderne dans

In geloofsgemeenschappen wordt veel gesproken over God. Er wordt gelezen uit de Bijbel, gepreikt, gezongen, gebeden en met elkaar van gedachten gewisseld. Ook in individueel geloofsleven heeft ‘woord’ een belangrijke plaats; in pastorale gesprekken wordt gesproken, men bidt individueel of voor elkaar, luistert muziek en leest boeken. In al deze vormen zijn uitwisselingen en verwerkingen van geloofsthema’s en processen sterk verbaal en gebonden aan taal. Hierin ligt een rijkdom en communicatiemiddel dat sterk ontwikkeld is en algemeen geaccepteerd. Toch heeft dit instrument van communicatie ook zijn beperkingen. Deze pleiten voor het actief zoeken naar vormen van non-verbale communicatie in de geloofsbeleving.

Het eerste is dat de verbale en talige communicatie tot gevolg hebben dat deze vooral rationeel wordt verstaan en emotie onderbelicht raakt. In geloven en verhouden tot God mag het geheel van de mens meegenomen worden; zowel denken als voelen. De mens kent in zijn dagelijks leven beiden en is in die zin als fysiek en emotioneel wezen gemaakt in het evenbeeld van God. Dit pleit ervoor om ook gevoelsleven een plek te geven in de communicatie met God. Emotie komt van het Latijnse *emotio*, dat letterlijk *beweging* betekent. Beweging, emotie, is iets dat eerder refereert aan iets lijfelijks, dan iets rationeels; vaak worden gedachten en gevoelens, hoofd en hart, tegen elkaar uitgespeeld. Met het vele gebruik van taal in spreken tot, met en over God ontstaat het risico op een disbalans tussen deze twee. Dit spreken en denken speelt zich dan voornamelijk af in het rationeel gebied. Communicatie met God wordt hierdoor eenzijdig, waardoor verschillende aspecten van God en leven met Hem over- of onderbelicht worden.

De tweede uitdaging van een nadruk op verbale communicatie draait om de hoorders & sprekers ervan. Binnen geloofsgemeenschappen zijn mensen met verschillende leerstijlen, intelligentieniveaus, vaardigheden en beperkingen. Niet iedereen kan met deze woordelijke communicatie uit de voeten en kan dit vertalen naar het eigen gevoels- en geloofsleven. Gelovigen kunnen op deze manier een drempel ervaren om actief deel te kunnen zijn van de geloofsgemeenschap en de interactie met God. Bij de dansers die in de les aanbiddingsdans bij Elevate staan zien we dezelfde diversiteit aan leerstijlen en verbale mogelijkheden als in kerkelijke geloofsgemeenschappen. Wat hun verbindt is dat de deelnemende dansers allen affiniteit hebben met fysieke expressie en vanuit deze communicatievorm mee willen doen aan de lessen. De danslessen bieden gelegenheid de rol van het lichaam mee te nemen in de geloofscommunicatie. Deze non-verbale manier van communicatie, de fysieke uiting van zowel ratio als emotie, is mogelijk een aanvulling in diversiteit op hun reeds bestaande activiteiten waarin dialoog met God plaatsvindt.

1.3 Formulering onderzoeksvraag

Dat dans en interactie met God elkaar raken is al jaren zichtbaar binnen de activiteiten van Elevate. Binnen de lessen, jaarlijkse voorstelling en evangelisatie tour krijgt de ontmoeting tussen die twee elementen op verschillende manieren vorm. Hierbij wordt aandacht besteed aan hoe door dans geloof overgebracht kan worden, als vorm van evangelisatie. Echter is de eerste plek waar interactie met God gebeurt, in het leven van de dansers zelf. Wanneer we in de eerste plaats willen investeren in de **dansers en hun contact met God** rijst de vraag; maar hoe dan?

Incidentele bijzondere momenten vinden vaak plaats in de lessen; we geloven dat God aanwezig is en dat deze persoonlijke presentie in combinatie met religieuze ervaringen manieren zijn waarin God zich openbaart (van den Brink & van der Kooi, 2012). De dansers, met uiteenlopende karakters, leerstijlen, levensverhalen en kerkelijke achtergronden, geven elk op hun eigen manier vorm aan contact met God. Elevate wil in het vormgeven van haar lessen aansluiten op deze diversiteit, maar daarin ook een element van **eenheid** aanbrengen, zodat binnen de groepen dansers zij elkaar hierin kunnen ontmoeten en uitwisselen. Daarnaast willen zij zorgdragen over **consistentie** binnen het lesaanbod, om daarin vanuit langetermijnvisie, de ontwikkeling en groei van een rijke dialoog tussen de dansers en God te bevorderen.

Binnen de lessen wil Elevate niet alleen focussen op de performance kant van dans, maar juist ook op het opbouwen van de dansers in hun eigen geloofspraktijk. Dit geloof krijgt op veel andere plekken vorm. In de kerk, individueel gebed, in gesprekken en ontmoeting met anderen en overige persoonlijke invullingen vinden dansers God en hebben zij interactie met Hem.

Zoals eerdergenoemd kunnen deze invullingen eenzijdig zijn in communicatiestijl. De **dialog** met God wordt voornamelijk woordelijk vormgegeven.

Iedere persoon heeft een eigen manier waarop hij of zij communiceert, leert en zich uit. Door de sterke nadruk op het verbale in de overdracht en verwerking van geloof, kan het beleven hiervan ongebalanceerd worden. Er ontstaat een cultuur waarin de manier waarop wij God kunnen verstaan en tot Hem spreken beperkt tot deze gehanteerde communicatiestijl. De verarming van een meer fysiek aspect leidt tot een verarming van de dialoog, omdat we gelovigen ontdoen van een instrument voor communicatie; hun lijf. Door het onderzoeken van andere communicatiemiddelen, in dit onderzoek specifiek dans, willen we werken aan een **verrijking van de diversiteit** in de dialoog. Deze dialoog willen we benaderen vanuit een **holistisch** oogpunt. Alle elementen van menszijn worden hierin meegenomen en alle zintuigen benut. Het lichaam wordt op deze manier een volwaardig deel, zelfs instrument, van de dialoog.

Als docent ben ik vaak op zoek naar hoe dit op een **systematische** manier vorm kan krijgen binnen de lessen. Het aandeel van de dialoog met God waarop wij als mensen invloed hebben en dit systematisch kunnen vormen, is ons aandeel daarin. Daarom wil ik als docent op zoek naar patronen en handvatten om de lessen in te vullen. Concrete en vaste leselementen en -vormen die op een stabiele manier bijdragen aan het beoogde doel.

De onderzoeksvraag die ik met dit onderzoek wil beantwoorden is;

Op welke manier kunnen de lessen aanbiddingsdans bij Elevate op een systematisch bijdragen aan een rijkere dialoog tussen de deelnemende dansers en God?

1.4 Formulering deelvragen

Om antwoord op de onderzoeksvraag te geven, zal ik een 2 sporen beleid hanteren. Ik probeer iedere vraag te beantwoorden met instrumenten uit literatuuronderzoek en empirische Delphi-onderzoek. Daarin ga ik stapsgewijs te werk met de volgende deelvragen, die zich steeds meer concretiseren. De eerste deelvraag bouwt zich op in 4 subvragen.

1. *Hoe verloopt een dialogisch proces met God in dans?*
 - a. *Hoe verloopt een dialogisch proces?*
 - b. *Hoe verloopt een dialoog met God?*
 - c. *Waarom dansend een dialoog aangaan?*
 - d. *Waarom dansend een dialoog met God aangaan?*
2. *Hoe kan een deelnemer van God verstaan in dans en beweging binnen een les aanbiddingsdans? (Impressie)*
3. *Hoe kan een deelnemer zich naar God uiten in dans en beweging binnen een les aanbiddingsdans? (Expressie)*

Met de resultaten van dit onderzoek hebben Elevate Arts School en haar docenten handvatten om vorm te geven aan de lessen aanbiddingsdans, zodat deze bijdragen aan een rijkere dialoog tussen de deelnemende dansers en God. Er ligt een verantwoorde en beargumenteerde basis in kennis die als fundament fungeert om in praktijk op voort te bouwen. Deze basis bestaat uit bouwstenen voor de lessen aanbiddingsdans, die voortkomen uit opgedane kennis en ervaringen uit het onderzoek.

Hoofdstuk 2 Het speelveld verkennen

Voordat we de diepte in kunnen duiken, verkennen we eerst het speelveld waarop dit onderzoek zich afspeelt. Hoe is de praktijkcontext tot stand gekomen? Hoe heeft dans zich ontwikkeld en hoe heeft het deze plek en functie binnen het christelijke geloven gekregen? Wat zijn de doelen waarmee dans ingezet kan worden? Ik schets ook een eerste beeld van wat ‘dialogoog’ betekent. Een helder begrip van de gebruikte terminologie verduidelijkt het onderwerp en samenhangende thema’s.

2.1 Dans

Begripsdefinitie

Dans is een vorm van lichaamsbeweging en non-verbale communicatie, die in combinatie met muziek, gebruikt kan worden als kunstvorm of sociale activiteit. De precieze invulling, vorm en betekenis van dans is afhankelijk van veel sociale, culturele, religieuze, esthetische en morele aspecten. Hieronder volgt een beschrijving waarin ik mij vanuit de breedte en diversiteit van toepassingen, zowel seculier als religieus, steeds verder toespits op de dansvorm waarvan ik mij bedien in de lessen aanbiddingsdans.

Geschiedenis van dans

Zoals genoemd is dans een non-verbale communicatie die sinds de oudheid bij verschillende gelegenheden ingezet wordt die cultureel en sociaal van aard zijn. Toch lijkt dans van oorsprong een vaak spirituele functie te hebben, als magische sacrale handeling (Adshead, 1981). Naast deze rituele religieuze functie, kwam ook een aspect van entertainment bij ceremonieuze gelegenheden en sociale binding, wanneer dans in groepen werd uitgevoerd, om de hoek kijken. De Grieken en Romeinen gebruiken dans als sportieve training en ontwikkelen dit door tot vermaak en kunstvorm, die later onder Lodewijk XIV volgroeit tot wat tegenwoordig nog zijn stempel drukt op dans in klassiek ballet.

Dans in religie

Dans wordt binnen diverse religies gebruikt als middel om te communiceren met het ‘hogere’. Voordat ik mij toespits op de ontwikkeling van dans binnen het Christendom en de plek die dans in de Bijbel heeft ingenomen, stip ik kort het hedendaags gebruik van dans in het soefisme, Jodendom en mysteriereligies aan. In het soefisme kennen we de Derwisjen, die in hun ronddraaiende dansen in trance komen en het goddelijke en aardse met elkaar proberen te verbinden. In het Jodendom is een illustratie van de plaats van dans de Mitzvah Tanz; de dans die bij een bruiloft uitgevoerd wordt door de rabbi en mannelijke familieleden met de bruid. Hierin staan het ceremoniële aspect en het sociale gezamenlijk verheugen over de bruiloft. Daarin heeft ook religie de plaats dat dit een moment is waarin de bruid gebeden uitspreekt voor haar huwelijk. In mysteriereligies staat dans centraal als methode om extase op te roepen. In deze cultus draaide de uitvoering van dans om aanbidding van de goden en het door de ingewijden trachten te verkrijgen van onsterfelijkheid.

Dans in de Bijbel

Diverse theologen en voorstanders van dans in christelijke context hebben onderzoek gedaan naar het voorkomen van danspraktijken in de Bijbel. Zo ontdekte Pfaff (Pfaff P.-C., 2006) verschillende genres, zoals vreugdedansen, overwinningsdansen, maar ook liturgisch dansen in de tempel. Tegelijk gaan stemmen op die dans in de Bijbel in verband brengen met afgodendienst (Tercic, 2004) en dat deze teksten daarom niet gebruikt zouden mogen worden ter rechtvaardiging van danspraktijken in het christelijk beleven.

Dans in het Christendom

Binnen het Christendom heeft veel weerstand bestaan (en daarvan zien we de sporen nog steeds terug) ten opzichte van dans. Redenen hiervoor liggen niet uitsluitend binnen de plaats van dans in andere religies, maar ook de christelijke visie op het lichaam en seksualiteit heeft hierin een grote rol gespeeld. Dans zou afleiden van de zaken van de geest en van God. De gedachten over seksuele onthouding van de Kerkvaders, zoals Tertullianus, en de ascetische stroming van zijn tijd is een grond waarop dans maar moeilijk gedijen kon (Woudenberg, 1994). Ook Calvin sprak met duidelijke woorden over dans: “Zo zeggen zij, die graag dansen en losbandigheid begeeren: o, als er maar geen hoererij bij is, is dat dan zoo slecht? Het is alsof zij voluit met God willen spotten en Hem blinddoeken om Hem te slaan en dat Hij dan mag raden of er enig kwaad in schuilt. Nu weet men wel, dat de dansen slechts inleiding kunnen zijn tot hoererij, dat zij dienen om elkaar klaarblijkelijk de deur voor Satan open te doen en te roepen dat hij kome, en dat hij stoutmoedig binnentrede. Dat zullen de dansen altijd meebrengen.” (Douma & Vegt, 1978). Ook na de Reformatie bleef dans een punt van twist en sprak Voetius zich hier openlijk negatief over uit. Ook gezelschapsdansen in de vorm van volksdansen, maar later ook het parendansen, werd niet alleen binnen de Protestante, maar ook de Katholieke kerk, met grote terughoudendheid benaderd met het oog op seksuele zonde.

Tegenwoordig bestaat er meer openheid en wordt de weerstand ten opzichte van dans meer toegeschreven aan misverstanden rondom het paulinisch onderscheid tussen geest en vlees en Plato's visie op lichaam en geest (Beurmanjer, R., 2019).

Dans in de liturgie

In liturgisch opzicht kan dans meerdere rollen vervullen en bijdragen aan de gemeenschap en de verkondiging. De mens kan zich fysiek en geestelijk door dans in dienst stellen van de verkondiging van het Woord (Kobus, 1982). Individuele gelovigen die deelnemen aan dans in de liturgie worden door de beweging gevormd tot gemeenschap en zijn met hun hele wezen aanwezig (van Amsterdam M., 1995). Daarnaast wordt ook de ontmoeting van God en mens genoemd door Davies (1984) als ‘sacramentale’ praktijk van het dansen in de liturgie.

Dans in creatieve therapie

De kunstvorm dans wordt gebruikt als expressie, maar wordt in die context veel gebruikt in creatieve therapie. Op deze manier kan dans bijdragen aan het begeleiden van psychosociale veranderingen als specialistische vorm van agogische beïnvloeding (Hekking & Fellingner, 2011). Verschillende behandelaars, zoals Paintner en Beckman (2010), gaan hier verder in, door dans als ‘expressive art’ binnen geestelijke begeleiding in te zetten. Hierin wordt het bovennatuurlijke betrokken en wordt het heilige gezien dat in deze wereld aan het werk is. Dans wordt niet uitsluitend benaderd als vorm van expressie, maar ook als een educatief instrument.

Aanbiddingsdans

Aanbiddingsdans is een specificatie van bovengenoemde omschrijvingen en toepassingen van dans. Een dansstijl die zich actief richt op de expressie van de mens naar God door een fysieke uiting van gebed en lofprijzing. Op deze manier kan aanbiddingsdans ingezet worden als lofprijs in de liturgie, maar ook als individuele uiting van een dankgebed. Het fysieke aspect van dans “kan gelovigen helpen om tot gebed en aanbidding te komen” (Thomas, 1984, p. 96). In de aanbiddingsdanslessen wordt dit doel van gebed en aanbidding nagestreefd en zoek ik naar de verbinding met elementen van liturgische dans. Hierin staat de verkondiging van het Woord centraler en worden eigenschappen van de manier waarop dans in creatieve therapie toegepast tot (al dan niet geestelijke) begeleiding.

Beurmanjer (2019) maakt een overzicht van verschillende dansstijlen en werkvelden die in kerkelijke context gebeuren (Beurmanjer, 2019, p. 52). In de lessen aanbiddingsdans zoals die afgelopen jaren door mij vormgegeven zijn herken ik een combinatie van de eigenschappen van evangelische dans en bibliodans. De eigenschappen van aanbiddingsdansles heb ik toegevoegd in een extra kolom naast de bestaande tabel.

	Evangelische dans	Sacrale dans	Dans! kerk	Bibliodans
Dansstijl	jongerencultuur	volksdans	<i>ecstatic dance</i> de Vijf Ritmes	dansexpressie
	choreografie	choreografie	improvisatie	improvisatie
	gezamenlijk één beweging maken	gezamenlijk één beweging maken	individueel in relatie tot ander	individueel in relatie tot ander
	beleving	herhaling en beleving	gevoelsuiting beleving	verbeelding, beleving, reflectie
Kerk	Evangelisch	Rooms-Katholiek Protestant	Protestant	Protestant
Werkvelden	bij allen: viering, pastoraat, vorming			
Buiten-kerk	verkondigen	zoeken naar het gemeenschappelijke	zoeken naar het gemeenschappelijke	gesprek met traditie
Doel	Gods gave van waardigheid ervaren God loven en verkondigen jongeren betrekken bij leer en leven	inwijden in het goddelijk Geheim	God beleven als bron van Liefde in jezelf	inleven in Bijbeltekst tot God
	eigenwaarde	zelfkennis	eigenheid	zelfkennis

Aanbiddingsdans
moderne dans dansexpressie
choreografie, compositie en improvisatie
zowel gezamenlijk als individueel in relatie tot ander
Oecumenisch
pastoraat, vorming
zoeken naar individuele spirituele oefening
Dynamische spirituele oefening door integratie van denken en voelen en verankering in het lichaam.
Geloofsleren en verhouden tot God
Reflectie en betekenisgeving aan de ervaringen om deze door te laten werken in het dagelijks leven van de deelnemer.

Tabel 1 Eigenheid van verschillende dansstijlen

De dansstijl die in de lessen aanbiddingsdans gebruikt wordt is een samenvloeijsel van moderne dans, zoals deze vanuit Amerikaanse theaterdans voorkomt en Europese dansexpressie. Daarbij is ruimte voor het gezamenlijk dansen van choreografieën en dansimprovisatie waarbij contact met anderen mogelijk is. Ook maak opdrachten(compositie), waarbij door dansers eigen dansmateriaal gecreëerd wordt, behoren tot de mogelijkheden.

2.2 Dialoog

Onder dialoog verstaan we een samenspraak tussen twee of meer personen. Het woord bestaat uit de Griekse opbouw; logos, dat ‘woord’ of ‘taal’ betekent, en dia, dat vertaald wordt als ‘door’. Binnen dit onderzoek benaderen we dialoog niet als een uitsluitend woordelijke gespreksvorm, maar vanuit de houding dat er meerdere communicatievormen en -talen bestaan, waarbij we ons in dit onderzoek richten op een lichamelijke taal. Dit maakt dat de dialoog, die normaalgesproken verbaal gevoerd wordt, vanuit een meerdimensionaal oogpunt benaderd wordt. Door ook non-verbale vormen van communicatie hierbij te betrekken is de dialoog ‘rijker’ aan dimensies waarin verschillende aspecten van het mens-zijn meegenomen kunnen worden. In deze communicatie wordt het geheel van denken en voelen geïntegreerd.

Dansend naar dialoog

Dans en hermeneutiek

Zoals eerder behandeld is dans niet slechts een cultureel maatschappelijke uiting, kunstvorm of vorm van individuele expressie. Dans kan ook benaderd worden als een educatief instrument. Het kan bijdragen aan het begeleiden van psychosociale veranderingen en andere vormen van ontwikkeling. Op die manier fungeert het als een specialistische vorm van agogische beïnvloeding (Hekking & Fellingner, Psychomotorische therapie, 2011). In dans, als educatief instrument, leert men volgens Pfaff (Pfaff P.-C., 2006) meerdimensionaal, ook wanneer het gaat om godsdienstonderwijs door dans heen. Dans heeft zodoende een hermeneutische functie.

2.3 Conclusies

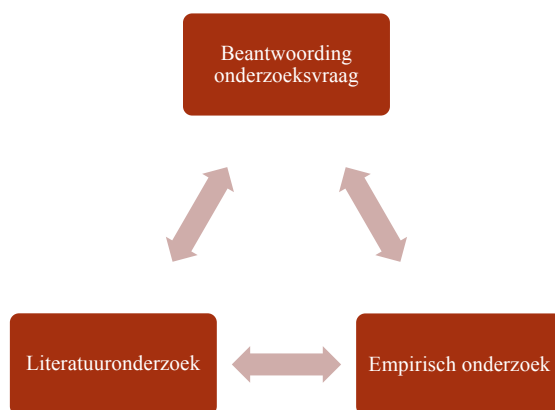
We kunnen uit bovenstaand hoofdstuk concluderen dat dans geen vanzelfsprekendheid is, maar tegelijk een grote diversiteit kent. Zowel binnen het Christendom als in seculiere toepassingen kent dans vele functies. In dit onderzoek richt ik mij specifiek op dans als vorm van communicatie tussen de danser en God. Deze vorm van aanbiddingsdans, zoals die plaatsvindt in de lessen bij Elevate, onderscheidt zich daarin zowel in vorm als functie van de vele andere vormen van dans. Binnen de lessen vindt een vorm van spirituele oefening plaats. Hierin spelen anderen, zoals de docent/begeleider en overige deelnemers, een actiever rol in. De meest centrale rol is weggelegd voor God zelf. De danser hoopt van Hem te horen, er vindt geloofscommunicatie plaats, waarin dans de brug is. Deze hermeneutische stap met zijn kansen en uitdagingen verdient theologische doordenking. Kennis uit de creatieve therapie is een bron die ter verrijking naast de theologie komt te staan.

Hoofdstuk 3 Het onderzoek

Nu het speelveld verkend is verleggen we de aandacht naar het onderzoek zelf. In dit hoofdstuk licht ik toe met welke tactieken ik informatie verzameld heb om tot een antwoord op de onderzoeksvragen te komen. Hierin komen alle betrokken partijen langs; de dansers zelf, experts op het gebied van dans en geloven, maar ook een flinke dosis literatuur die de bevindingen van het onderzoek wortelt in bredere kennis. Hieronder leg ik uit wat de doelstellingen van het onderzoek zijn, welke methodes ik heb gebruikt om dit te bereiken en hoe ik geïnvesteerd heb om de resultaten zo betrouwbaar mogelijk te laten zijn. In het hoofdstuk hierna (Hoofdstuk 4) komen de resultaten van het onderzoek aan bod.

3.1 Doelstellingen

Om de praktijkcontext van de aanbiddingsdanslessen bij Elevate te verbeteren werk ik theorievormend. Hiervoor worden literatuurstudie en praktijkonderzoek gecombineerd. De krachten van beiden bundel ik, door inductief-iteratief onderzoek. Dit houdt in dat ik deze 2 methodes niet los van elkaar achtereenvolgens inzet, maar met elkaar verweef. Ontdekkingen in het empirisch onderzoek zetten mij op het spoor van relevante onderwerpen die erom vragen bestudeerd te worden in literatuur. Andersom geldt dit ook; de literatuur vormt aanleiding voor het structureren van het empirisch onderzoek en het richting geven en vinden hieraan. Door het hele onderzoek heen zal terug te lezen zijn hoe deze twee elkaar aanvullen.



Figuur 1 Onderzoeksmethode

3.2 Methode voor dataverzameling

Voorafgaand aan het empirisch en literatuuronderzoek, spreek ik met theoloog en begeleider van Bibliodans Riëtte Beurmanjer. In een verkennend gesprek breng ik relevante onderwerpen en uitdagingen binnen het onderzoek in kaart.

Literatuuronderzoek

In de literatuurstudie behandel ik reeds bestaande theorieën binnen het theologisch en creatief therapeutisch kader. Een belangrijke bron is het proefschrift 'Tango met God' van Riëtte Beurmanjer, waarin zij Bibliodans als methode voor spirituele vorming behandelt. Omdat dit onderzoek veel diepgaander is en tal van raakvlakken heeft met het onderwerp van dit onderzoek, heb ik hieruit theorie geselecteerd die relevant is voor dit onderzoek. Daarbij ben ik gedwongen diverse nuances te laten liggen en niet verder uit te diepen, waar dit mogelijk wel een verrijking van theorie zou zijn.

Empirisch onderzoek

Deelnemers

Om het onderzoek goed te gronden in de praktijkcontext van de lessen bij Elevate, verzamel ik data die specifiek is aan deze plek. Dit doe ik in de vorm van ervaringsverhalen van de deelnemers. Deze groep bestaat uit 9 dansers, die van 2018 tot 2020 onder mijn leiding de lessen aanbiddingsdans hebben gevolgd. Het zijn vrouwen in de leeftijd 20 – 65, die zichzelf hebben ingeschreven voor deze lessen. Hun danservaring en niveau verschilt, van beginner tot ervaren danser in de moderne dans. Zij identificeren zich allemaal als christelijk, maar zijn aangesloten bij verschillende kerkelijke denominaties. Binnen dit onderzoek hebben zij toestemming gegeven om hun naam en uitspraken uit de video's en andere reacties uit het empirische onderzoek weer te geven.

Dataverzameling

Binnen de lessen aanbiddingsdans hebben de deelnemers bewust en onbewust ervaring opgedaan in de dialoog met God door dans heen. Met hen op zoek gaan naar de succesfactoren die leidden tot rijke dialoog met God, betekent het waarderen van hun inbreng. Binnen de onderzoeksmethode die ik gebruik heb worden zij benaderd als experts van hun eigen verhaal.

Delphimethode

Om uit de individuele verhalen van deelnemers de gemeenschappelijke factor te kunnen filteren wil ik met hen op zoek naar de overeenkomstige ervaringen. Daarom gebruik ik de Delphimethode. Binnen deze vorm van onderzoek wordt een groep experts gevraagd te reageren op een specifiek onderwerp. De verstrekte informatie van andere deelnemers wordt teruggekoppeld, zodat zij er nogmaals op kunnen reageren. Door deze aanscherping ontstaat in een aantal rondes consensus over het onderwerp.

Het kan een uitdaging zijn om vanuit de persoonlijke ervaring tot kennis te komen die onder woorden gebracht en gedeeld wordt. Het ontsluiten van deze ervaringskennis en *tacit knowledge* ("meer weten dan je kunt vertellen") (Migchelbrink, 2013, p. 115) vraagt om een stimulerende benadering. In de eerste ronde van de Delphi Methode wordt *storytelling* gebruikt om ervaringen los te maken. Op die manier starten we bij de persoonlijke beleving en dus het eigenaarschap van de deelnemers. In latere rondes gaan we meer specificeren door verdiepvragen, stellingen en uitvoerigere argumentaties. In deze rondes vindt de confrontatie met andere toelichtingen plaats en scherpen we de discussie aan.

Om binnen het Delphi onderzoek consensus te bereiken stel ik de deelnemers bloot aan elkaars ervaringen. Hiervoor worden de verhalen die uit de storytelling voortkwamen geparafraseerd aan het teruggeven in een video en bijbehorende vragenlijst. Deze lijst heb ik opgesteld door de ingestuurde verhalen in te delen in relevante fragmenten. Betekenisvolle fragmenten zijn stukjes tekst die helpen om de onderzoeksvraag te beantwoorden en die zonder de oorspronkelijke context toch nog te begrijpen zijn (Baarda, Bakker, & Julsing, 2013). De fragmenten zijn gericht op het beantwoorden van de onderzoeksvraag; de dialoog met God. Ieder fragment is eerst open- en vervolgens axiaal gecodeerd. Hierin heb ik gekozen voor een vorm van *inductief-iteratief coderen*. Dit onderzoek volgt de lijn van het bijzondere (de ervaringsverhalen) naar het algemene (opstellen van theorie hierover); de inductieve route. Er is geen bestaand model dat voldoende op deze context gespecialiseerd is, om code van over te nemen en deductief te coderen. In de analyse heb ik mij wel laten inspireren door de theorie vanuit de theologie en creatieve therapie die beschreven is in de betreffende hoofdstukken. Het verzamelen van data en het analyseren hiervan wisselen elkaar af in een cyclische werkwijze (Boeije, 2008); het is een iteratief proces. Dit is een methode van constante vergelijking die

poogt een specifieke theorie te formuleren betreffende deze context, beschreven als de gefundeerde-theoriebenadering (van Thiel, 2014, p. 139).

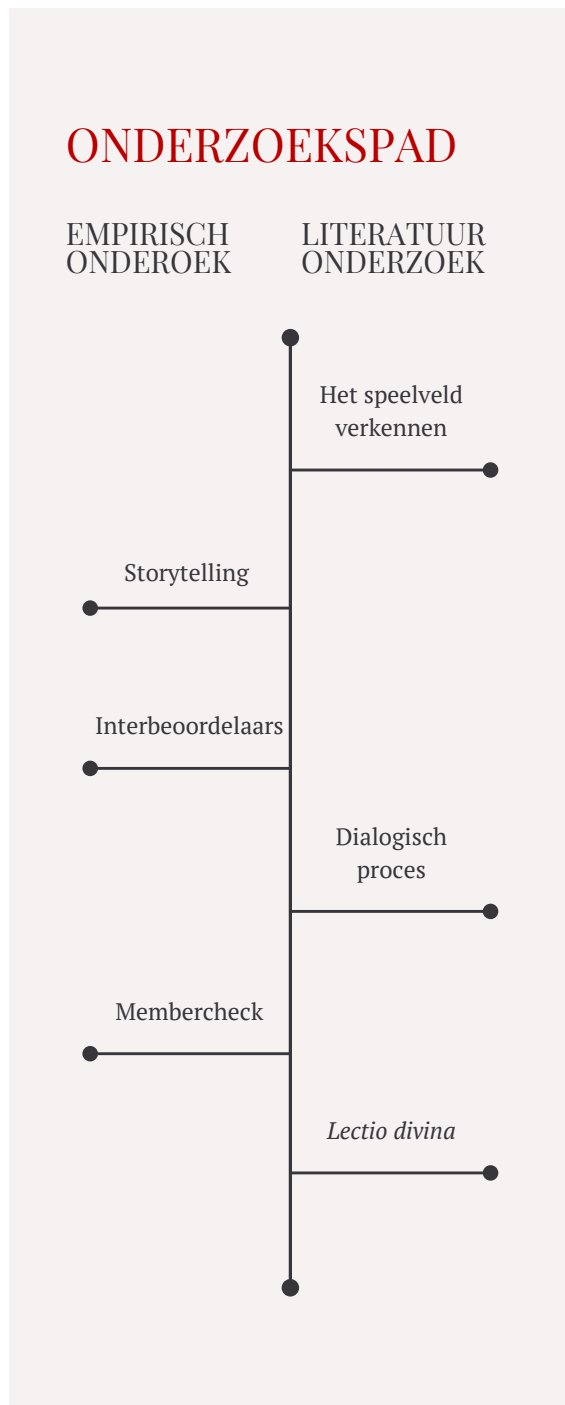
In uitwisseling met 2 *interbeoordelaars* ben ik tot overeenstemming gekomen over deze code. Op die manier voorkom ik dat mijn interpretatie van de ervaringsverhalen eenzijdig of gekleurd is en zorg ik dat er intersubjectiviteit ontstaat. De interbeoordelaars zijn Sigrid Braam, theatermaker en theoloog, en Birgit Juch, dansdocent en artistiek leider van christelijk dansgezelschap AVIV. Beiden hebben zij veel ervaring met het verbinden van geloof en beweging. Binnen de ontwikkelde code zijn de overeenkomstige ervaringen geparafraseerd en geformuleerd in samenvattende stellingen.

Deze stellingen worden in de tweede ronde voorgelegd aan de deelnemers als vorm van membercheck (Baarda, de Goede, & Teunissen, 2009, p. 200). Door deze stellingen te ‘wegen’ ontvang ik feedback van de deelnemers op de correctheid van de codering ten behoeve van de geldigheid van het onderzoek. Zijn de axiale codes herkenbaar en volledig? Wanneer er weinig bevestiging op is, vormt dit aanleiding om met behulp van de aangevulde informatie opnieuw meer open te gaan coderen. Naarmate de codes meer aangescherpt worden, ontstaat meer *consensus* over de stellingen. Wanneer er geen nieuwe informatie is die tot uitbreiding van de codes leidt en er brede consensus is over de bestaande stellingen bereikt dit een punt van *saturatie*, waarop deze fase van het Delphi onderzoek afgesloten kan worden.

Triangulatie en betrouwbaarheid

Door de combinatie van het gebruik van interbeoordelaars en de membercheck in de Delphimethode verklein ik de invloed van mijzelf als individuele en mogelijk vooringenomen onderzoeker. Deze benadering vergroot de *validiteit* van het onderzoek. Door de data van de deelnemers in interactie te brengen met het literatuuronderzoek werk ik aan het ontwikkelen van context specifieke theorie over het proces van dialoog in de lessen. Het gebruik van het proefschrift ‘Tango met God?’ van Riëtte Beurmanjer leidt tot een vorm van triangulatie. De door haar beschreven praktijk en bijbehorende theorie ligt zo dicht bij de praktijkcontext van dit onderzoek, dat deze mijn onderzoek aanscherpt en controleert.

Binnen het onderzoek worden verschillende methodes en technieken gecombineerd om tot een zo volledig mogelijk beeld te komen. De resultaten zijn beproefd door de vormen van triangulatie en daarmee zo betrouwbaar mogelijk voor de specifieke praktijkcontext van dit onderzoek.



*Figuur 2 Schematische weergave
onderzoeksmethode*

Hoofdstuk 4 Resultaten

Leeswijzer

Vanuit de verschillende methodes waarmee data verzameld is komen veel resultaten voort. In dit hoofdstuk geef ik die resultaten geordend weer. Dat betekent, net als in de onderzoeksmethode, dat resultaten uit het empirisch onderzoek en resultaten uit het literatuuronderzoek, elkaar afwisselen. Voordat we de resultaten induiken, wil ik even terugkoppelen naar de hoofdvraag die ik probeer te beantwoorden:

*Op welke manier kunnen de lessen aanbiddingsdans bij Elevate
op een systematisch bijdragen aan een rijkere dialoog
tussen de deelnemende dansers en God?*

In de conclusies zal deze vraag tot zijn recht komen. De deelvragen vormen aanleiding tot de ordening van de resultaten. In die ordening maak ik 2 stappen. In de eerste stap komt deelvraag 1 aan bod, hoofdzakelijk vanuit het literatuuronderzoek: *Hoe verloopt een dialogisch proces met God in dans?* Dit antwoord wordt opgebouwd door eerst de afzonderlijke aspecten van deelvraag 1 te behandelen:

- a. *Hoe verloopt een dialogisch proces?*
- b. *Hoe verloopt een dialoog met God?*
- c. *Waarom dansend een dialoog aangaan?*
- d. *Waarom dansend een dialoog met God aangaan?*

Het model dat ontstaat als resultaat op deelvraag 1 is de kapstok om de volgende deelvragen uit te werken. Stap 2 doorloopt het model uit stap chronologisch, steeds onderbouwd door zowel literatuur als empirisch onderzoek. De resultaten hiervan verwijzen naar deelvraag 2 en 3:

2. *Hoe kan een deelnemer van God verstaan in dans en beweging binnen een les aanbiddingsdans? (Impressie)*
3. *Hoe kan een deelnemer zich naar God uiten in dans en beweging binnen een les aanbiddingsdans? (Expressie)*

De resultaten van het empirisch onderzoek zijn binnen dit onderzoek terug te vinden in de vorm van stellingen en quotes. De stellingen weergegeven in tabelvorm komen voort uit de code die is opgesteld met de interbeoordelaars en waar consensus over bestond na de membercheck. De uitspraken zijn individuele uitspraken, zoals deelnemers deze hebben gedaan in hun *storytelling* of in hun aantekeningen bij de membercheck. Iedere stelling is gewogen, waarbij de laagste weging 9 is (alle deelnemers zijn het helemaal oneens met de stelling) en de hoogste weging 45 (alle deelnemers zijn het helemaal eens met de stelling). Als iedere deelnemer 'neutraal' is hoort daar een weging van 25 bij. Een overzicht van alle stellingen en quotes is toegevoegd in de bijlagen. Hiernaar wordt verwezen in de toelichting op quotes. Onderdeel van de bijlagen is ook een video van de storytelling door de deelnemers (vanwege privacy is deze niet openbaar toegankelijk). Dit zijn uitspraken uit de eerste ronde van het Delphi onderzoek, die gebundeld en gekozen zijn op basis van de ontwikkelde code. Met een tijdscode verwijst ik naar deze video, als de quote hierin voorkomt.

4.1 Stap 1 Hoe verloopt een dialogisch proces met God in dans?

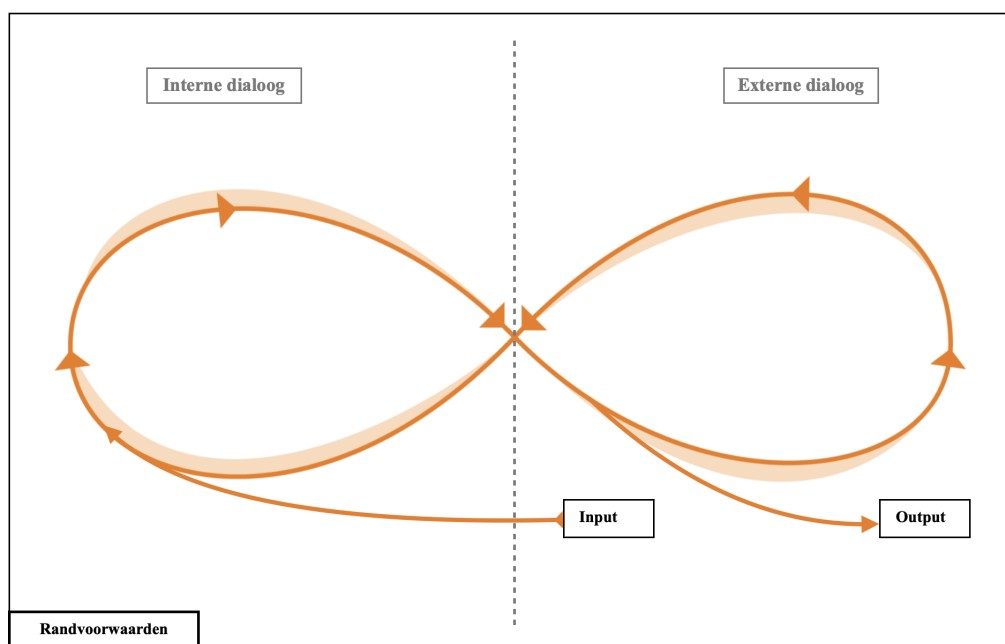
Voor we ons kunnen verdiepen in de manieren waarop bijgedragen kan worden aan een dialoog, breng ik eerst het proces zelf in kaart. Daarbij focussen we ons bij iedere subvraag specifiek op de context van dit onderzoek. We werken van algemeen, naar specifiek.

De resultaten hieronder zijn hier samengebracht, vanwege hun bijdrage aan het beantwoorden aan de bovenstaande vraag. Per sub vraag komen de bijbehorende resultaten aan orde. Voor stap 1 bestaan de resultaten voornamelijk uit een verwerking van relevante studies uit de literatuur.

4.1.1 Hoe verloopt een dialogisch proces?

Een dialoog start met een aanleiding voor gesprek. Een gebeurtenis, vaak een moment van ontregeling, blijkt een grenservaring te zijn (van den Berg Thomassen, 2017, p. 27). Een situatie staat op spanning en er is ruimte en soms zelfs een nood om in het delen van dit verhaal te leren en iets te ontvangen of nieuws te ontdekken. Deze dialoog kan alleen in een milieu plaatsvinden die daar de gelegenheid voor schept. Deze randvoorwaarden bepalen de ruimte waarbinnen de dialoog plaatsvindt en geven er kleur aan en dragen bij aan het al dan niet volledig komen tot uitwisseling in gesprek.

Vanuit de ontregeling(input) ontstaat een beweging tussen de gesprekspartners. Voordat in een dialoog iets geuit wordt (expressie) naar de gesprekspartner, bestaat er een eerste beweging naar binnen. Vanuit een onderzoekende houding stelt men zichzelf (al dan niet bewust) vragen; Wat wordt er aangeraakt, welke thema's spelen een rol? Na deze naar binnen gekeerde reis, wordt het verhaal naar buiten gericht(output). Zelfonderzoek herformuleert de grenservaring en brengt deze in perspectief (Meijers & Lengelle, 2015). In de expressie daarvan wordt nieuwe betekenis gegeven aan de grenservaring. In de afbeelding hieronder is de uitwisseling tussen gesprekspartners in een figuur weergegeven, waarbij het onderscheid tussen externe en interne dialoog zichtbaar is.



Figuur 3 Het dialogisch proces. Vereenvoudigde versie van het model identiteitsleren van Meijers & Lengelle (2015, p. 20)

4.1.2 Hoe verloopt een dialoog met God?

Tot zover dialoog in zijn algemeenheid zoals deze zich vaak voordoet tussen mensen. Wat als we dit model specifiek benaderen vanuit het idee van gesprek met God? De interne dialoog behoudt daarin zijn zelfde eigenschappen als bij iedere gesprekspartner. Het is de start van de externe dialoog waarop de dialoog met God aan onze vingers ontglipt. Wanneer we een dialoog (in het algemeen) gaan observeren is dat duidelijk te zien aan 2 gesprekspartners die uitwisselen. Er is interactie, er wordt gereageerd op de ander, dat heeft impact op de een. Zoals pingpong of het lemniscaat zien we beide kanten waar impact is en iets terug wordt gegeven in communicatie. Maar wanneer we het over dialoog met God hebben, hebben we slechts zicht op 1 zijde van dit gesprek. Net als iemand die aan het bellen is, horen we niet wat de andere beller deelt; we zien en horen slechts de reactie en input van de ene beller. Vanuit de theologie beschrijf ik hieronder de ontstane visie op dialoog met God. Daarin besteed ik aandacht aan de spanning die ontstaat door het gebrek aan zicht op het externe deel van de dialoog. Hoe vinden we sporen ('bewijslast') van dialoog met God? Hoe weten we dat het niet slechts een monoloog is? Wat als het wel slechts een monoloog zou zijn, zonder ontvanger aan het andere einde? En wanneer er aanleiding is om te spreken van input van een 'tegenover'; hoe weten we dat dat God is? En niet onze eigen fantasie, een gedachtenspel?

Over dit spreken met en van God wil ik een aantal bijbel-theologische opmerkingen plaatsen:

1. God zoekt ons. God zoekt de mens en nodigt hem uit tot gesprek. God sprak met de mens in het paradijs; wanneer ze Hem door de tuin horen wandelen en zich verbergen (Gen3:8-9) roept God de mens; "Adam, waar ben je?" God is relationeel en zoekt relatie; "laat Ons mensen maken". Ook later in de Bijbel zien we steeds hoe God toenadering zoekt tot de mens en hen uitnodigt hetzelfde te doen. Denk aan Elia op de Horeb¹, de vele handelingen in de tempeldienst; zodat Gods heerlijkheid aanwezig kon zijn en uiteindelijk Jezus' uitnodigingen om God als Vader te zien en tot Hem te bidden². God heeft de wereld lief en wil met haar in verbinding staan; ontmoeting en uitwisseling. Wanneer wij toenadering zoeken tot God om tot dialoog te komen, mogen we dat doen in het vertrouwen dat God Zijn weg gaat met ons in Zijn toewending naar ons als Vader, Zoon en Geest (van den Brink & van der Kooi, Christelijke Dogmatiek, 2012, p. 118).
2. Interne dialoog en expressie zijn an sich waardevol, ook als er nooit respons is. Wanneer we in gesprek ook antwoord willen, moeten we horen met de verwachting te ontvangen. Spreken tot God en het zoeken van dialoog heeft alleen zin wanneer we geloven dat God ons hoort. Jezus nodigt ons uit om onze vragen aan God te stellen (Mat 6:8), maar zegt ook dat God al weet wat wij nodig hebben. Ook in de brief aan de Filippenzen wordt dit benoemd en aangemoedigd (Fil 4:6) In de Bijbel en in persoonlijke ervaringen van veel christenen is Gods handelen regelmatig respons op een vraag of nood van de mens. Dit moedigt ons aan om ons naar God te uiten in de verwachting in die externe dialoog iets terug te ontvangen.
3. Gods reactie op onze expressie is niet altijd een (woordelijk) antwoord, maar begint bij Zijn aanwezigheid. Het is in Zijn aanwezigheid dat wij ons uiten en ons gebed gehoor vindt. In deze persoonlijke presentie gaat het niet om de juiste waarheden of ideeën, maar om God zelf; God deelt zichzelf mee aan de mensheid (van den Brink & van der Kooi, Christelijke Dogmatiek, 2012, p. 167).

¹ "Elia, wat doe je hier?" ! Koningen 19:9

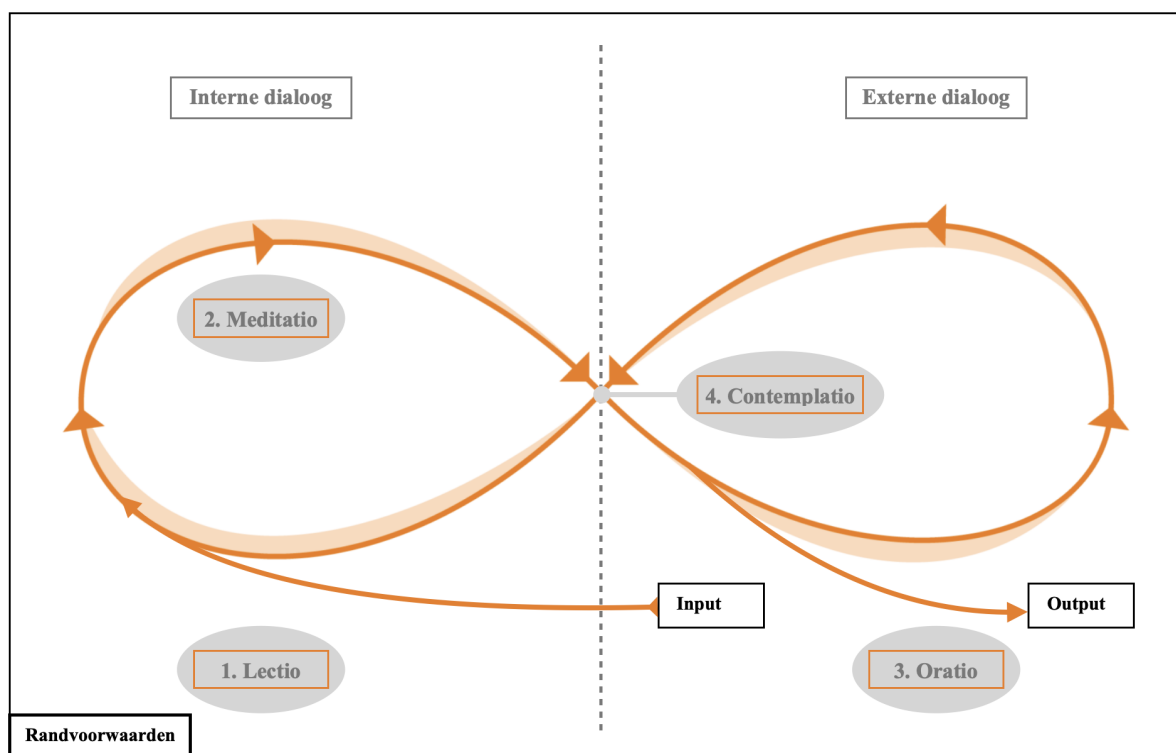
² Jezus toont, in bijv. Mattheus 6, wegen tot communicatie met God; o.a. geven van aalmoezen, gebed, vasten en natuurlijk het Onze Vader.

4. Gods spreekt in de Bijbel. Door de werking van de Heilige Geest wordt de Bijbel Gods Woord dat tot ons spreekt om de betekenis van het evangelie tot ons door te laten dringen (van den Brink & van der Kooi, Christelijke Dogmatiek, 2012, p. 166), als ware het een dialoog. Tijdens het verhouden tot de Bijbeltekst kan op die manier in de beleving van de danser 'viva vox' ontstaan; het levende woord. In die ruimte tussen tekst en danser vindt de dialoog plaats. Het Bijbelverhaal raakt het verhaal van de mens, waartoe zij zich verhouden en waarmee zij zich verbinden. Dit laat hen niet onaangeraakt, maar wanneer hieraan consequenties voor hun leven worden verbonden en deze ontmoeting hun ervaring van de werkelijkheid wijzigt, gaat een appèl uit van het geloven in God en het contact met de tekst (Bouwman & Bras, 2001, p. 40).
5. Het spreken van God staat niet op zichzelf; de mens is geen koel onresponsief object, maar een levend dynamisch organisme. Zoals Jezus als levend geworden woord tot de wereld kwam, zo willen we het woord ontvangen in ons hart. Daarvoor kunnen we op meer dimensies luisteren, dan slechts met onze oren. Mens-zijn is vanuit een Bijbelse benadering holistisch (Berkouwer, 1957) en de mens neemt daarmee als volledige psychosomatische eenheid deel aan de dialoog. Door het gaan belichamen van Bijbelteksten, door ze fysiek te beleven en doorleven, maken we het ons eigen en laten we het meer tot ons spreken. Beurmanjer (2019) zegt over het dansen van Bijbelteksten in Bibliodans; "Mijn fysiek wordt een tegenover voor de tekst". Hierin klinkt het weerspiegelen van het woord door, waarmee de impressie van buitenaf intern eigen gemaakt wordt.
6. God spreekt terug in het nu. Zijn Geest roept openbaring op. Op basis van het Woord verlicht de geest mensen; illuminatie (van den Brink & van der Kooi, Christelijke Dogmatiek, 2012, p. 458). Dit kan plaatsvinden in onze eigen gedachtewereld, ons eigen hart, maar ook in dat van anderen die dit met ons delen, waardoor we van God horen. Door het inwonen van de Geest zijn zij 'medewerkers van God' (1 Kor 3:9 & 2 Kor 6:1). Tot slot beperkt Gods openbaring zich niet tot ons ratio, maar daalt het af in de diepste gevoelslagen waar men Gods aanwezigheid intens kan ervaren. Een aantal opmerkingen over de risico's van (een te grote nadruk op) het ontmoeten van God in religieuze ervaringen maak ik hieronder wanneer ik spreek over de Bijbelse perspectieven op dans.
7. Naast de vraag over of God spreekt en op welke manier, hebben we ook nog te maken met een identificatie vraag. Hoe weet men dat het God is die spreekt? Aan de vruchten herkent men de boom; Gods stem spreekt Zijn woord niet tegen. Volgens 1 Korinthe 14:3 zijn boodschappen die God aan Zijn gemeente geeft opbouwend, bemoedigend en vertroostend. Zo kunnen we verrast worden door wat we van Hem ontvangen, omdat het, zoals te zien in *figuur 1*, nieuwe input van buitenaf is. Spreken van God kan niet in strijd zijn met Zijn Woord in de Bijbel, die laatste is het criterium voor het verstaan van een openbaring van God. Ontmoetingen met God zijn transformatief en leiden binnen in een nieuwe werkelijkheid; levens veranderend (van den Brink & van der Kooi, Christelijke Dogmatiek, 2012, pp. 155-156).

Lectio divina

Een van de manieren om Gods Woord tot ons te laten komen is het lezen van de Bijbel. Een specifieke spirituele beoefening hiervan is lectio divina 'geestelijke lezing'. Deze spirituele praktijk wordt door monniken in het contemplatieve kloosterleven gebruikt, met daarin centraal het meditatieve karakter ervan. Binnen lectio divina laat men Gods woord en Zijn Geest spreken, maar wordt ook geantwoord in gebed. Dit dialogische aspect wil ik hieronder toelichten. In lectio divina gaat de lezer in gesprek met een Bijbeltekst volgens een aantal stappen die zich laten plaatsen binnen de eerder beschreven lemniscaat. Hierin zien we het

ontvangen van input, de innerlijke dialoog, expressie en externe dialoog terug. Lectio divina wordt vaak individueel gebruikt als vorm van Bijbellezing in stille tijd, waar overdenking, gebed en meditatie deel vanuit maken. Ook Beurmanjer gebruikt de stappen van lectio divina als leidraad voor het dansend lezen van een tekst en het aangaan van interactie daarmee. Zij richt zich specifiek op de lezing van een Bijbeltekst, in dit onderzoek zal ik die lezing breder benaderen.



Figuur 4 Het dialogisch proces met lectio divina

1. Lectio

Lectio divina start met de herhaaldelijke lezing van een Bijbeltekst. Hiernaast wordt vaak een gebed uitgesproken of God een specifiek gedeelte tot de lezer wil laten spreken, door de aandacht daarop te vestigen.

2. Meditatio

De stap meditatio vormt het interne deel van de dialoog. Het is een naar binnen gekeerde vorm van zelfonderzoek waarin de 'lezer' zichzelf vragen stelt. "Wat roept dit bij mij op? Hoe raken ze aan mijn eigen leven? Welk licht laten ze daarop vallen? Waar valt je aandacht op? Waarom valt daar je aandacht op? Wat raakt je, wat heeft jou iets te zeggen? Waarom?" (Protestantse Kerk Nederland, 2021)

3. Oratio

In deze derde stap van lectio divina worden de resultaten uit de meditatie naar buiten gebracht in gebed. Wat opgeroepen werd door de tekst wordt uitgesproken in gebed.

4. Contemplatio

De expressie schept ruimte voor nieuwe betekenisgeving aan de eerdere grenservaring, de input. Het is in deze ruimte dat er iets nieuws of onverwachts tot de lezer kan komen. In deze stap bestaat de mogelijkheid tot impressie; het ontvangen van iets nieuws, een indruk vanuit een van de bronnen van de feedbackloop.

5. Operatio

Deze stap is niet vast onderdeel van *lectio divina*, maar komt wel expliciet naar voren in de praktijk van de danslessen en in het proces van dialoog. Hetgeen dat ontvangen is wordt verwerkt en overdacht in een opnieuw doorlopen van de lemniscaat. Reflectievragen sturen het proces van betekenisgeving van de indruk in een intern proces.

Genade

Lectio divina omschrijft als geestelijke oefeningen stappen die een mens kan doorlopen om ruimte te scheppen voor dialoog met God. In dit kader moet, voordat we verder gaan, het volgende gezegd worden: Gods spreken valt niet af te dwingen, het is een genadegift. De menselijke invloed op gesprek met God beperkt zich tot spreken en zwijgend luisteren, verlangend om te horen. In het hoofdstuk ‘Discussie’ ga ik hier meer op in, zowel wat betreft de beperkingen voor dit onderzoek, als de beperkingen in de praktijk van dialoog met God.

4.1.3 Waarom dansend een dialoog aangaan?

Wanneer we het proces van dialoog willen aangaan en daarbij het lichaam betrekken, bevinden we ons op het gebied van de psychomotorische therapie. Expressive arts, zoals dans, worden ingezet binnen geestelijke begeleiding. De benadering van de mens waar psychomotorische therapie en expressieve dansvormen vanuit vertrekken is een holistisch mensbeeld; zowel geest als lichaam worden aangesproken en beiden zijn van invloed op elkaar. Volgens Ian McGilchrist is in de moderne en postmoderne wereld van de twintigste en eenentwintigste eeuw de linkerhersenhelft zo dominant, dat de andere, fysiologisch grotere, helft niet meer van belang is (Hekking & Fellingner, 2011). Beide hersenhelften sturen de fysiek tegenovergestelde kant van het lichaam aan. De linkerhersenhelft is met name verantwoordelijk voor taal en lineair denken, terwijl de rechterhersenhelft zich meer bezighoudt met muziek, beeld, associatief denken en emotie (RadboudUMC, 2021). Wanneer voornamelijk de linkerhersenhelft gebruikt wordt, ligt de mogelijkheid dat de kwaliteiten van de rechterhersenhelft ongebruikt blijven. Wanneer men danst worden beiden hersenhelften direct en gelijkwaardig aangesproken door de fysieke oefening van het gehele lichaam. Gevolg daarvan is dat ze op een geïntegreerde manier samenwerken (Hekking & Fellingner, 2011). Emoties, zijnde het domein van de rechterhersenhelft, worden, mede door gebruik van muziek, opgeroepen en actief gebruikt. Hierdoor levert de lichamelijke betrokkenheid geen abstracte kennis op, maar kennis van het hoe en wat van waar het over gaat. De ruimte die gegeven wordt aan lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens, biedt tegenwicht tegen een culturele nadruk op ratio (Rock & Mealy, 1988).

Vanuit de theologie en religieuze bezinning is tegenwoordig en in de geschiedenis, zoals eerder beschreven, weerstand tegen deze fysieke benadering. Tegelijk zijn theologische argumenten te noemen die pleiten voor een aandacht voor het lichamelijke leven. Volgens Davies (1984) ontstaat de weerstand tegen het dansen onder invloed van verkeerd begrip van het paulinisch onderscheid tussen geest en vlees en Plato's ideeën over lichaam en geest. Juist binnen de Hebreeuwse manier van denken en de waardering van het lichamenlijk leven zoals in het Oude testament past dansen volgens hem wel goed.

4.1.4 Waarom dansend een dialoog met God aangaan?

Bovenstaande kenmerken van het gebruik van lichaamsgerichte expressieve kunsten krijgen ook een plaats wanneer zij toegepast worden binnen de spiritualiteit van dialoog met God.

Volgens mystici kan God ontmoet worden in de ruimte die ontstaat in de beweging van het lichaam. De deelnemende danser is in deze expressieve kunst imago dei, beeld van God

(Paintner & Beckman, 2010). Hierbij wordt vaak de term perichoresis betrokken, waarmee de verhouding tussen de verschillende personen van God en tussen God en mensen geduid wordt. In de vertaling en het begrip van deze term zijn twee lijnen; een meer statische en meer dynamische benadering. Wanneer de statische vorm centraal staat is dat een interpretatie van aanwezigheid en in elkaars ruimte zijn, inwoning. Bij de dynamische vorm gaat het om verbinding en wederzijdse interactie, daar kiest men voor de vertaling van het latijn naar dans. Binnen de les zoeken we naar beide kwaliteiten van perichorese. We verlangen ernaar om in elkaars aanwezigheid te verblijven, maar ook om in interactie met God te bewegen en bewogen te worden. In dit onderzoek gaan we op zoek naar hoe dit, voor zover het binnen onze invloed ligt, tot stand gebracht kan worden.

4.1.5 Voorstel voor een model; *Saltandi divina*

Vanuit het model voor een dialogisch proces zien we hoe vanuit een ‘input’ een wederkerige uitwisseling op gang wordt gebracht. De opvallende overeenkomst met de spirituele lezing van lectio divina laat zien hoe God een plek in die dialoog kan innemen. Zowel in de input, lezing van de Bijbel, als in de contemplatio kan God aanwezig worden en spreken. De psychomotorische therapie leert ons de toegevoegde waarde van het gebruik van expressieve kunsten voor geestelijke begeleiding. Door deze principes met elkaar te verbinden, ontstaat een model dat de krachten van een fysieke benadering implementeert in de beproefde spiritualiteit van lectio divina. Op deze manier wordt dans ingezet als instrument in het stimuleren van een dialoog met God.

Op basis van deze kennis vanuit de literatuur stel ik een model voor dat preciezer beschrijft hoe deze vorm van dialoog in zijn werk gaat. Vanwege de uitbreiding door het gebruik van dans en andere bronnen als input, in plaats van uitsluitend de Bijbeltekst, doe ik de naam van deze spirituele oefening in deze context om tot *saltandi divina*, Latijn voor ‘spirituele dans’. Saltandi is het woord dat in de Vulgaat in prediker 3 gebruikt wordt waar geschreven staat; er is een tijd om te dansen. Een grove schets van hoe dit model eruitziet en de plaats die dans hierin inneemt:

0. Randvoorwaarden

Om onderstaand beschreven stappen tot stand te kunnen brengen in een dansante groepsbeoefening van *saltandi divina* bestaan bepaalde randvoorwaarden. Er moet zorggedragen worden over omstandigheden die mede de houding van de danser bepalen.

1. Lectio

Een dialoog start bij de aanleiding; een gebeurtenis of moment van ontregeling. Ik beschrijf dit als ‘de input’; een impuls die spanning oproept, beroert en beweging brengt. In de lessen aanbiddingsdans worden de bronnen van input gevormd door veel meer dan alleen een Bijbeltekst. Hierbij interpreteer ik ‘lezing’ dus breder als het ontvangen/tot zich nemen van een indruk. Andere bronnen van input worden in het volgende hoofdstuk besproken.

2. Meditatio

De meditatio vormt het interne deel van de dialoog. Reflectie en betekenisgeving vinden hier plaats. Associaties, gedachten en gevoelens krijgen een plaats in het innerlijk beleven van de danser.

3. Oratio

Binnen de dialoog in dans wordt deze stap gevormd door expressie in beweging. Het gebed, de uiting, vind in non-verbale vorm plaats in geïmproviseerde of vooraf aangeleerde bewegingen.

4. Contemplatio

Na de expressie is ruimte voor het ontvangen van nieuwe input. God kan deze inspireren, maar ook zijn aanwezigheid kan in een vorm van perichorese tot de danser komen.

5. *Operatio*

Door reflectie op een fysieke ervaring wordt een vertaalslag gemaakt naar de verbale communicatie. In de reflectie vindt verankering plaats, zodat een ervaring toepasbaar meegedragen kan worden in het dagelijks leven.

Naast dans, de danser en God zijn er meer factoren die een rol van invloed spelen in het doorlopen van het proces van *saltandi divina*. In het volgende deel zal ik dit model toelichten, stap voor stap. Zo vormt zich een volledig beeld van deze fysieke benadering van de spirituele beoefening van dialoog met God.

4.2 Stap 2 *Saltandi divina*

Vanuit het literatuuronderzoek volgen veel resultaten die een plaats hebben binnen het ontstane model. Ook de resultaten uit het empirisch onderzoek komen hierin nadrukkelijker naar voren. Per stap van de *saltandi divina* behandel ik beide onderzoeksresultaten om tot een uitdieping te komen van het model. Om tijdens het lezen van dit hoofdstuk steeds te kunnen refereren naar waar de betreffende stap zijn plek heeft in het model, kan het fijn zijn om een vergrote afbeelding ernaast te houden tijdens het lezen. Deze is te vinden in de bijlagen. Iedere stap wordt afgesloten met een korte conclusie, waarin verwezen wordt naar hoe de resultaten van die stap relateren aan de deelvragen en het beantwoorden daarvan.

2. *Hoe kan een deelnemer van God verstaan in dans en beweging binnen een les aanbiddingsdans? (Impressie)*
3. *Hoe kan een deelnemer zich naar God uiten in dans en beweging binnen een les aanbiddingsdans? (Expressie)*

Nadat ik op deze manier het hele model doorlopen heb, verleg ik de focus naar de hoofdvraag in het volgende hoofdstuk Conclusies.

4.2.0 Randvoorwaarden

Vanuit het onderzoek onder de deelnemers kwamen twee belangrijke aspecten naar voren die samen de randvoorwaarden vormen voor de omstandigheden waarin zij dialoog met God konden ervaren. De eerste draait om een gevoel van veiligheid, de tweede om de houding en verwachting waarmee de dansers de dialoog aangaan.

Veiligheid

“Het voelde kwetsbaar om door middel van dans expressie te geven aan wat je voelt in je hart, omdat het zo zichtbaar is. Maar tegelijk ook in de groep zon veiligheid, waardoor ik dat durfde te doen.”

Femke (storytelling video 0.24)

“Doordat jij zelf zo open was naar ons toe, was het voor mij gewoon altijd een enorm veilige sfeer om mezelf uit te dagen en te leren dansen.”

Ruth (storytelling video 0.31)

Wanneer dansers uiting willen geven aan hun innerlijk leven, is dat een duidelijk zichtbare handeling in dans. De aanwezigheid van de docent en andere dansers kan mogelijk een drempel vormen om zich vrij te kunnen uiten. De dansers geven aan hoe belangrijk het is om zich veilig te voelen, iets dat bij hen groeit naar mate ze de lessen een langere periode volgen. De docent heeft een belangrijke rol om voorop te gaan in het creëren van een veilige sfeer. Dit gebeurt volgens de dansers onder andere door kwetsbaarheid van de docent zelf, waarin deze een voorbeeldrol inneemt. Daarnaast is het verbinden van de dansers met andere groepsleden een belangrijke factor. Herkenning in elkaars verhalen en levensfase draagt hieraan bij. Andersom

geldt hetzelfde; een gebrek aan herkenning, door bijvoorbeeld een leeftijdsverschil, maakt dat de drempel om zich veilig te voelen binnen de groep hoger wordt. Zo vertelt Herma over de binding met de groep: *“De les openen met een groepsgesprek en gebed heeft denk ik ook echt bijgedragen aan het creëren van saamhorigheid en openheid in de groep. Door hierin meteen God uit te nodigen is er meteen een verbinding gelegd. Zowel met elkaar als met God, horizontaal en verticaal.”* (reactie membercheck)

Ook de verbinding met God draagt bij aan het gevoel van veiligheid. Een ruimte zonder oordeel, vergelijkbaar met hoe deze gecreëerd wordt in een therapeutische setting, draagt hieraan bij. Het idee dat alles er mag zijn, ook minder mooie kanten of negatieve gevoelens, in de geloofsbeleving en communicaties, schept ruimte voor de persoonlijke expressie.

Houding en verwachting

Een tweede factor die bijdraagt aan de omstandigheden waarin dialoog kan plaatsvinden, is de houding van de danser. Het openlaten van ruimte voor God, zoals je in een gesprek zwijgt om te luisteren naar de ander. Daarnaast vormt ook de verwachting van de danser dat God zal spreken hun houding in deze dialoog.

Zoals bij een normaal verbaal gesprek vraagt een echte dialoog om een bewuste houding in communicatie. Een openheid en bereidwilligheid om daadwerkelijk te horen wat er gezegd wordt en daarop te reageren. Deze houding van ontvankelijkheid is een voorwaarde om dialoog aan te gaan. Zo ook, wanneer we een dialoog aangaan met God.

Riëtte Beurmanjer, theoloog en begeleider van bibliodans, schrijft in haar proefschrift over deze houding. “Zij ziet het als een proces waarin een niet-oordelende, maar proevende, onderzoekende houding van belang is, een houding waarin ruimte is voor herkenning en uitdaging, verzet en overgave.” (Beurmanjer R., 2019, p. 42)

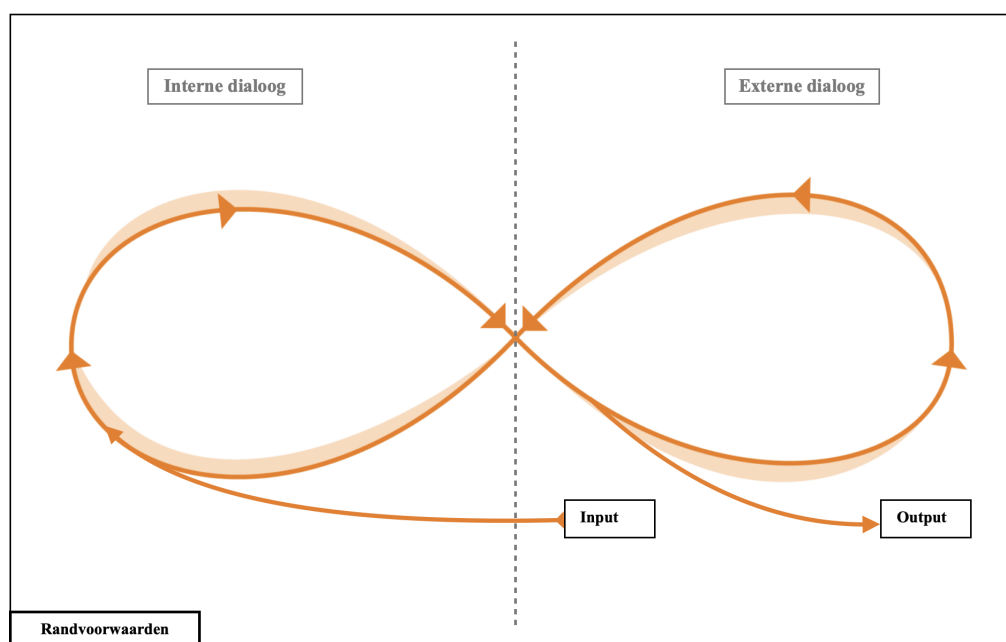
*“God krijgt de ruimte en neemt die ook. Dat heeft mij veel inzichten en rust
gegeven.”*

Floor (storytelling video 1.13)

Deze illustratie van het dialogisch proces heeft de vorm van de lemniscaat  (zie Figuur 1). Dit benadrukt een kern van wat het proces van dialoog inhoudt; de wederkerigheid van een gesprek. Veel onderzoek over dialogisch leren is gedaan door Buber, in de vorige eeuw. In zijn gedachten over het proces van dialoog vinden we een aantal relevante kenmerken terug die van toepassing zijn op de dialoog die binnen de lessen aanbiddingsdans tot stand gebracht wordt. Buber noemt sensitiviteit voor het onverwachte in de ontmoeting met de Ander/het andere. Daarmee beschrijft hij ook de wederkerigheid en herkenning en erkenning van de alteriteit van de Ander/het andere. Ook Russisch literatuurwetenschapper en filosoof Bakhtin heeft visie ontwikkeld op het onderwerp dialoog. Aandacht voor ontwikkeling van de persoonlijke stem in spanningsvolle interactie en sensitiviteit voor het responsieve karakter van al het luisteren en spreken staan centraal (van den Berg, 2014, pp. 54-55).

In deze studies over dialoog zien we de wederkerigheid als centraal thema; iedere gesprekspartner is afwisselend zender en ontvanger. Wanneer we vanuit dans dit proces ingaan, blijft dit principe overeind. In dans zendt de danser, door middel van expressie, maar is deze ook ontvanger. Dans heeft een impressief aspect. Ook de dansers vertellen hierover, zoals Femke: *“Door het dansen heen ging God erop reageren”* (storytelling video 1.21).

De aandacht voor het responsieve karakter, de luisterende houding, is onmisbaar om een dialoog te laten werken. Danswetenschapper De Spain heeft onderzoek gedaan naar improviserende dansers en het proces van improviseren. Hierin beschrijft hij hoe de danser al dansend indrukken opdoet, uit deze waarnemingen een keuze maakt om die te gebruiken en in dans verder tot uitdrukking te brengen. De indrukken kunnen uit verschillende hoeken komen; zintuiglijke waarnemingen van wat buiten het lichaam gebeurt, proprioceptieve waarnemingen van wat in het lichaam gebeurt en mentale beelden, emotionele staten, esthetische reacties, associatieve, kinesthetische herinneringen en meer of minder bewuste intenties (De Spain, 2003, pp. 30-32). Het beeld van de feedbackloop van de Spain geeft ons meer inzicht in de illustratie van het proces van dialoog uit. Er zijn verschillende bronnen waaruit indrukken opgedaan kunnen worden; de input (Deze bronnen van input werk ik verder uit in de volgende stap van *saltandi divina*; lectio). Tegelijk vraagt een feedbackloop van de danser dat deze actief expressief is; output. Omdat output tot nieuwe bronnen van input kan leiden, moet de danser bewust ontvankelijk zijn voor het gewaarworden van deze waarnemingen. Deze houding vormt een randvoorwaarde voor het succesvol tot stand brengen van de wederkerige dialoog in de vorm van deze feedbackloop.



Figuur 2 (herhaling; het dialogisch proces) Vereenvoudigde versie van het model identiteitsleren van Meijers & Lengelle (2015, p. 20)

Om de feedbackloop in beweging te houden moet er een bewuste openheid bestaan voor de indrukken die opgedaan kunnen worden tijdens het dansen en in de dialoog. Despain beschrijft de beoefening van de bewuste ontvankelijkheid als 'attentional practice'. Ook Beurmanjer beschrijft hoe een docent de dansers door middel van oefeningen en sturing in dit proces kan begeleiden. Door hen uit te nodigen om met aandacht (attention) aanwezig te zijn worden zij gestimuleerd om op te merken wat er in hun lichaam, denken en emotie gebeurt. De vele bronnen van input vanuit de feedbackloop zullen hier beweging in teweeg brengen, met daarin de mogelijkheid dat ook God beweegt. Beurmanjer beschrijft dit als het voorbereiden om in dans iets van Gods aanwezigheid te kunnen waarnemen, ondergaan en beantwoorden. (2019, p. 152)

Daar raakt deze dialogische houding aan de spiritualiteit en wat in de postmoderne tijd vaak ‘mindfulness’ genoemd wordt. Het gewaarworden van wat er in de eigen binnenwereld en in de omringende wereld gebeurt, wordt door Martin beschreven als ‘contemplatie in actie’ (2010, pp. 390-392). De activiteit van contemplatie, zoals deze zich ook voordoet binnen lectio divina (een spirituele lezing van Bijbelteksten) vormt later in het proces van dialoog een cruciaal onderdeel.

Bij ieder gesprek verloopt het ontvangen van input uit de feedbackloop via een filter van de ontvanger. Wat er gezegd wordt kan geheel iets anders zijn dan wat de ontvanger hoort. Ook in de dialoog binnen de lessen aanbiddingsdans bestaat het gevaar dat de dansers slechts ontvangen wat reeds bekend is en in hun straatje past. Dit zou belemmeren dat zij nieuwe inzichten op doen of zich laten tegenspreken. Het open staan voor nieuwe inzichten en voor de ander loopt gelijk op met attentional practice. Deelnemers worden uitgenodigd om een kenotische houding aan te nemen. Daarmee wordt het afscheid nemen van wat veiligheid geeft (zichzelf ontledigen) en niet vast te willen houden aan hun eigen overtuigingen bedoeld. Het begrip liminaliteit beschrijft dit losmaken van oude rollen/patronen/gedachten en de zoektocht naar een nieuwe plaats. Dit proces van liminaliteit door een kenotische houding schetst het transformatieve karakter van de dialoog (Zondervan, 2008). De Spain gebruikt het niet-weten van dansimprovisatie om de danser weg te halen uit bekende verhalen. Juist vanuit die onbekendheid, die ontdekt mag worden, ontstaat ruimte om nieuwe verhalen te laten ontstaan.

Conclusies randvoorwaarden

“Je opent je hart naar God....en dan kan Hij werken” Deze uitspraak van Danielle is misschien wel het meest tekenend voor de houding waarmee dansers een les aanbiddingsdans ingaan. Om jezelf te uiten (expressie, deelvraag 2) in dans is kwetsbaarheid nodig, die een veilige omgeving vraagt. Diezelfde open kwetsbaarheid tekent de houding waarin met aandacht en openheid geluisterd wordt om iets te ontvangen (impressie, deelvraag 3).

Randvoorwaarden & aannames	Weging
Ik voel me in de les veilig om kwetsbaar te kunnen zijn en me te kunnen uiten	37
De open houding van de docent moedigt mij aan om dezelfde houding aan te nemen in de les	41
De sfeer van de groep bemoedigt mij	41
In de les is er ruimte voor alle aspecten van het leven en mijn relatie met God; ook de minder mooie kanten.	42
God krijgt ruimte en die neemt Hij ook	40
God reageert op dat ik mij uit	38

Tabel 2 Membercheck Randvoorwaarden

4.2.1 Lectio

De stap lectio draait om de bronnen van input. Welke impulsen vormen de aanleiding van de dialoog? In klassieke lectio divina wordt als uitgangspunt de tekst genomen; die vormt de ‘input’ en is daarmee de aanzet voor de dialoog. Binnen de aanbiddingsdansles kan een grote diversiteit van bronnen voor deze input zorgen. In dit overzicht benoem ik de verschillende bronnen die aangegeven werden door deelnemers, steeds uitgediept en aangevuld vanuit de literatuur.

Wanneer men in dialoog gaat, is dat een meermaals uitwisselen en reageren. Vanuit de expressie ontstaat nieuwe impressie en andersom. Met het oog op het cyclisch en meermaals doorlopen van de lemniscaat wil ik benoemen dat deze input op vele momenten tijdens de les kan plaatsvinden, niet slechts bij de aanvang van dialoog. Het continu ontvankelijk zijn voor nieuwe impressies, zoals deze beschreven werd onder de randvoorwaarden is het uitgangspunt.

Daarnaast is ook het kennen van de diverse mogelijk bronnen zijn belangrijk, zodat ze herkend en actief ingezet kunnen worden.

Fysieke/ sensomotorische ervaring

“Ik heb zeker ervaren dat het fysiek uitbeelden en bewegen van woorden veel met me doet en me dingen leert op een ander niveau dan verstandelijk. Het raakt me zo nu en dan ook emotioneel heel diep en op die manier neem ik het mee in mijn leven en bepaalt het mede wie ik ben.”

Tessa (reactie membercheck)

De deelnemende dansers beschrijven dat er onderlinge beïnvloeding plaatsvindt tussen sensomotorische ervaring, emotie en denken. Aanleiding om de verbinding tussen deze 3 en de wederzijdse beïnvloeding nader uit te diepen.

De bron van input die het meest specifiek is voor een gelegenheid waar dans en beweging centraal staan is de fysieke/sensomotorische ervaring. Hiermee worden alle zintuiglijke externe en interne waarnemingen van het lichaam bedoeld. Een aanraking van een ander en contact met de vloer of een muur zijn voorbeelden van externe waarnemingen. De eigen spierspanning, hartslag, energie (of juist het gebrek ervan) en fysieke uitwerkingen van emotie op het lichaam zijn voorbeelden van interne waarnemingen. Naast deze waarneming vindt een proces van betekenisgeving plaats. Een interpretatie van wat lijfelijke gevoeld wordt. Dit proces van betekenisgeving zien we in de lemniscaat in het interne deel van de dialoog. Binnen de *saltandi divina* laat zich dit plaatsen in de stap *meditatio*. Bij het begrijpen en overdenken van de waarneming vindt ook associatie plaats; wanneer voelde het lichaam vergelijkbaar aan? Zo kan zich levendig een herinnering opdringen waarin de danser zich ook zo bewoog of voelde. In deze lijn wil ik ook opgeroepen gedachten benoemen als bron van input. Een woord, zin, herinnering aan wat iemand gelezen of gezegd heeft, een gebeurtenis. Meer hierover bij het kopje ‘grenservaring’.

De fysieke of sensomotorische waarneming is een manier om informatie tot ons te nemen en eigen te maken. In plaats van via taal, komt de informatie op non-verbale wijze tot ons. Dit gebeurt in het dagelijks leven al veel; denk aan lichaamstaal, maar ook vormgeving van logo's/reclame, kunst en muziek. Wanneer deze informatie via het eigen lichaam intern verstrekt wordt vormt die op een andere manier de beleving dan wanneer dit van buitenaf komt. Deze theorie wordt gebruikt bij het beoefenen van ‘powerposing’ (Carney, Cuddy, & Yap, 2010). Volgens deze theorie heeft de lichaamshouding invloed op hoe krachtig mensen zich voelen. Het artikel beschrijft dat mensen met krachtige lichaamshoudingen een dalende stresshormoonspiegel vertonen en een verhoging van testosteron, waarbij de tegenovergestelde lichaamshouding een tegenovergesteld effect tot gevolg had. Ook van Amsterdam (Over lichamelijkeheid en dans, 2001, p. 105) schrijft hierover: “Zintuiglijke waarnemingen kunnen op ons gemoed werken, onze gebaren kunnen invloed hebben op ons binnenste.”.

Uit het onderzoek onder de deelnemende dansers blijkt dat zij diep geraakt kunnen worden door beweging. Ze schrijven over emotionele geraaktheid en hoe dat versterkend werkt op het tot zich nemen van de woorden van God.

“Mijn lichaam overtuigd me, door te bewegen wat ik moet denken in mijn hoofd. Dus door de beweging, ga ik in mijn hoofd het geloven. Ik voel me onzeker; ik hoor door de tekst, gebed enz. dat ik geliefd ben; ik ga het

dansen en dan komt de waarheid binnen. En verandert de emotie.”

Danielle (reactie membercheck)

De dansers kunnen de woorden van God (dialoog) op unieke manier ontvangen door sensomotorische ervaring, waarbij emotionele geraaktheid een rol speelt en soms zelfs een uiting lijkt te zijn van het eigen maken van deze woorden. De dansers leren in de samenwerking van hoofd, hart en lijf over God en over zichzelf ten opzichte van God. Geloofsleren gebeurt mede over de weg van lichamelijke beweging. Later ga ik dieper in op de verschillende manieren van leren en hoe het lichaam hier een rol in speelt.

De input van bewegingen kunnen op 2 manieren tot stand komen; door aangeleerde beweging en door improvisatie. Wanneer een beweging of een bewegingsfrase aangeleerd wordt, is dit vaak door imitatie gecombineerd met verbale toelichting. Aan de beweging wordt al dan niet uitleg toegevoegd over de betekenis die de beweging heeft, of de danser wordt vrijgelaten om zelf betekenis in te vullen of hiermee te experimenteren. De andere manier waarop sensomotorische ervaring een bron van input kan zijn, is door improvisatie. Hierin is de danser vrij om eigen beweging in het moment te laten ontstaan. Door de bewegingen open te laten ontstaat ruimte voor onvoorziene mogelijkheden. Doordat van tevoren niet vaststaat hoe de dansers zullen bewegen, kunnen zij verrast worden en nieuwe dingen ontdekken. Voorwaarde hierin is de kenotische houding waar eerder over geschreven is; het loslaten voor wat vertrouwd is en open staan voor iets anders. Beurmanjer beschrijft, net als Albright (2003, pp. 257-266), deze ruimte van improvisatie als een ‘dwelling in possibility’, verblijven in mogelijkheden. In deze open ruimte kunnen onbekende beelden en associaties tot een nieuw verhaal leiden. De uitnodiging ligt om in de improvisatie ook ruimte te laten bestaan voor bewegingen of beelden waarmee gedanst wordt, die weerstand oproepen. Het risico op het uitsluitend bewandelen van gebaande wegen is te ondervangen door de deelnemers actief te vragen naar wat nieuw is, verrast of weerstand oproept. Toch zijn paden die nog niet eerder bewandeld zijn vaak nog moeilijk begaanbaar en lastig te vinden. Met name als er vanuit emotie weerstand bestaat tegen ‘uncomfortable truths’ of wanneer het mogelijke te ontdekken nieuwe verhaal op zou roepen tot verandering. Wanneer een dansdocent leidinggeeft aan dit soort lessen, betekent dat ook een vorm van voorgaan, zodat de groep dansers kan volgen op onbekend terrein. Dat wat onwennig of onbekend is, mag verkend worden doordat de leider hier aanwijzingen voor toereikt of zelf vooropgaat; goed voorbeeld doet volgen.

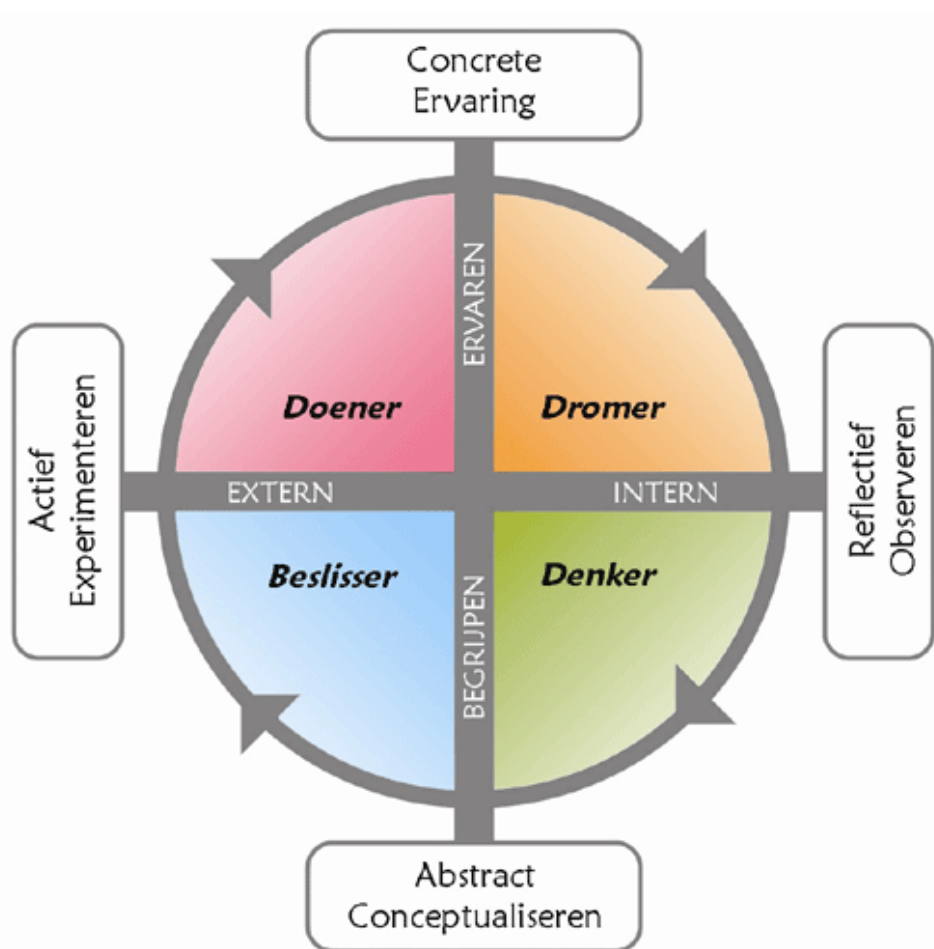
Tot ons laten spreken in dialoog is een vorm van leren. Onderzoeken, ervaren, betekenis geven en mening vormen zijn daar deel van. De danser leert zich verhouden tot de nieuwe input door hier in de interne dialoog op te reflecteren. Ik wil kort ingaan op de vormen en strategieën van leren, die ook binnen dans aan de orde zijn. Deze vormen van leren gebeuren zowel in reguliere danslessen, als in de aanbiddingsdanslessen waarin de deelnemer uitgenodigd wordt tot dialoog met God.

Het dansen in het kader van godsdienstonderwijs wordt door Petra Pfaff gezien als een vorm van meerdimensionaal leren (Pfaff P., 2006). Vanuit de ethologie (gedragsbiologie) bestaan grofweg 5 vormen hoe aangeleerd gedrag tot stand komt; Gewenning, inprenting, imitatie, conditionering of inzicht. Hierbij gaat het vaak om gedrag onder diersoorten en mensen, waaronder ook sociaal gedrag. De manier waarop een danser zich verhoudt tot God, zich uit, en leert over zichzelf, processen en geloof, is ook iets dat geleerd en ontdekt wordt. Ik licht de vormen van gedrag aanleren in de ethologie toe, zodat we kunnen zien hoe dit van toepassing is op de lessen aanbiddingsdans. In de dansles gebruikt een docent voornamelijk imitatie om het leerproces te stimuleren. Door middel van imitatie krijgen de dansers gelegenheid om zich nieuw bewegingsmateriaal eigen te maken en hier hun eigen betekenis aan te verbinden. Ze

worden in beweging geconfronteerd met een nieuw verhaal en de vraag hoe zij dit verbinden aan hun eigen ervaring.

Wanneer de dansers vooraf ontworpen beweging aanleren van een docent geeft deze instructie waarbij de dansers de docent imiteren. Door imitatie krijgen de dansers een sensomotorische prikkel. Deze prikkel is een vorm van aanbieden van informatie die verwerkt wordt in een leerproces. Leerprocessen lopen op verschillende manieren; mensen hebben verschillende voorkeuren voor stijlen van leren. Het kinesthetische aanbod van de prikkel stuurt op een leerstijl die nauw verweven is met ervaringsgerichte praktijk en non-verbale communicatie.

Volgens het model van de Amerikaanse psycholoog David Kolb (Kolb, 1984) bestaan er vier leerstijlen die voortkomen uit een nadruk op 1 van de 4 fases van een leercyclus en hun bijbehorende gedragingen. Deze leercyclus bestaat kort geformuleerd uit; ervaren(ondervinden), reflecteren(observeren), verklaren(conceptualiseren) en toepassen(experimenteren). Een combinatie van een voorkeur tot ondervinden en experimenteel leren wordt beschreven met de leerstijl doener. Wanneer iemand naast het ondervinden leert door te reflecteren wordt hij een dromer of waarnemer genoemd. De combinatie van reflecteren en conceptualiseren valt onder de leerstijl denker en de combinatie van conceptualiseren en experimenteren wordt gedaan door beslissers, ook wel toepassers. Deze leercyclus wordt ook doorlopen binnen het proces van dialoog. Input verwerken als impressie (ervaringen opdoen), reflectie en betekenis geven in de interne dialoog als vorm van conceptualisatie en het toepassen hiervan in de expressie.



Figuur 5 De vier leerstijlen van Kolb (Speksnijder, 2021)

Wanneer er dans en beweging aangeboden wordt start de leercyclus met het opdoen van concrete ervaring. Met name de doeners en dromers kunnen hier goed mee uit de voeten. Andere leerstijlen worden meer tegemoetgekomen door het aanbieden van andere vormen van input, die tevens in dit hoofdstuk besproken worden, zoals een Bijbeltekst, reflectievraag, etc. In lijn met de leerstijlen van Kolb bestaat het VARK-model, ontwikkeld door onderwijzer Neil D. Fleming in 1987 (Marcy, 2001). De letters zijn een acroniem voor 4 verschillende sensorische modaliteiten; Visual, Aural, Reading/Writing en Kinesthetic. Afhankelijk van hun modaliteit leren mensen het best door; de informatie te verwerken door deze visueel voor zich te zien (grafieken en afbeeldingen), te luisteren naar lezingen en deelnemen aan gespreksvoering, de woorden te zien en herhaaldelijk te lezen, of door ervaring en oefening in tastbare relatie met de werkelijkheid. De meeste mensen vallen binnen een multimodale categorie, waarin ze zich graag van verschillende stijlen bedienen. Om optimaal leren te stimuleren faciliteert een docent om tegemoet te komen aan alle verschillende modaliteiten.

“Ik ben een denker en ben dus veel met/in m'n hoofd bezig. Door te dansen werden ook mijn hart een lichaam erbij betrokken en dit maakte diepe emoties los en gaf nieuwe inzichten op geloofsgebied.”

Karin (reactie membercheck)

Daarnaast wil ik de opmerking maken dat wanneer het gaat om dialoog met God en geloofsleren de leerstijlen met een voorkeur voor reflectie en abstract conceptualiseren tegemoetgekomen worden in hun leerstijl door het reguliere aanbod van de kerk. In protestantse kringen ligt een nadruk op verbale communicatie, met een overwegend contemplatief karakter heeft. In onze westerse samenleving het denken en mening vormen hoog op de agenda staat (orthodoxie t.o.v. orthopraxie). Zo gebeurt het leren voornamelijk auditief, door lezen of schrijven en in zekere mate ook visueel door sobere vormgeving van kerkgebouwen en dergelijke. Kinesthetische vormen van geloofsleren zijn spaarzamer.

Naar aanleiding hiervan heb ik de deelnemers van de lessen aanbiddingsdans gevraagd om een test te doen die aan toont welke leerstijl iemands voorkeur heeft. Op basis van deze resultaten kan ik geen sluitende uitspraak doen over of een bepaalde leerstijl meer of minder vertegenwoordigd is onder de deelnemers van de lessen. Wel kunnen we stellen dat in fysiek motorische ervaring een bron ligt om uit te leren. Uit het empirisch onderzoek bleek dat deelnemers hier diepgaande leerervaringen uit opdoen.

Bijbelteksten

“De combinatie van woorden van en over God en het bewegen maakt dat ik het kan ervaren en dat het binnendringt. Ik word in de les vaak geraakt door deze combinatie.”

Floor (reactie membercheck)

De volgende bron van input is een logisch, wanneer we Gods woord willen verstaan; Bijbelteksten. Het aanreiken van informatie ten behoeve van geloofsleren of het ontvangen van woorden van God kan op zoveel manieren als er leerstijlen zijn. Zijn woorden worden verbaal ingebracht door lezing van een Bijbelgedeelte of het gebruik van liederen waarin de Bijbel geïnspireerd heeft tot liedteksten. Deze verbale aanrijking wordt gecombineerd met een non-verbale vertaalslag. De tekst wordt op lichamelijke wijze geïnterpreteerd. De fysieke handelingen die uiting geven aan de tekst kunnen zo worden tot een vorm van kinesthetische

hermeneutiek. De manier waarop een tekst zich vertaalt naar beweging is keuze van de docent of de danser zelf. Deze kunnen zich hiertoe laten inspireren door verschillende wijzen van representatie, bewegingselementen, en theorieën over betekenisvorming door lichamelijke ervaring. Ik licht kort theorieën van een aantal danswetenschappers toe, die handvatten vormen voor de docent om opdrachten vorm te geven voor de aanbiddingsdanslessen.

Volgens Lakoff en Johnson (2003) vormt het lichaam en de lichamelijke ervaring een belangrijke rol bij het betekenis geven aan concepten. Dat wat begrepen wordt is het doeldomein, de termen waarin het begrepen wordt het brondomein. Wanneer een sensomotorische ervaring herhaaldelijk opgedaan wordt, vormen zich patronen (beeldschema's) die brondomein en doeldomein aan elkaar verbinden. Een heel direct voorbeeld hiervan is het koppelen van rechts-links aan een zijde van het lichaam. Zo vormt een sensomotorische ervaring uit het brondomein, samen met het gekoppelde beeldschema, een metafoor. Deze metaforen worden meer complex naarmate ze met metaforen gecombineerd worden. Als een tekst vertaald wordt naar lichamelijke ervaring, wordt deze route andersom afgelegd; van doeldomein naar brondomein. In de tekst kunnen reeds bekende metaforen aanwezig zijn die zich lenen voor een lichamelijke beweging. Beurmanjer beschrijft deze vorm van lezen van de tekst als “het lezen met een dansbril op” (2019, p. 107). Wanneer lichamelijke acties of ervaringen beschreven worden ontdekt zij hierin bewegingsmogelijkheden in de tekst die zich lenen om verwerkt te worden in dansopdrachten. Laban beschrijft de bewegingselementen die in spel zijn wanneer gedanst wordt. Het gaat om beweging, kracht, ruimte en tijd. Bij beweging mag vooral gedacht worden aan de diverse lichaamsdelen die los van elkaar of gezamenlijk op de plaats of door de ruimte kunnen bewegen. Variatie in kracht gaat over de aanzet of stop van de beweging in combinatie met de spierspanning die daar een rol bij speelt. De ruimte is opgedeeld in lagen (dicht bij de grond, of juist hoog en richtingen, maar ook de grootte van bewegingen en patronen in de ruimte. Het aspect tijd gaat over tempo, accenten en ritmes. Deze bewegingselementen vormen bouwstenen van betekenisvolle dans. Volgens Preston Dunlop (1980), leerling van Laban, krijgt dans betekenis op het moment dat een syntactische structuur (de grammatica van dans) en uitingwijze bij elkaar komen. Vanuit de verbinding tussen de danselementen ontstaat een samenhangende structuur die de semantische inhoud bepaald. Om dit proces volledig te maken dient de danser zich bewust te zijn van de gewaarwordingen die deze opdoet tijdens het dansen en dit relateren aan associaties die dit oproept, zoals de metaforen van Lakoff en Johnson.

Door de vertaling van tekst naar beweging te maken kan de tekst op nieuwe manier betekenis krijgen, door de metaforen die verbonden zijn aan de bewegingen. De associaties, gedachten en gevoelens die verbale lezing van de tekst oproepen zijn gekleurd door de ervaringen die een deelnemer tot dan toe met deze woorden heeft opgedaan. Zo kan een negatieve connotatie zijn ontstaan bij specifieke woorden of tekstgedeeltes. Door te bekend te zijn met de woorden kan ook een blindheid ontstaan, die een ontvankelijke lezing van de tekst verhindert. Door de tekst in een wereld met andere metaforen en connotaties tot zich te nemen, namelijk in dans, zal het proces van betekenisgeving op een andere manier doorlopen worden. De ruimte die het zintuiglijk gewaarworden creëert maakt dat nieuwe associaties en metaforen hun weg kunnen vinden tot een vernieuwd semantisch begrip.

“De woorden worden steeds meer verinnerlijkt evenals de bewegingen, dit versterkt elkaar enorm.”

Herma (reactie membercheck)

Liederen & liedteksten

“De teksten van de nummers waren zo sterk en zo toepasbaar op mijn persoonlijke leven. Door het dan te horen en er beweging aan toe te voegen lijkt het wel te versterken. De kracht ervan lijkt een dimensie dieper te gaan, dan alleen horen. Heel regelmatig had ik tranen in mijn ogen, vanwege de tekst uit de bijbel, tekst uit het lied, of de beweging zelf en raakte de Heilige Geest me aan.”

Danielle (reactie membercheck)

De Bijbeltekst wordt verwerkt en ‘vertaald’ naar non-verbale communicatie. Tijdens het dansen, op muziek, krijgt deze vorm. In de lessen wordt er gevarieerd gebruik gemaakt van instrumentale en ‘gezongen’ muziek als bron van input. De muziek wordt zo gekozen dat deze de communicatie die plaatsvindt in de dialoog ondersteunt. Daarmee vertolkt de muziek binnen de dialoog ofwel de stem van God, ofwel de uiting van de danser.

Wanneer hierbij gebruik gemaakt wordt van gezongen tekst is deze boodschap zeer expliciet en schept dit een bepalend kader waarin het dansen plaatsvindt. Veel dansers getuigen van de kracht van het multidisciplinaire ontvangen van dezelfde boodschap. Door de combinatie van de liederen en teksten en het daaraan vormgeven in beweging wint de boodschap aan zeggingskracht. Daarnaast zijn de liederen ook buiten de lessen te beluisteren, waardoor de boodschap langer doorklinkt, of ernaar teruggekeerd kan worden, wanneer er geen dans meer plaatsvindt. De liedteksten fungeren voor dansers ook als een houvast en een aanmoediging om in de lijn van de betekenis van de tekst zich te uiten naar God toe. Het meezingen tijdens dansen biedt gelegenheid om de non-verbale communicatie te ondersteunen met woorden. Andersom kunnen zij met beweging extra kracht bijzetten aan woorden die gevoelsmatig de lading niet dekken van wat het voor hen betekent.

Grenservaringen

Een andere mogelijkheid om de dialoog te starten is bij de ervaring van de danser zelf. Het uitgangspunt van de dialoog is dan niet het verhaal van God, maar dat van de mens. De bron van input wordt dan gevormd door de aansluiting bij de dagelijkse beleavingswereld van de danser. Naast gebeurtenissen, ook het denken en de emoties die daarbij meekomen. Wanneer *saltandi divina* individueel beoefend wordt kan de start letterlijk een ‘casus’ of situatie uit het leven van een danser zijn. In improvisatie kan vormgegeven worden aan de fysieke handelingen die iemand in een situatie deed, of aan de woorden, emoties en gedachten die hierbij meekwamen. Ook binnen de groep kan een overkoepelend thema vanuit een grenservaring centraal staan. Binnen pastoraat zien we dit terug in de vorm van groepspastoraat of lotgenotengroepen op basis van een gemeenschappelijke factor. Denk hierbij aan rouwgroepen of leeftijdsgroepen waarin geloofsleren plaatsvindt. Vanuit deze methode zou het werken aan een serie lessen rondom eenzelfde thema zich goed lenen. Een thema rond een grenservaring kan het uitgangspunt zijn waar vanuit de groep bij elkaar komt, of gevolg van de bestaande groep, waarin hetzelfde thema reeds leeft.

“De docent komt met een verhaal halverwege en de luisteraar komt met zijn verhaal halverwege en het is in de interactie tussen die twee verhalen waar de magie gebeurt.”

Tessa (reactie membercheck)

De grenservaring, het verhaal van de danser, als bron van input is afhankelijk van hoe de danser zijn verhaal mee de les in neemt en zich hiervoor open durft te stellen. De randvoorwaarde van

veiligheid speelt een belangrijke rol. Deze input is daarmee niet te forceren, er is slechts toe uit te nodigen door er een passende ruimte voor te creëren en er gericht naar te vragen. Omdat de grenservaring al deel van het verhaal van de danser is, brengt de danser deze in, vanuit de innerlijke wereld en brengt dit het proces van dialoog snel op expressie. Expressie is dan de weg om het verhaal vorm te geven en de gelegenheid te creëren Gods verhaal te raken en ontmoeten.

Gedachten en gevoelens

Wanneer een danser een aanbiddingsdansles instapt neemt deze zijn eigen beleving mee. De ervaringen van de dag, week, periode voorafgaand aan de les galmen nog na en mede bepalen het kader waarin de les beleefd wordt. Daarmee vormt het totaal van gedachten en gevoelens, de binnenwereld van de danser, een voorname bron van impulsen die meegenomen wordt in de dialoog met God. Niet alleen reeds bestaande emotie speelt een rol, maar ook nieuwe associaties, herinneringen en gevoelens die opgeroepen worden door het dansen of hetgeen besproken wordt. Uit de respons vanuit de deelnemers blijkt dat zij juist in de combinatie van het bezig zijn met gedachten en bewegingen tot nieuwe inzichten komen en verwerken.

Om deze bron van input kunnen we niet heen, juist vanuit de visie dat zowel hoofd als hart meegenomen wordt in de dialoog met God. Wel bestaat het risico dat de belevingswereld van de danser te centraal gesteld wordt en als waarheid gezien wordt. Deze neiging valt te verwachten in lijn met de heersende belevingscultuur en het individualisme. Om hierover te waken dienen deze gedachten en gevoelens in gesprek gebracht te worden met andere bronnen. Door juist de interactie aan te gaan met Bijbelse verhalen wordt het centraal stellen van beleving begrensd en gekaderd. In de woorden van literatuurwetenschapper Iser: “De tekst heerst niet over de lezer, noch de lezer over de tekst: in het heen en weer tussen tekst en lezer komt betekenis tot stand.” (McKnight, 1999, pp. 231-233). Dit zou ik ook willen bepleiten wat betreft emotie die opgeroepen wordt tijdens het dansen en overdenken van het thema. Juist het inbrengen van emoties of opgeroepen gedachten bieden gelegenheid om deze tegen het licht van de Bijbelse bron te houden.

Groep en gemeenschap

“Het was God die door de ander tot mij sprak.”
- Willeke (storytelling video 11.20)

Naast de impulsen die de docent geeft in de vorm van leselementen en impulsen die de danser vanuit zijn lichaam ontvangt krijgt de danser input uit de groep. De lessen zijn niet individueel, maar worden gezamenlijk beleefd. Herkenning van eigen processen bij andere dansers speelt een belangrijke rol in het tot stand komen van de randvoorwaarden. Dit geeft de veiligheid om input daadwerkelijk binnen te laten komen en ‘er te laten zijn’. Daarnaast gaan dansers interactie aan in de les. Ze kijken naar elkaar en dansen bij sommige opdrachten met elkaar. Dat start bij het begin van de les; het moment dat persoonlijke ervaringen ingebracht worden, gebedsverzoeken en -verhoringen en getuigenissen gedeeld worden. Daarna wordt gebeden. Dit sticht een geloofsgemeenschap zoals deze ook binnen andere contexten van bijv. kerk voor komt. De betrokkenheid strekt zich verder uit dan alleen de lessen; ook daaromheen is er contact en steun naar elkaar.

“De les openen met een groepsgesprek en gebed heeft denk ik ook echt bijgedragen aan het creëren van saamhorigheid en openheid in de groep. Door hierin meteen God uit te nodigen is er meteen een verbinding gelegd.”

Zowel met elkaar als met God, horizontaal en verticaal.
- Herma (reactie membercheck)

Tijdens het dansen zien ze de dansers in de spiegel niet alleen zichzelf, maar ook de anderen. Vanuit het zien van de bewegingen van de anderen kunnen zij nieuwe inspiratie opdoen voor hun eigen dansen en beleven. In specifieke opdrachten wordt er samen gedanst en nemen de dansers een specifieke rol ten opzichte van elkaar in. De ene danser uit een bepaald gevoel of gebed in dans, terwijl de ander probeert in de interactie in de rol van God te stappen en (letterlijk) handen en voeten te geven aan de woorden uit de Bijbel. Op die manier vormt de fysieke interventie van een andere danser een bron voor het spreken van God. Danielle vertelt daarover in de membercheck: *Dat vond ik zo bijzonder toen we in tweetallen gingen dansen. De een was de mens, de ander God de Vader. Dat was zo bijzonder om God tastbaar te voelen. Hoe Hij het doet, maar dan even letterlijk zichtbaar, voelbaar... Heel mooi.*

Het gezamenlijk zoeken van God maakt plaats voor Zijn aanwezigheid en vanuit de overtuiging dat ieder Zijn stem kan verstaan is een vorm van dialoog ook mogelijk door gesprek. De les brengt dansers met elkaar in gesprek en, met name, in gebed. Door voor elkaar te bidden met dansbewegingen in plaats van woorden. Hierin ontstaat een nieuwe vorm van input die de ontvangende danser tot zich kan nemen en die Gods woorden in contact brengt met hun verhaal.

Conclusies lectio

We kunnen concluderen dat er verschillende manieren zijn waarop een eerste impuls kan ontstaan om de dialoog in werking te zetten. De diversiteit aan bronnen van input spreekt ook een diversiteit aan zintuigen aan, wat overeenkomt met verschillende leerstijlen. In sommige gevallen start de dialoog vanuit het interne deel, vanuit de grenservaringen, gedachten en gevoelens van de danser. Andere keren wordt dit actief aangezet vanuit een externe bron, zoals een Bijbeltekst, lied of de ontmoeting met een andere danser. We hebben gezien hoe de bijzonder vorm van *lectio* kan gebeuren door de waarneming van fysieke en sensomotorische ervaring. Deze manieren van het inbrengen van Gods woord in de dialoog schept een rijke diversiteit aan mogelijkheden om Zijn stem te verstaan (impressie, deelvraag 3).

Interne dialoog - input	Weging
Ik omarm de inhoud van de liedteksten door het wekelijks terugkeren van de liederen waar we steeds op dansen.	35
De betekenis van Gods woord dringt beter door doordat we het fysiek vertalen.	44
De fysieke ervaring van een beweging kan mij emotioneel raken.	44
Ik leer over mijn innerlijke houding ten opzichte van God door bewust te worden van hoe ik mij in dans (naar God) uit.	36
Ik verwerk en kom tot nieuwe inzichten door de combinatie van bezig zijn met gedachten en bewegingen.	40
Ik pas het thema van de les toe op actuele onderwerpen in mijn persoonlijk leven.	42

Tabel 3 Membercheck Interne dialoog - input

4.2.2 Meditatio

“Door middel van het bewegen en in mijn eigen hoofd bezig zijn kon dat heel erg helpen vaak om dingen te verwerken of om nieuwe inzichten te krijgen.”

Floor (storytelling video 6.19)

De ontvangen impuls leidt de danser de interne dialoog in. De informatie uit de input wordt in “de binnenkamer” meegenomen en verwerkt. Het interne deel van de dialoog is een proces dat aan het oog van de docent onttrokken wordt. Hier vindt plaats wat eerder “verblijven in

mogelijkheden” genoemd werd. Binnen de klassieke *lectio divina* is het de stap waarin in stilte een Bijbeltekst overdacht wordt. Deze overdenking vindt in de dansende verwerking meer fysiek plaats. Een proces van vragenstellen, onderzoeken en ervaren krijgt vorm wanneer dansers in beweging de input herkauwen.

De input zorgt voor bevestiging, aanmoediging, maar soms ook voor spanning en onrust. Het raakt aan het innerlijke leven van de deelnemer, die de input verbindt aan zijn eigen levensverhaal. Dit is een proces van betekenisgeving dat door literatuurwetenschapper Iser (Iser, 1987) plaatsvindt in de ontmoeting tussen tekst en lezer. Betekenis ligt niet in de tekst (in dit geval de input) zelf, maar in hoe de lezer hiermee verbindt vanuit zijn specifieke levenservaring, bewustzijn en visie (Mambro, 2021). Al is de input voor iedere danser hetzelfde, de betekenis en lading die dit heeft kan sterk verschillen per persoon. Door vragen mee te geven kan de docent de danser stimuleren actief dit proces aan te gaan en deze persoonlijke betekenis te onderzoeken. Hierin spelen de eerdergenoemde randvoorwaarden een belangrijke rol, met name de ontvankelijke kenotische houding en het proces van liminaliteit. Hiermee doel ik op het proces van loslaten van de ‘vanzelfsprekende’ betekenis die de input kan hebben en met nieuwe ogen dit onderzoeken. Hierin mag de deelnemer de mogelijkheid van het ontdekken van nieuwe inzichten laten bestaan. De deelnemer mag recht doen aan zowel de input, als zijn eigen verhaal. Iser beschrijft hoe dan wederzijdse contingentie ontstaat; een gesprek tussen danser en de input.

Vanuit het onderzoeken en, mogelijk, ontdekken van betekenis die de input heeft voor de danser ontstaan nieuwe mogelijkheden. Het is aan de danser om deze aanzet tot beweging waar te nemen en keuzes te maken. Hoe wilt deze reageren op wat er zojuist in de dialoog ‘gezegd’ is?

4.2.3 Oratio

“Dat je heel je ziel, je lichaam aan God kon geven in een bepaalde beweging.”
Willeke

De verwerking in het interne deel van de dialoog leidt tot een reactie. De danser kan kiezen om naar buiten te brengen wat de input met hem/haar gedaan heeft.

In de les is gelegenheid voor de dansers om zich te uiten naar God toe. Binnen de dialoog is dit de beweging naar buiten toe; naar het externe deel van de dialoog. Dit gebeurt door het dansen van aangeleerde bewegingen of van improvisatie. De improvisatie wordt gestuurd door suggesties van de docent om dat wat in de interne dialoog ontstond fysiek te vertalen en naar buiten te brengen. Zoals in *lectio divina* het gebed naar aanleiding van de tekst tot God gericht wordt, zo richt deze dansexpressie zich ook tot Hem.

Andere gelegenheden om zich te uiten naar God, zoals die bijvoorbeeld binnen de kerk worden vormgegeven, gebruiken hiervoor verbale communicatie. Gebed (gesproken of geschreven) en zang zijn de meest gangbare vormen. In de aanbiddingsdansles wordt God benaderd met non-verbale communicatie; zonder woorden. Hierbij hoeven de eerder ervaren gevoelens of gedachten niet verwoord te worden, maar kunnen deze in een andere vorm geuit worden. Op die manier worden (mogelijk negatieve) associaties met woorden en een gevoelsmatig ‘niet de lading dekken’ van het innerlijk leven vermeden. Vanwege de manier waarop dans gelovigen helpt om van *oratio* tot aanbidding te komen zijn er stemmen om dit plek te geven binnen liturgie als “sacred and liturgical dance” (Kane, 1984).

De dansers vertellen het vaak lastig te vinden om zich volledig te geven in het uiten in dialoog. De aanwezigheid van andere dansers en docent, gecombineerd met de zichtbaarheid van een dansante uiting, maakt dat er schaamte kan bestaan; een drempel om dit vol overgave te doen. Femke schrijft hierover in de membercheck: *“Ik vind het best wel moeilijk om mezelf helemaal te uiten, om alles te geven zeg maar, maar als het dan toch lukt is dat echt een goed gevoel.”* De ervaring leert dat gewenning de dansers leert om met minder oordeel deze uitdaging aan te gaan. De context van de dansles, de fysieke aspecten, muziek en het gezamenlijk beleven moedigt hen hierin aan. Dat ervoer Karin ook zo; *“Emoties uiten in bewegingen was ik nog aan het leren. De setting (liederen, docent, ruimte, medecursisten en de liederen moedigde/stimuleerden mij wil hierin.”*

Conclusies oratio

De stap van *oratio* is het moment dat de innerlijke wereld in verbinding wordt gebracht met God. Door de fysieke expressie is de interne beleving van de danser geen individueel beleven meer, maar gaat dit zich verhouden tot God.

Expressie	Weging
Ik kan mijn emotionele geraaktheid uiten in beweging	36
De liederen moedigen mij aan om God te aanbidden en mij naar hem te uiten	42

Tabel 4 Membercheck Expressie

Hoe de dansexpressie vormgegeven wordt verloopt vergelijkbaar als bij het ontwerpen van improvisatieopdrachten voor de fysiek-sensomotorische input. Het is van belang om te realiseren dat tijdens de expressie er per definitie nieuwe impulsen van input ontstaan. De danser bevindt zich in een zich herhalende loop van uiten en ontvangen. Op dat aspect van ontvangen wil ik nu verder inzoomen.

4.2.4 Contemplatio

“Ik merkte vaak door het dansen heen dat God erop ging reageren.”

Femke (Storytelling video 1.22)

Na de expressie komen we in de meest spannende stap van het proces van *saltandi divina*; contemplatio. De fase in het dialogisch proces waarin ‘het onvoorziene’ gebeurt; God komt tot ons. Na de expressie zwijgen we, verwachtend om te horen. In de figuur van de lemniscaat is dit opnieuw het kruispunt; daar waar de externe dialoog weer naar binnen keert. Van expressie naar impressie, is dit het moment dat vanuit communicatie integratie gebeurt. Deze beweging bevordert het ‘heel zijn’ van een mens (van Amsterdam M., 2001). In deze paragraaf beschrijf ik 3 aspecten die bijdragen aan Gods aanwezig worden en spreken. De dansers getuigen hiervan en vanuit theologische doordenking doe ik een aantal suggesties voor hoe dit verklaard kan worden.

Ruimte voor de Ander

Dit punt van uitwisseling, precies in het midden, is waar ons verhaal dat van God raakt. Ganzevoort beschrijft in zijn boek ‘Zorg voor het verhaal’ een proces van betekenisgeving dat hiermee samenvalt met de term *abductie*. Hij benoemt het als “een creatief moment waarop de verbinding ontstaat tussen openbaring en ervaring, tussen het verhaal van God en het verhaal van mensen” (Ganzevoort & Visser, 2014, p. 213). Overeenkomstig met de theorie van Meijers & Lengelle vindt hier een herdefiniëring plaats; dit moment geeft woorden van betekenis aan het verhaal en leidt tot een vernieuwing van inzicht. *“Abduction functions like a fresh metaphor,*

which also associates something novel with something conventional in order to transform conventional perspectives. Thus, abductive argument begins with shock, a challenge, disorientation. The shock breaks the frames of conventional thinking and confronts readers with a new way to construe reality.” schrijft Robert Brawley (2003, p. 608). Deze shock zien we terug in eerder beschreven grenservaring, de ontregeling die de start van de dialoog inluidt.

Over het kruispunt van de interne en externe dialoog die leidt tot alternatieven voor de toekomst lijken ook Derksen, Mennen en Tscherner te schrijven (Bibliodrama als pastoraat: Omgang met verlangen, schaduw en geweld., 2016). Zij benoemen het beleven van een ‘heterotopie’ als existentiële geloofservaring. De eerste ruimte, de inbreng, is de eigen ervaring. De tweede ruimte is (in Bibliodrama) het Bijbelse verhaal. De derde ruimte opent zich in de ontmoeting tussen die twee. Door de wisselwerking in de dialoog tussen biografische ervaringen en de Bijbeltekst ontstaat die derde ruimte van een andere kwaliteit: een ‘anders-plaats’, letterlijk ‘hetero-topie’. Deze nieuwe ruimte is verrassend en ontstaat onverwacht; het spreken van God wordt present (Derksen, Menner, & Tscherner, 2016, pp. 80-84). Op de vraag hoe bibliodrama deze heterotope ervaringen kan stimuleren antwoorden Derksen, Menner & Tscherner dat het een hermeneutische voorlopige beslissing betreft. De ontmoeting van Bijbelse en biografische verhalen zien zij als een wijze van verkondiging, waarin iemand zich opent voor het werken van de Geest (Derksen, Menner, & Tscherner, 2016, p. 84). Ook Beurmanjer getuigde van deze ruimte in haar bibliodans; “God gebeurt in de ruimte tussen de tekst en de danser.” Zij zoekt in haar workshops naar deze ‘gap’, de vrije ruimte waarin God kan spreken.

*God krijgt de ruimte en neemt die ook.
- Floor (Storytelling video 1.13)*

Incarnationale dimensie

Beurmanjer beschrijft het dansen als een gelegenheid om zich open te stellen voor een goddelijke werkelijkheid (2019, p. 177). Hier kunnen de wereld van God en de mens elkaar ontmoeten. De beweging van het lichaam kan een ruimte worden voor een ontmoeting met God. De aanzet hiervoor ligt in het representeren van God of goddelijke eigenschappen. Dansers worden, in gesprek met een tekst, lied of thema, uitgenodigd om daar fysiek uiting aan te geven. Zij geven hiermee fysiek vorm aan hoe God gerepresenteerd wordt of aan eigenschappen van God. Op die manier wordt iets transcendent de tastbare wereld ingetrokken.

Davies (Davies J. G., 1984) beschrijft het dansen in de liturgie een ‘sacramentale’; Een plaats voor ontmoeting tussen de wereld van God en de mens. Dit sacramentele heeft een incarnationale dimensie volgens Foster (Foster, 2007). Hierin draait het om “het aanwezig stellen en zichtbaar maken van de werkelijkheid van de onzichtbare Geest in ons leven.” Dit zichtbaar maken van onzichtbare Geest gebeurt in eerste instantie al doordat de dansers dansen over geloofsonderwerpen. Letterlijk Bijbelteksten of goddelijke eigenschappen worden vertaald naar beweging. Het gaat hier dan om het belichamen van beelden van God in dans. Op die manier is de representatie in hun lichaam een *via positiva*; een spreken over God vanuit het idee dat Hij gevonden kan worden in alle dingen. Deze manier van het lichamelijk beschrijven van God is een vorm van kataphatische meditatie. Tegelijk vindt ook het tegenovergestelde plaats; apophatische meditatie, door de *via negativa*. Juist het loslaten van beelden, beschrijvende woorden en andere representaties, om ruimte te laten voor wat God niet is. Op die manier kan men God ontmoeten in hoe Hij niet te kennen is, zich openstellen voor het onvoorziene en wat niet te begrijpen is. Met betrekking tot dit apophatische aspect van de dans schrijf ik later meer over hoe dit mogelijk is, wanneer het niet onder invloed van docent of danser is. Op het vinden van God in representatie hebben we wel invloed; Zijn aanwezigheid wordt uitgenodigd door actieve tastbare *via positiva*.

“Ik zag God!”

Dat vertelt Danielle over een dansles waarin de groep met elkaar een adelaar en zijn vleugels uitbeelde. Zij gaven met hun lichaam vorm aan de beeldspraak van God als een arend uit Deuteronomium 32:11-12.

Aanbiddingsdans heeft een incarnationeel karakter. Wanneer dansers fysiek vormgeven aan Gods woord, wordt Hij zelf zichtbaar en tastbaar aanwezig. Dit is de kracht van het fysieke aspect van bezig zijn met geloof, niet alleen in de sacramenten zoals die plaats hebben in de eredienst of vaststaande rituelen, maar juist ook door dit aan het eigen lijf te ondervinden en te kunnen koppelen aan individueel persoonlijk beleven.

Rituelen

Het ruimte maken voor aanwezigheid van de wereld van God gebeurt binnen het kerkelijk leven en persoonlijk geloofsleven ook in de vorm van rituelen en liturgische handelingen. In de kenmerken en functies van rituelen herken ik overeenkomsten met de manier waarop de spirituele beoefening in de aanbiddingsdansles plaatsvindt. Hieronder volgt een kort overzicht van de geschiedenis, de kenmerken en functies van rituelen uit een lezing door Nico Riemersma (Riemersma, 2016). De informatie uit deze lezing vul ik aan met hoe dit in de specifieke context van de les aanbiddingsdans tot uiting komt.

Na de Reformatie heeft het Protestantisme een soberheid aan rituelen gekoesterd, die om de Bijbel draaiden. Van Doop en Avondmaal (die beiden in de Bijbel voorkomen) tot de dagelijkse rituelen binnenshuis, zoals bidden en danken aan tafel. Binnen de kerkmuren is voor rituelen geleidelijk weer meer ruimte gemaakt, met bijv. de Paaskaars. Ontdekkingen in de psychotherapie hebben hieraan bijgedragen door vast te stellen dat rituelen oplossingen kan bieden die binnen slechts gesprekken niet mogelijk zijn. In het protestantse pastoraat krijgen deze voorzichtig meer plek. Rituelen worden dikwijls ingezet op overgangsmomenten, maar ook bij ingrijpende gebeurtenissen (in het maatschappelijke of persoonlijke leven) en het dagelijks leven. Belangrijk aspect van het christelijke ritueel is dat deze de betrokkenen *Coram Deo* (voor het aangezicht van God) laten leven.

De definitie die Riemersma gebruikt voor rituelen is; *“Rituelen zijn afgesproken, symbolische handelingen, veelal vergezeld van bijbehorende formules en/of teksten en van symbolen, meestal volgens een bepaald patroon, waarin de mens lichamelijk en interactief betrokken wordt op een werkelijkheid die in het ritueel present wordt gesteld, veelal uitgevoerd door iemand die daartoe gemachtigd is.”* De lichamelijk en interactieve betrokkenheid op het symbolisch handelen is wat mijn aandacht trekt. De werkelijkheid die in het ritueel present wordt gesteld betreft het hierboven beschreven aspect van de *via positiva*, de incarnationele dimensie. De praktijk van een aanbiddingsdansles wijkt af van wat ritueel genoemd kan worden, doordat de rituelen eigenlijk wekelijks door de deelnemers zelfgecreëerd worden. Het zijn geen afgesproken, symbolische handelingen, maar zij ontstaan in het moment van dansen, op basis van de behoefte tot expressie die voortkomt uit het innerlijk proces van dialoog.

Riemersma zet de functies van rituelen op een rijtje:

- *kanaliseren* van gevoelens en gedachten.
- *bewust* worden en betekenisvol ervaren van het leven
- *therapeutische* toepassing bij overgangen
- *sociaal* verbinden bij gemeenschapsrituelen
- *openbaren/manifesteren* van God

De eerste vier functies hebben reeds hun plek gehad in de eerdere stappen van het dialogisch proces zoals ik hier omschrijf. Kanaliseren van gevoelens en gedachten in de *oratio* (expressie), bewustwording, therapeutische toepassing in het innerlijk deel van de dialoog, de *meditatio*, en sociaal verbinden vanuit de input van de groep in *lectio*. Het openbaren en manifesteren van God krijgt ruimte in de stap die *contemplatio*. Daarover schrijft Riemersma het volgende; *Het geven van de mogelijkheid aan God om in het leven van de mens te komen: om dat leven vorm te geven, om het te helen en te veranderen. Christelijke rituelen zorgen ervoor dat God zich kan manifesteren/openbaren. Daarom is het ritueel ook de mogelijkheid bij uitstek om Godservaring op te doen. Wie niet aan het christelijk rituelen deelneemt, moet dan ook niet verbaasd staan dat hij/zij opdroogt, niets meer van God ervaart, want die Godservaring wordt nu juist in het ritueel opgedaan. U ziet, het ritueel is dan ook van essentieel belang* (Riemersma, 2016, p. 5). Waar Riemersma spreekt over de Godservaring wil ik de vergelijking leggen naar de heterotopische ervaring van ontmoeting met God. Vanuit het dialogisch proces gezien; het moment dat God spreekt. Door in de aanbiddingsdansen symbolische handelingen te verwerken in dans ontstaat een situatie vergelijkbaar met een ritueel en komen de functies van rituelen (gedeeltelijk) tot uiting.

Conclusies contemplatio

Externe dialoog - impressie	Weging
God spreekt tot mij door de input van groepsleden (zoals woord/beeld/lied voorstel).	38
In de interactie met groepsleden doe ik nieuwe inzichten op wie God voor hun (en mij) is.	41
Ik ervaar steun door gebed en zorg voor elkaar binnen en buiten de lessen.	36
Ik ervaar dat ik niet alleen ben in een bepaalde beleving door het gezamenlijk dansen.	36
Mijn emotie komt op lijn met wat mijn hoofd al geaccepteerd had, door het lichamelijk te beleven.	30
Geloofshandelingen worden meer realiteit door het combineren van verbeelding en beweging	39
Gods woord uitte we fysiek; Hij openbaart zichzelf tastbaar & zichtbaar door onze lichamen en dans heen.	43

Tabel 5 Membercheck Externe dialoog - impressie

Na het spreken ontstaat een ruimte voor “antwoord” van God. Dansers geven aan Gods spreken te ervaren in veel van de bronnen van input, zoals we die behandelden bij de stap *lectio*. Een harde scheiding tussen *lectio* (input) en *contemplatio* (impressie) is dan ook niet te maken; een dialoog is een continu proces. Net als bij de lemniscate gaat de uitwisseling over en weer vloeiend over in een nieuwe “ronde”. In het kader van horen van God wil ik ook de term perichorese terughalen die besproken is in het eerste deel van de resultaten. De hetero-topische ervaring en abductie komen overeen met het verblijven in elkaars aanwezigheid (inwonen) en verbinding en wederzijdse interactie. Deze perichorese overstijgt de noodzaak van verbale taal en laat zich woordeloos beleven.

Wanneer we antwoord willen geven op de vraag hoe de mens van God ontvangt (impressie), dient met name de houding van de danser benoemd te worden. In lijn met de randvoorwaarden die ik reeds beschreef moet de danser een houding van “attentional practice” hebben. Met aandacht aanwezig zijn voor op het opmerken van nieuwe waarnemingen van binnen en buiten zichzelf. Daarnaast kan de docent faciliteren in wegen waarin ruimte wordt gemaakt voor Gods aanwezigheid. Representatie van God of goddelijke eigenschappen leidt tot via positieve met incarnationele eigenschappen. Ook het zelf vormgeven van symbolische handelingen zoals in rituelen gebeurt is een manier om Gods aanwezigheid en spreken instrumenten te bieden waarin het tot ons kan komen.

4.2.5 Operatio

“Het is voor mij duidelijk geworden dat ik, door middel van het dansen op de donderdagavond, gewoon echt wel in mijn hele leven doorbraken heb gezien op verschillende gebieden.”

Floor (storytelling video 17.50)

Daar waar de voorgaande stappen de dansers een binnenwereld met God in brachten, richt deze stap zich weer meer naar buiten toe. Deze vijfde stap is niet vast onderdeel van *lectio divina*, maar komt wel expliciet naar voren in de praktijk van de danslessen en in het proces van dialoog. Het gaat hier om de doorwerking van de opgedane ervaring naar het dagelijks leven. Het doorlopen van het dialogisch proces uit zich in een getransformeerd leven. Om tot deze transformatie te komen is een stap van reflectie essentieel; “Door op je danservaring te reflecteren, word je je bewust hoe je professioneel en privé in het leven staat en onderzoek je vanuit die bewustwording welke veranderingen mogelijk zijn” (Manen, 2019, p. 18). Deze reflectie en het opslaan van de ervaringen gebeurt op twee manieren; verbaal en non-verbaal.

Verbaal

De docent stelt reflectievragen aan de dansers en nodigt hen uit om aan het interne proces woorden te verbinden. Door bewegingen te duiden en daar betekenis aan toe te kennen (zoals ik eerder beschreef volgens de theorie van Lakoff en Johnson) wordt zo bewustzijn gecreëerd, dat voortduurt nadat de fysieke ervaring afgelopen is. Wanneer dit gevat wordt in woorden, is de betekenis van de ervaring toegankelijk, zonder de fysicaliteit daarvan. Ook vormen de woorden die uit deze reflectie voortkomen, mogelijk een nieuwe bron van input voor het dialogisch proces, om de lemniscaat opnieuw te doorlopen.

Non-verbaal

Beurmanjer “gaat ervan uit dat de in de dans opgedane ervaringen in het lichaam worden opgeslagen en ook langs deze weg kunnen doorwerken na de danssessie” (Tango met God?, 2019, p. 157). De ervaringen worden megedragen in hun lichaam en hebben hun inbreng in het dagelijks leven van dansers. Hierin is ook ruimte voor het mystieke van het niet rationeel vatten van een ervaring. Daar waar het woordeloos ervaren van de *contemplatio* een geheimenis in zich heeft, kunnen we deze op zichzelf laten bestaan, zonder hem te moeten vatten binnen de beperking van verbale communicatie. De herinnering aan een transformerende ervaring kan toegankelijk gemaakt worden door deze bewust te koppelen aan een associatie, een beeld en de gewaarwording van de fysieke sensatie die een danser op dat moment had. Een enkele beweging kan daarmee de herinnering en zijn betekenis samenvatten om naar terug te keren en mee te nemen naar het dagelijks leven.

4.2.6 Tentatio

Dit onderzoek behandelt het concept dialoog met God. Een groot deel van de gevoeligheden hierom hebben we reeds benadrukt; met name de beperkte invloed van de docent en danser om een spreken van God af te dwingen. Daarover dient het volgende ook gezegd te worden; Het dialogisch proces ontvangt een eerste impuls in de vorm van input. Deze input wordt actief vormgegeven door de docent of ontstaat spontaan in de ontmoeting tussen dansers en wat zij meebrengen in de les. Hierbij rijst de vraag; wanneer en hoe in het dialogisch proces begint God te spreken? Ik geloof dat iedere impuls door de Geest geïnspireerd kan zijn. Creativiteit, creëren, is een vaardigheid waarin de mens, in Davids woorden, bijna aan God gelijk is (Psalm 8:6). Daarbij start het spreken van God, de dialoog, in de voorbereiding van de docent. Maar ook wanneer iets slechts uit menselijk denken is voorgekomen; God kan alles

gebruiken ten goede. Ook op deze manier kunnen we Isers theorie wat betreft betekenisgeving vertalen. Hij beschrijft zelf de metafoor van twee mensen die sterrenkijken en dezelfde sterren zien, maar verschillende sterrenbeelden. De sterren, de objecten, staan vast, maar de lijnen ertussen, die de toeschouwers zien, zijn variabel. Zo ook de input. Wanneer iemand er Gods stem in verstaat, door de manier waarop het raakt aan zijn eigen verhaal, heeft het betekenis. Dan zouden we kunnen zeggen dat God spreekt, zelfs als de docent (als die verantwoordelijk was voor de input) zich er niet van bewust was.

Dialogoog zonder God

Tot slot wil ik het meest negatieve scenario voorleggen; wat als God niet spreekt in input? Dan start de dialogoog met Hem pas echt op het moment dat de mens zich naar Hem uit. De stappen voorafgaand zijn dan slechts interne dialogoog, zonder betrekking op God. Stappen die, ook zonder dialogische kwaliteit, van waarde zijn door het zelfonderzoek en proces van betekenisgeving. Bij *contemplatio* spreken we van de ontmoeting met God, daar waar de verhalen elkaar raken. Jos Douma spreekt op zijn website over de mogelijkheid van het niet-ervaren van God. Om het proces van dialogoog recht te doen, mogen we dit scenario niet overslaan. De oorzaak hiervoor wil ik voor nu in het midden laten. Wel wil ik het volgende benoemen met betrekking tot de impact op de danser. In de Bijbel lezen we op verscheidene plekken van een God die niet lijkt te antwoorden. Een koperen hemel (Deuteronomium 28:23) of God die niet antwoordt (Psalm 22:23) om een paar voorbeelden te noemen. De (ogenschijnlijke) afwezigheid van God roept veel vragen en mogelijk worsteling op. *Lectio divina* is geen garantie dat God zich op dat moment toch zal openbaren. De ervaring die dan ontstaat wordt beschreven met *tentatio*; de aanvechting. De spanning van het spreken (in de *oratio*) zonder te horen kan leiden tot het stilvallen van het dialogisch proces. Hier ligt een uitdaging voor de docent samen met de danser om de *tentatio* te laten bestaan en te onderzoeken hoe deze op zichzelf een nieuwe vorm van input kan vormen om keer op keer de lemnischaat in te gaan.

Conclusies

Voordat ik de conclusies beschrijf wil ik kort terugblikken op het proces dat we tot nu doorlopen hebben. Op basis van de hoofd- en deelvragen zijn in het vorige hoofdstuk de resultaten besproken. We bevonden ons op het onderste niveau van het schematisch overzicht van deze onderzoeksofzet. Vanuit subvragen over het dialogisch proces ontstond het model *saltandi divina*. In de uitwerking daarvan heb ik al korte verbindingen gelegd naar de beantwoording van de deelvragen. In dit hoofdstuk vertrek ik vanuit deze deelvragen en beantwoord ik deze vanuit de gevonden resultaten. Hierbij verwijs ik regelmatig terug naar de structuur uit *saltandi divina*, om de conclusies in het grotere geheel te plaatsen en met elkaar te verbinden. De deelvragen beantwoorden gezamenlijk de hoofdvraag. Tijdens dit hele hoofdstuk kan het prettig zijn om de lemnischaat waarin het dialogisch proces en de *lectio divina* uitgewerkt zijn (bijlage 1), naast de tekst te houden. Tot slot voeg ik in de bijlage een concrete handreiking voor docenten aanbiddingsdans toe, naar aanleiding van het model *saltandi divina*. Hierin leg ik de verbinding van dit theorievormende onderzoek naar de toepassing in de beroepspraktijk. Daarnaast zal ik een workshop geven aan de docenten, waarin zij aan den lijve ondervinden wat de methode inhoudt. Hierin is ook ruimte voor vragen, zodat zij het zich eigen kunnen maken binnen hun eigen danspraktijk.



Figuur 6 Schematische weergave onderzoeksproces

Deelvraag 1

In de behandeling van de eerste deelvraag ben ik dieper in gegaan op de processen die zich achter de schermen afspelen. De principes van dialoog in het algemeen, fysieke communicatie in dans en daarbij de specificering naar dialoog met God. Op basis van de resultaten kunnen we daar de volgende conclusies uit trekken:

Hoe verloopt een dialogisch proces met God in dans?

a. Hoe verloopt een dialogisch proces?

De lemnischaat is een kernconcept binnen dit onderzoek. De belangrijkste eigenschappen van dialoog komen binnen dit model terug. Grofweg; 1) de aanzet tot gesprek (bijvoorbeeld een grenservaring als bron van input), het interne deel waar betekenisgeving plaatsvindt die leidt tot expressie (output). Hiermee start het externe deel van de dialoog, waar de ander ontmoet wordt en uitwisseling tot stand komt wanneer vanuit die ander een nieuwe input ontvangen wordt. De wederkerigheid van het doorlopen van de lemnischaat maakt dat er niet slechts monoloog is, maar een van twee kanten betrokkenheid is.

b. Hoe verloopt een dialoog met God?

Op basis van verwijzingen naar communicatie tussen God en mens concluderen we dat het mogelijk is om in gesprek te gaan met God, sterker nog; God verlangt daarnaar. God kan gevonden worden in aanwezigheid, Zijn spreken in Zijn Woord (de Bijbel), maar in het nu ook door Zijn Geest in ons hart. Het model voor geestelijke oefening *lectio divina* faciliteert alle

stappen van het dialogisch proces door het ruimte maken voor de bronnen van Gods spreken en het zich richten tot God door de mens.

c. Waarom dansend een dialoog aangaan?

De psychomotorische therapie leert hoe *expressive arts*, zoals dans zich bij uitstek lenen voor inzet binnen geestelijke begeleiding. Door het vertrek vanuit een holistisch mensbeeld werkt dit met het aanspreken van denken en voelen. Het gelijkwaardig gebruik van beide hersenhelften, door de fysieke oefening van het lichaam draagt daaraan bij. De specifieke kwaliteiten van de linker- & rechterhersenhelft (respectievelijk verantwoordelijk voor taal en lineair denken & beeld en emotie) worden beide aangesproken bieden zo tegenwicht tegen een culturele nadruk op ratio.

d. Waarom dansend een dialoog met God aangaan?

Ook in de communicatie over en met God willen we de holistische benadering ruimte geven, door denken en voelen te integreren. God kan ontmoet worden in de ruimte die ontstaat in de beweging van het lichaam. De danser, als beeld van God, schept gelegenheid voor *perichorese*; het verblijven in elkaars aanwezigheid, beschreven met de term ‘inwoning’, en een dynamische interactie en verbinding met God, gevat in het woord ‘dans’.

De combinatie van het proces van dialoog, de fysieke aspecten daarvan en het betrekken op God laten zich beschrijven via de stappen van *lectio divina*. Vanwege de uitbreiding door het gebruik van dans en andere bronnen als input, in plaats van uitsluitend de Bijbeltekst, doop ik de naam van deze spirituele oefening in deze context om tot *saltandi divina*, Latijn voor ‘spirituele dans’. De verschillende stappen binnen *saltandi divina* beantwoorden aan de volgende deelvragen over expressie en impressie.

Deelvraag 2

Deze deelvraag behandelt het spannendste deel van de dialoog, namelijk de fase waarbij de andere partij de dialoog initieert. De danser is ontvanger van wat gesproken of geschonken wordt door God.

Hoe kan een deelnemer van God verstaan in dans en beweging binnen een les aanbiddingsdans? (Impressie)

Randvoorwaarden

“Wie ore heeft, hore” sprak Jezus al (o.a. Marcus 4:9). Om te horen, moet geluisterd worden. De houding van de danser is een eerste voorwaarde om God te kunnen verstaan. De bewuste ontvankelijkheid, beschreven als ‘attentional practice’, nodigt dansers uit om met aandacht aanwezig te zijn en op te merken wat in hun lichaam, denken en emotie gebeurt. Om daarbij ook open te staan voor het nieuwe en onbekende mogen zij zich losmaken van oude rollen en patronen, om vanuit die kenotische houding niet vast te houden aan hun eigen overtuigingen. Sensitiviteit voor het responsieve karakter van dialoog schept ruimte voor het impressieve aspect van dans.

Naast de danser zelf, is de omgeving ook van groot belang om zich open te kunnen stellen. Een veilige sfeer om persoonlijke verhalen te delen, emoties toe te laten en te verbinden met andere dansers is cruciaal. Om ook met God te verbinden moet een atmosfeer zonder oordeel en schaamte gecreëerd worden, zoals in een therapeutische setting. Het idee dat alles er mag zijn, ook minder mooie kanten of negatieve gevoelens, in de geloofsbeleving en communicaties, schept ruimte voor de persoonlijke expressie. De docent gaat hierin voorop, als voorbeeld en in het stellen van grenzen waarbinnen alle uitwisselingen tussen dansers onderling en dansers en God plaatsvinden.

Bronnen van input – lectio en meditatio

Het volgende punt van aandacht zijn de bronnen waarin God verstaan kan worden in de les aanbiddingsdans. In de *lectio* uit het klassieke model *lectio divina*, wordt een Bijbeltekst ingebracht waarbij Gods spreken begint. In de toepassing in de les aanbiddingsdansles zijn de dansers gewaar voor de diversiteit van de vormen waarin God zelf en Zijn spreken tot ons komen. Gedeeltelijk vind dit plaats in het interne deel van de dialoog. Het eigen lichaam is een eerste bron. Vanuit het dansen van aangeleerd bewegingsmateriaal of de exploratie in improvisatie is de danser gewaar van zijn of haar lichaam. De zintuigelijke waarneming kan leiden tot emotionele geraaktheid. Hierop wordt gereflecteerd, naar aanleiding van reflectievragen, in een proces van betekenisgeving in de *meditatio*. Associaties vanuit het lichaam, maar ook herinneringen en gedachten worden geïnterpreteerd en daarbij wordt betekenis toegekend. Deze vorm van lichamelijk informatie ontvangen en verwerken is een manier van leren die nauw verbonden is aan ervaring. Het leren van en over God gebeurt op deze manier door concrete ervaringen op te doen in het eigen lichaam. Ook Bijbelteksten worden zo verinnerlijkt en eigen gemaakt; door representatie van God of goddelijke eigenschappen. Liedteksten en muziek combineren de kracht van verbale en non-verbale communicatie van Gods woorden. De dansers staan niet individueel in de les; in samen dansen en in gesprek wordt verbinding gemaakt met de docent en andere dansers. In deze ontmoeting vertegenwoordigd een ander soms God of verstaan de dansers Gods stem in het spreken van een van de anderen. Ook in gebed, in woord of beweging, wordt Gods spreken actief bevorderd en ervaren.

In bovenstaande manieren van het verstaan van God spelen de dansers en docent een actieve rol. De docent heeft hier invloed op door: het aanbieden van bewegingsmateriaal, geven van improvisatieopdrachten, stellen van reflectievragen, muziekeuze, lezing van teksten en fysieke vertaling naar bijbehorende dans. Dansers ontmoeten elkaar, delen verhalen, doen fysieke interventies in gezamenlijk dansen en doen inspiratie op door naar elkaar te kijken. Toch ontsnapt een groot deel van het verstaan van God aan onze invloed. In de beperkingen van het onderzoek onder het hoofdstuk 'Discussie' ga ik hier dieper op in. Gods aanwezigheid en Zijn spreken zijn niet te forceren.

Contemplatio

"God gebeurt." Literatuur en de dansers spreken beiden over de verwondering over dit moment. Binnen het dialogisch model de plaats waar de lijnen elkaar kruisen, waar de wereld van God en mens elkaar ontmoeten. In de *lectio divina* de stap contemplatio; verblijven in de aanwezigheid van God. De manier waarop God tot ons komt heeft een incarnationele dimensie die we in genade mogen zien ontvouwen. De beweging van het lichaam wordt een ruimte voor een ontmoeting met God in het belichamen van beelden van God (*via positiva*). Symbolisch handelen, vergelijkbaar met hoe dit binnen rituelen gedaan wordt, schept mogelijkheid voor de functie van het openbaren en manifesteren van God. Deze heterotopische ervaring overstijgt de noodzaak en beperking van verbale taal. Door de apofatische meditatie, het loslaten van beschrijvende woorden en andere representaties, ontstaat ruimte voor wat niet te begrijpen is. Bewust van de menselijke afhankelijkheid en onmacht in het spreken van God, kunnen docent en dansers actief ruimte vrij maken, waarin de genade van Gods aanwezigheid ontvangen kan worden.

Deelvraag 3

Daar waar de vorige deelvraag de impressieve pool van dans behandelde, geef ik hier antwoord op de vraag rondom de expressieve pool, namelijk:

Hoe kan een deelnemer zich naar God uiten in dans en beweging binnen een les aanbiddingsdans? (Expressie)

Oratio

Expressie start vanuit het verlangen om dat wat van binnen leeft, te verbinden met God. De danser draagt zijn verhaal aan, in de hoop daar God in te ontmoeten. Wanneer in *lectio* input verwerkt is, vraagt dat soms van een reactie door de danser. Deze heeft in *meditatio* de keuze om betekenis te geven en te bepalen welke actie of handeling hij wil verbinden aan dat wat in het interne deel van de dialoog beleefd is. De dialoog kan ook starten vanuit expressie, zonder dat eerst een vorm van *lectio* plaats vindt. Dit gebeurt wanneer de beleving van een danser, in de vorm van een grenservaring, de directe aanleiding is om de dialoog met God aan te gaan. De expressie vormt in ieder geval de beweging naar buiten toe, de danser richt zich tot God. In plaats van dit woordelijk te doen, zoals in de klassieke *oratio*, geeft de context van een dansles gelegenheid om zich in non-verbale communicatie tot God te richten. Het achterwege laten van woorden neemt de drempel weg van het vatten van emotie en beleving in de beperkte kaders van een verbale uiting. Ook mogelijke (negatieve) associaties bij specifieke woorden worden vermeden. Door het fysiek uitdrukken worden dansers die een kinestetische of beeldende voorkeursleerstijl hebben tegemoetgekomen.

Praktisch gezien zijn er 2 vormen van expressie mogelijk; improvisatie en aangeleerde beweging. In de eerste geeft de docent improvisatie opdrachten, waarin de danser zijn eigen bewegingen kan kiezen en laten ontstaan om zich te uiten. Bij aangeleerde beweging nodigt de docent de danser uit om betekenis te verbinden aan de vaststaande bewegingen en daarmee zijn hart naar God te communiceren.

Randvoorwaarden

Dansers vertellen over de kwetsbaarheid van jezelf uitdrukken in dans. De zichtbaarheid van de bewegingen en het eigen lichaam kunnen een bron van schaamte zijn. De dansers en docent kunnen elkaar zien, maar ook de ervaring van het eigen lichaam zijn mogelijke drempels die hinderen om zich hieraan over te geven. Voorwaarde is dus een veilige ruimte, die voldoet aan de randvoorwaarde dat er geen oordeel is. Iedere emotie moet kunnen zijn, elke beleving mag doorleefd worden. Binnen de les met een onvoorwaardelijke acceptatie van de danser heersen; zowel vanuit docent en andere dansers, als vanuit God. Hier kan aan bijgedragen worden door het voorbeeld van de docent, uitgesproken gedragsregels, een veilige groeps cultuur.

Operatio

Tot slot is een vorm van expressie ook de doorwerking van de danslessen in het dagelijks leven. De vertaling van wat van God gehoord is naar het denken, voelen en handelen buiten de les. Dit is ook een vorm van respons binnen de dialoog met God. Deze strekt zich dus verder uit dan de grenzen van dans en de les aanbiddingsdans.

Hoofdvraag

Op welke manier kunnen de lessen aanbiddingsdans bij Elevate op een systematisch bijdragen aan een rijkere dialoog tussen de deelnemende dansers en God?

In de hoofdvraag van dit onderzoek komen bewust twee woorden naar voren, die tot nu in de deelvragen niet expliciet aan de orde zijn geweest; “systematisch” en “rijker”. Wanneer we terugblikken op de vergaarde kennis en het model voor spirituele beoefening in de danslessen dat is ontstaan, komen die twee echter wel tot uiting. De dialoog met God wordt begrepen in fasen van het dialogisch proces, gecombineerd met de vaste stappen van *lectio divina*. Er ontstond een nieuw systeem, door de aanpassingen en aanvullingen vanuit de specificatie op de lessen aanbiddingsdans bij Elevate. In dit systeem hebben docent en dansers zicht op hoe zij in iedere stap invloed hebben op het doorlopen van het dialogisch proces. Zo kan de les systematisch aangepast worden om dit te bevorderen. Dialoog met God gebeurt in het kerkelijk en persoonlijk leven van dansers via wegen waarbij verbale communicatie een belangrijke rol speelt. *Saltandi divina* laat zien hoe een les aanbiddingsdans een diversiteit aan instrumenten faciliteert, zowel voor de expressieve als impressieve pool van de dialoog. Met name de rol van het lichaam en aandacht en ruimte voor voelen, naast denken, vormen een verrijking in het gesprek met God.

Nu de individuele deelvragen beantwoord zijn, oogsten we de rijkdom van de combinatie hiervan. Zoals een walkietalkie maar 2 functies heeft die elkaar afwisselen: zenden of ontvangen, zo is dat in het dialogisch proces niet zo strak te scheiden. De twee richtingen zijn verweven; dat wat geuit wordt (*oratio*) is ook een bron van input (*lectio*). De verwerking in het interne deel van de dialoog (*meditatio*) staat niet los van de inspiratie door de Geest en het spreken van God (*contemplatio*). In iedere fase van de dialoog met God is Hij aanwezig en betrokken. Van de voorbereiding door de docent, tot de uitwerking in het dagelijks leven van de danser. De docent en dansers kunnen actief bijdragen en ruimte maken voor het dialogisch proces en lopen tegelijk aan tegen hun beperkingen en afhankelijkheid van genade. In die context wil ik terugkomen op het vertrouwen dat ik eerder benoemde zoals omschreven door van den Brink en van der Kooi (2012, p. 118): “Wanneer wij toenadering zoeken tot God om tot dialoog te komen, mogen we dat doen in het vertrouwen dat God Zijn weg gaat met ons in Zijn toewending naar ons als Vader, Zoon en Geest.”

In dialoog met God worden vele talen gesproken, stappen doorlopen en zijn talloze mogelijke drempels die overwonnen moeten worden. In de geschiedenis van de mens met God zien we steeds weer hoe Hij tot de mens nadert. De beweging de andere kant op, van mens naar God, verdient na al dit onderzoek en deze theologische overdenking een nieuwe naïviteit. Op Jezus uitnodiging, mag de mens met een kinderlijke eenvoud reageren.

“Kom.”
Jezus

Discussie

Beperkingen van het onderzoek

Skopos & telos

“Het gaat heel erg ook om Gods timing en mijn hart naar God toe. God beweegt niet altijd wanneer wij dat willen.”

Nathalie (reactie membercheck)

Dit onderzoek behandelt het dialogisch proces en daarmee ook het spreken en handelen van God. Wanneer wij een ruimte vrijmaken; vult Hij die dan? We zoeken naar het punt van uitwisseling van verhalen; waar Gods verhaal dat van ons raakt. Maar Gods spreken valt niet te dwingen, niet in te roosteren en niet te calculeren. “Heterotopie ervaringen zijn niet maakbaar” (Derksen, Menner, & Tscherner, 2016, p. 84). Dansers getuigen van een bijzondere aanwezigheid of openbaren van God die tijdens het dansen plaatsvindt. In de beweging gebeurt een moment dat niet vooraf georganiseerd of geforceerd kon worden; het wordt ontvangen. Jaap van Manen schrijft “hoe de verbondenheid tussen lichaam en geest die, als je danst, een sprong in je bewustzijn kan veroorzaken” (Manen, 2019, p. 18). Tegelijk benadrukt hij direct dat hiernaar niet gestreefd kan worden, maar dat het je spontaan overkomt. Ook Jos Douma benadrukt dit; “Op de trap van de contemplatio is alles genade van God” (Douma J., 2021). Hij benoemt deze stap ook wel met het woord *fruitio*, het genieten van God.

Wanneer we dit doel, het resultaat van de dialoog met God, willen behalen, ligt een deel daarvan buiten onze macht. Dit wil ik toelichten aan de hand van 2 termen die gebruikt werden in Stoïcijnse filosofie; *telos* en *skopos*. Beiden zijn een doel dat behaald kan worden, waarvan de een meer een proces is en de ander een vaststaand moment. We nemen het beeld van een boogschutter in gedachten. Zijn doel is om met de pijl het doelwit te raken; de *skopos*. Maar het behalen van dit doel is afhankelijk van meerdere invloeden; ook de wind, de grootte van het doelwit, etc. wegen mee in de vraag of de *skopos* bereikt wordt. Het meer intrinsieke doel van de boogschutter, namelijk goed kunnen richten, is de *telos* (Klein, 2014, p. 12). Deze ligt meer binnen de controle van de boogschutter zelf in is procesmatig van aard. Wanneer we van daaruit de dialoog met God beschouwen zien we duidelijk hoe de *telos* zijn plaats heeft binnen de interne dialoog; het zelfonderzoek naar binnen gericht, en de eerste expressie naar buiten gericht. De externe dialoog, en daarmee het ontvangen van een impressie van God, valt onder de *skopos* en ligt daarmee grotendeels buiten onze invloed.

Niet alleen de invloed van de mens op de dialoog is beperkt tot het ‘*telos*’-deel van de dialoog, ook slechts dit deel is waarneembaar geweest voor de onderzoeker. We zien God altijd op de rug en kunnen slechts de voetafdrukken zien waar Hij gelopen heeft. In het contact met de deelnemers heb ik hen gevraagd naar de succesvolle ‘*skopos-ervaringen*’. Wat gebeurde er en wat waren de factoren die binnen onze invloed vallen, ‘*telos*’, die hieraan bijdroegen? Dit conclusies van dit onderzoek beschrijven het dialogisch proces en de factoren die binnen de menselijke invloed vallen. Hierin zijn de conclusies beperkt; zij kunnen slechts beschrijven welke omstandigheden een dialoog met God kunnen faciliteren. Een dansdocent kan slechts tegemoetkomen aan de randvoorwaarden en vruchtbare omstandigheden reproduceren, maar een garantie op dialoog is onmogelijk.

Actieonderzoek

Oorspronkelijk zou dit onderzoek een actieonderzoek zijn; met de poten in de modder. Aan de hand van een reeks lessen zou ik experimenteren met verschillende vormen van lesaanbod en wat de ervaringen van de deelnemers hiermee zijn. In die setting zouden uit het onderzoek een

aantal lesplannen geschreven worden die hele concrete bouwstenen in zich hebben die direct geïmplementeerd kunnen worden in de praktijk. Door de coronamaatregelen vanaf maart 2020, waren danslessen niet mogelijk, en daarmee het actieonderzoek ook niet. De deelnemers hebben 2 jaar lang mijn lessen gevolgd en vanuit die rijke ervaring heb ik geput om toch kennis van de groep op te vragen. In het theorievormend proces is er een stap van de praktijk af gedaan, waardoor er nu een uitdaging blijft liggen; de vertaalslag van het dialogisch proces naar concrete leselementen. Hiervoor heb ik een eerste aanzet gedaan in de conclusies van dit onderzoek. Toch geloof ik ook dat er meer winst te behalen is in het lesontwerp, door te zorgen dat iedere stap van het dialogisch proces gefaciliteerd wordt in de les. Om een database op te bouwen van mogelijkheden, zou een vervolgend actieonderzoek van grote aanvullende waarde zijn. Op die manier kan een docent, als van een menu kaart, per stap in het dialogisch proces, een passende lesinvulling kiezen, om tegemoet te komen aan het doel van die stap.

Stelling

Vanuit het Delphi onderzoek bleek dat veel deelnemers vergelijkbare ervaringen hadden met het concept van in dialoog gaan met God in de aanbiddingsdansles. Er was 1 stelling waar nog geen overtuigende consensus over bereikt is. Hij kreeg een weging van 30, wat betekent dat de deelnemers gemiddeld een 3,3 gaven. Op de schaal van 1 (helemaal oneens) tot 5 (helemaal eens) is een 3,3 net boven het neutrale midden. Het gaat om de volgende stelling;

Mijn emotie komt op lijn met wat mijn hoofd al geaccepteerd had, door het lichamenlijk te beleven.

Deelnemers gaven aan dat deze stelling te moeilijk geformuleerd was en ze hem niet goed begrepen. In de stelling is onvoldoende onderscheid tussen verschillende termen en hun betekenis, denk aan; denken, geloven, voelen, ratio, emotie, hoofd, hart. Hierdoor is het lastig een differentiatie te maken en uitspraken te doen over oorzaak en gevolgrelaties. Er zouden verdere onderzoeken kunnen plaatsvinden naar hoe het proces van geloven verloopt en welke factoren daarop van invloed zijn. Dit strekt zich veel verder uit dan de context van de lessen aanbiddingsdans, maar is van invloed op het volledige gebied van geloofsleren.

Suggesties voor verder onderzoek

Docentschap

De methode *saltandi divina* zoals beschreven in dit verslag, vraagt veel van een docent. Deze moet, net als de dansers, een innerlijke ruimte vrijmaken om daarmee bewust gewaar te kunnen worden van wat zich voordoet. In de voorbereiding moet de docent gevoelig zijn voor het waaien van de Geest. Tijdens de les danst de docent zelf mee en is fysiek een voorbeeld. Daarmee worden spanningen die de docent in zijn lichaam draagt waargenomen door andere dansers. Deze spanningen kunnen incongruent zijn met de inhoud van de les. Wanneer de docent naar de dansers kijkt vindt er interpretatie plaats van hoe zij bewegen. Op basis daarvan kan de docent sturing geven in hoe de les zich verder ontwikkelt en kan deze extra impulsen toevoegen die richting geven aan bijvoorbeeld improvisatie. Omdat de docent zo fungeert als een instrument, zou het waardevol zijn uitvoeriger onderzoek te doen naar de rol van de docent wanneer het gaat om dialoog met God. Welke kwaliteiten heeft een docent nodig en welke vaardigheden kan deze leren om zichzelf meer beschikbaar te stellen ten behoeve van de dialoog tussen God en de dansers?

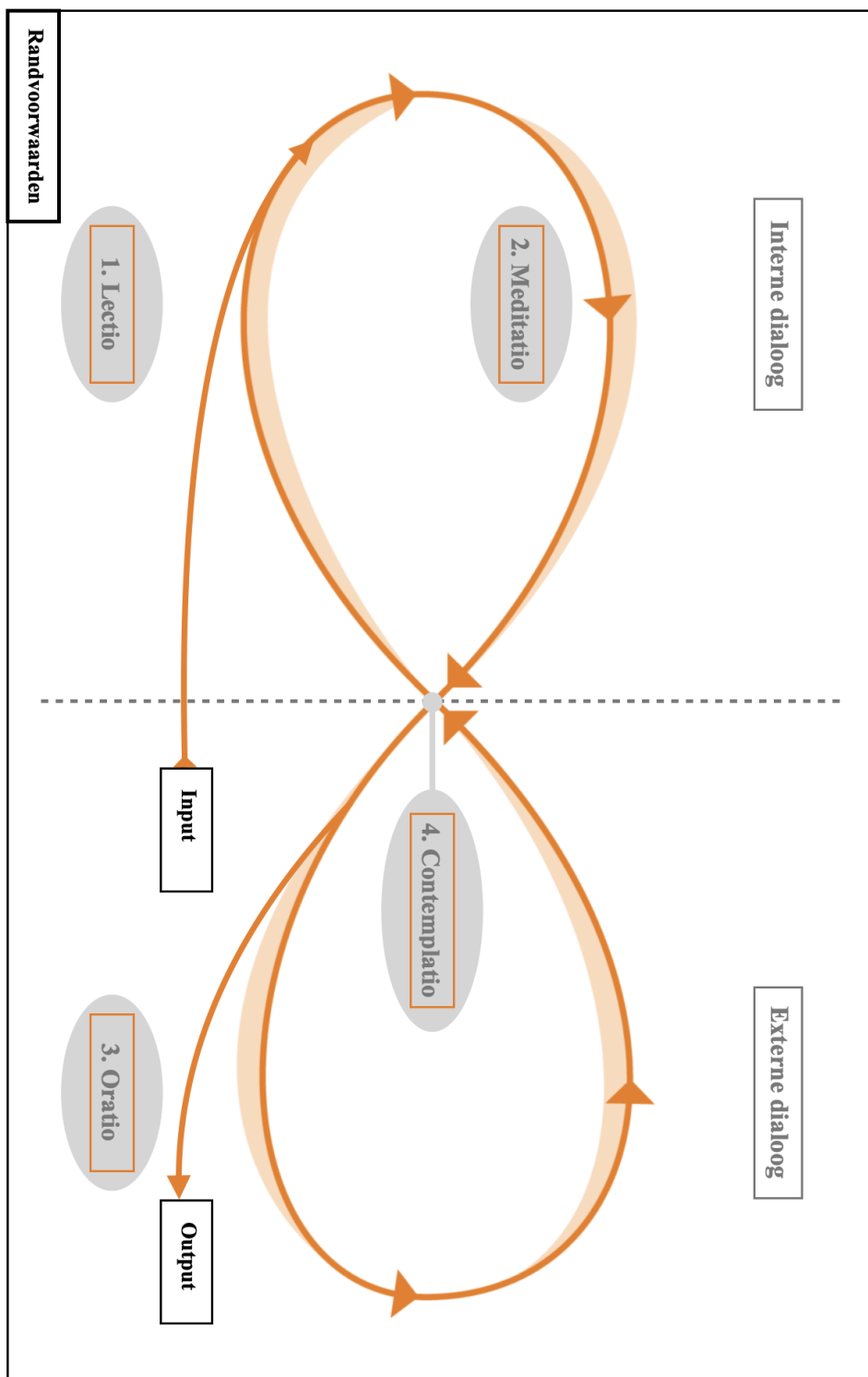
Bibliografie

- Adshead, J. (1981). *The Study of Dance*. Londen: Dance Books.
- Albright, A., Gere, D., & red. (2003). *Dwelling in Possibility. Taken by Surprise. A Dance Improvisation Reader*. Middleton: Wesleyan University Press.
- Baarda, D. B., de Goede, M., & Teunissen, J. (2009). *Basisboek Kwalitatief Onderzoek*. Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers.
- Berkouwer, G. (1957). *De mens, het beeld Gods*. Kampen: J. H. Kok N.V.
- Beurmanjer, R. (2019). *Tango met God?* Gorinchem: Theologische Uitgeverij Narratio.
- Boeije, H. (2008). *Analyseren in kwalitatief onderzoek*. Boom onderwijs.
- Bouwman, K., & Bras, K. (2001). *Werken met spiritualiteit*. Baarn: Ten Have.
- Brawley, R. (2003). Evocative allusions in Matthew: Matthew 5:5 as a test case. *HTS Theologiese Studies* 59.
- Carney, D., Cuddy, A., & Yap, A. (2010). Power Posing: Brief Nonverbal Displays Affect Neuroendocrine Levels and Risk Tolerance. *Psychological Science*, 1363-1368.
- Davies, J. G. (1984). *Liturgical Dance. An Historical, Theological and Practical Handbook*. London: SCM Press Ltd.
- De Spain, K. (2003). The Cutting Edge of Awareness. Reports from the Inside of Improvisation. In A. Albright, & D. Gere, *Taken by Surprise. A Dance Improvisation Reader* (pp. 22-37). Middleton: Wesleyan University Press.
- Derksen, Menner, & Tscherner. (2016). *Bibliodrama als pastoraat: Omgang met verlangen, schaduw en geweld*. Berne Media.
- Donkers, G. (2001). *Veranderkundige modellen*. Amsterdam: Boom lemma.
- Douma, J. (2021, april 25). *Spiritueel Schriftlezen*. Opgehaald van Jos Douma: Op de trap van de contemplatio is alles genade van God.
- Douma, J., & Vegt, W. v. (1978). *Het gepredikte woord. Preeken van Johannes Calvijn*. (Vol. IV). Franeker.
- Foster, R. (2007). *Een bron, zes stromen*. Gorinchem: Ekklesia.
- Ganzevoort, & Visser. (2014). *Zorg voor het verhaal*. Zoetermeer: Meinema.
- Hekking, P., & Fellingier, P. (2011). *Psychomotorische therapie; een inleiding*. Amsterdam: Boom Uitgevers.
- Iser, W. (1987). *The Act of Reading. A Theory of Aesthetic Response*. Baltimore: The Johns Hopkins University Press.
- Kane, T. (1984). *Sacred Dance and Liturgical dance*. Washington: The Pastoral Press.
- Klein, J. (2014). Of archery and virtue. *Philosophers' Imprint*, 16.
- Kobus, A. (1982). Bewegen in de adem van God (4). *Rondom het Woord, theologische etherleergang*, 26.
- Kolb, D. (1984). *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Korthagen, F., & Vasalos, A. (2007). Kwaliteit van binnenuit als sleutel voor professionele ontwikkeling. *VELON-Tijdschrift*, 17-23.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2003). *Metaphors We Live By*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Mambro, N. (2021, 4 19). *Key Theories of Wolfgang Iser*. Opgehaald van Literary Theory and Criticism: <https://literariness.org/2018/02/12/key-theories-of-wolfgang-iser/>
- Manen, v. J. (2019). *Dansend tot je essentie*. Voorburg: De Driehoek.
- Marcy, V. (2001). Adult Learning Styles: How the VARK© Learning Style Inventory Can Be Used to Improve Student Learning. *Perspective on Physician Assistant Education*, 117-120.
- Martin, J. (2010). *The Jesuit Guide to (Almost) Everything. A Spirituality for Real Life*. New York: HarperCollins.

- McKnight, E. (1999). *Reader-Response Criticism*. Louisville: Westminster Knox Press.
- Meijers, & Lengelle. (2015). Identiteitsleren via dialogen en loopbaanschrijven; het oversteken van binnen en buitengrenzen. In Z. B. Bakker, *Tussen opleiding en beroepspraktijk. Het potentieel van boundary crossing*. Assen: Koninklijke van Gorcum BV.
- Migchelbrink, F. (2013). *Handboek praktijkgericht onderzoek*. Amsterdam: SWP.
- Paintner, C. V., & Beckman, B. (2010). *An Introduction to the Expressive Arts*. New York: Morehouse Publishing.
- Pfaff, P.-C. (2006). *Bewe Gott und Mensch. Grundzüge einer Theologie der Bewegung und kreativen Didaktik des Tanzes im Kontext von Schule und Gemeinde*. Leipzig: Evangelische Verlagsanstalt.
- Preston Dunlop, V. (1980). *Dance is a language isn't it?* Londen: Laban centre for movement and dance.
- Protestante Kerk Nederland. (2021, maart 17). *Lectio Divina. Wat God de lezer vandaag wil zeggen*. Opgehaald van Protestante Kerk Nederland; ideebank: <https://www.protestantsekerk.nl/ideebank/lectio-divina-wat-god-de-lezer-vandaag-wil-zeggen/>
- RadboudUMC. (2021, 03 05). *Beroerte*. Opgehaald van Radboud UMC: <https://www.radboudumc.nl/patientenzorg/aandoeningen/beroerte/verschillen-linker-en-rechterhersenhelft>
- Riemersma, N. (2016, februari 02). *Nico Riemersma*. Opgehaald van Het belang van rituelen: https://www.nicoriemersma.nl/storage/blog/Het_belang_van_rituelen.pdf
- Rock, J., & Mealy, N. (1988). *Performer as Priest & Prophet. Restoring the Intuitive in Worship Through Music and Dance*. San Francisco: Harper & Row.
- Speksnijder, A. (2021, april 23). *Leerstijlen van Kolb*. Opgehaald van Train de trainer: <https://www.train-de-trainer.com/leerstijlen-van-kolb/>
- Tercic, H. (2004). De religieuze dans als theologisch en liturgisch-spiritueel thema. *Collationes, Vlaams Tijdschrift voor Theologie en Pastoraal*, 179, 180, 191.
- van Amsterdam, M. (1995). *Dans binnen de liturgie*. Heeswijk-Dinther: Abdij van Berne.
- van Amsterdam, M. (2001). Over lichamelijkheid en dans. In M. Barndard, P. Post, & (Red.), *Antropologische kernwoorden van de liturgie* (pp. 104-109). Zoetermeer: Uitgeverij Meinema.
- van den Berg Thomassen, E. (2017). *InSpanning*. Ede: CHE, Jan Luyken Insitituut.
- van den Berg, B. (2014). *Speelruimte voor dialoog en verbeelding*. Gorinchem: Theologische uitgeverij Narratio.
- van den Brink, G., & van der Kooi, C. (2012). *Christelijke Dogmatiek*. Zoetermeer: Boekencentrum.
- van Thiel, S. (2014). *Research methods in public administration and public management*. Coutinho BV.
- Woudenberg, A. S. (1994). *Beschouwingen over dans en religie*. Harderwijk.
- Zondervan, A. (2008). Zoeken naar sporen van God in de hedendaagse cultuur. *Theologische debat*, 8-17. Opgehaald van Digitale theologische encyclopedie: https://lucepedia.nl/lucepedia/static/images/v1/theologischdebat/2008-3_2_zoeken_naar_sporen_van_god_in_de_hedendaagse_cultuur.pdf

Bijlagen

Bijlage 1 Schematische weergave *saltandi divina* Het dialogisch proces en lectio divina



Bijlage 2 Video storytelling

Vanwege privacy is deze video niet openbaar toegankelijk. Voor vragen ben ik bereikbaar via jelinaleenders@gmail.com

Bijlage 3 Membercheck

Onderstaande tabellen geven de membercheck weer, zoals deze gedaan is binnen het Delphi-onderzoek. Iedere stelling is gewogen, waarbij de laagste weging 9 is (alle deelnemers zijn het helemaal oneens met de stelling) en de hoogste weging 45 (alle deelnemers zijn het helemaal eens met de stelling). Als iedere deelnemer 'neutraal' is hoort daar een weging van 25 bij. Persoonlijke toelichtingen van dansers zijn te vinden onder de tabellen.

Randvoorwaarden & aannames

Randvoorwaarden & aannames	Weging
Ik voel me in de les veilig om kwetsbaar te kunnen zijn en me te kunnen uiten	37
De open houding van de docent moedigt mij aan om dezelfde houding aan te nemen in de les	41
De sfeer van de groep bemoedigt mij	41
In de les is er ruimte voor alle aspecten van het leven en mijn relatie met God; ook de minder mooie kanten.	42
God krijgt ruimte en die neemt Hij ook	40
God reageert op dat ik mij uit	38

Danielle	Soms voelde ik me wel eens onzeker, ik moet even graven...om te bedenken hoe dat kwam.....misschien wel eens, als je een opdracht krijgt en denkt.....oef hoe ga ik dit doen.....en als we aan het einde van de les de dans vaak opnamen...vond ik het toch spannend...deed ik het goed...of zag je mijn misser...bijv.... Maar aan de andere kant vond ik het ook weer erg leuk om de dans in totaal te zien en aan het thuisfront te laten zien. De onzekerheid komt dan voort uit...ga ik niet falen, ziet iemand mijn falen...Dat ligt dus bij mij zelf, zegt niks over de les...of de sfeer...meer over mij. De rest herken ik enorm...doordat wij een stap naar God doen, dan reageert Hij daar echt op terug! De open houding van de docent en de groep, maakt de sfeer heel bijzonder...alle aspecten van het leven komen aan bod! En het mooie is, wij zijn zo verschillend, maar we passen zo bij elkaar!!!! Ook denk ik door met gebed te beginnen...je opent je hart naar God...en dan kan Hij werken, door zelf dingen aan te dragen, door de voorbeelden en door de mensen om je heen!
Femke	Ik denk inderdaad dat door de docent en ook door de groep er een veilige sfeer ontstaat. Jelina jij bent in de lessen zo jezelf; je geeft jezelf helemaal en durft te stralen, en je deelt ook je eigen kwetsbaarheden. Dat moedigt anderen aan om dat ook te doen. En ik kan merken dat je je hele hart in de voorbereiding van de les legt. Je bereidt niet zomaar een les voor maar doet dat echt samen met God, vaak over thema's die je zelf doorleeft hebt.
Floor	De groep bepaalt heel veel. Voor mij hangt het grotendeels van de samenstelling van de groep af of ik me veilig voel. Tegelijk is dat denk ik een proces van mezelf om dat niet zo extreem van de groep af te laten hangen. Ik heb het altijd heel mooi gevonden dat alles er mag zijn tijdens de danslessen. Tegelijkertijd merk ik bij mezelf dat ik het wel lastig vind wanneer de focus elke week komt te liggen op wat niet goed gaat. Alles mag er zijn, maar ik waardeer het juist ook wanneer we niet altijd alle nare dingen delen en die gewoon even weg kunnen dansen en de mooie dingen in het leven omhoog kunnen halen. Ik heb wel eens dagen dat ik vol energie naar de les toe kom en dat ik binnen opeens veel meer

	neergeslagen werd dan ik was. Ook de groepsleden stellen zich kwetsbaar op, en ook heel liefdevol en bemoedigend naar elkaar. Ik denk dat daar ook ruimte voor wordt gecreëerd in de les, doordat we van tevoren bidden met elkaar en delen hoe het met iedereen gaat. En door de opdrachten die je ons geeft; bijvoorbeeld dat we persoonlijke verhalen verwerkten in een choreografie.
Herma	En God reageert ook op datgene wat je diep van binnen moeilijk vindt om te uiten. De les openen met een groepsgesprek en gebed heeft denk ik ook echt bijgedragen aan het creëren van saamhorigheid en openheid in de groep. Door hierin meteen God uit te nodigen is er meteen een verbinding gelegd. Zowel met elkaar als met God, horizontaal en verticaal.
Nathalie	Laatste twee: Ben ik wel mee eens, maar ik denk dat het heel persoonlijk is. Het gaat heel erg ook om Gods timing en mijn hart naar God toe. God beweegt niet altijd wanneer wij dat willen. Dus soms wel soms niet.
Tessa	Het opbouwen van veiligheid in de groep heeft voor mij echt tijd nodig gehad, dat is er niet zomaar. Zeker het eerste jaar was ik naar mijn idee nog behoorlijk gesloten en stil. De buitenkant was wel open, en de dames hebben mij ook ervaren als vrolijk, enthousiast, aanwezig, maar wat daaronder zit laat ik niet zo gauw zien. Dat is gegroeid door de tijd maar ik geef een 4 (geen 5) omdat ik weet van mezelf dat ik nog niet helemaal open kan zijn, op geen enkele plek behalve bij mezelf. En dat ik me altijd bewust zal zijn van de signalen die anderen uitzenden en het een gevecht is voor mij om me daar niet door te laten bepalen (wat vindt de ander van mij). Toch was de dansles een plek voor mij die heel veilig was t.o.v. andere plekken. Jouw voorbeeld, de sfeer in de groep, de ruimte die er was voor alles van ons en van God, waren daarin zeker uitnodigend en helpend. Ik zie de dansles als een dialoog en je mag zelf kiezen om te reageren op wat er aangeboden wordt (door God en door mensen). Jij komt met jouw verhaal halverwege en de luisteraar komt met zijn verhaal halverwege en het is in de interactie tussen die twee verhalen waar de magie gebeurt
Karin	Ik ben introvert en voor mij was/is het echt een uitdaging om dingen te verwoorden/tot uiting te brengen. Daarom waren voor mij de danslessen echt een uitdaging. Ik durfde, naar mate de lessen vorderden, steeds meer mijn gevoelens en gedachten te uiten, door middel van dans en gesprekken. Daarom een 3, ik was op weg naar een 5 maar heb het nog niet bereikt.

Interne dialoog - input

Interne dialoog - input	Weging
Ik omarm de inhoud van de liedteksten door het wekelijks terugkeren van de liederen waar we steeds op dansen.	35
De betekenis van Gods woord dringt beter door doordat we het fysiek vertalen.	44
De fysieke ervaring van een beweging kan mij emotioneel raken.	44
Ik leer over mijn innerlijke houding ten opzichte van God door bewust te worden van hoe ik mij in dans (naar God) uit.	36
Ik verwerk en kom tot nieuwe inzichten door de combinatie van bezig zijn met gedachten en bewegingen.	40
Ik pas het thema van de les toe op actuele onderwerpen in mijn persoonlijk leven.	42

Danielle	De teksten van de nummers waren zo sterk...en zo toepasbaar op mijn persoonlijke leven...Door het dan te horen en er beweging aan toe te voegen...lijkt het wel te versterken...de kracht ervan...het lijkt een dimensie dieper te gaan, dan alleen horen. Heel regelmatig had ik tranen in mijn ogen, vanwege de tekst uit de bijbel...tekst uit het lied...of de beweging zelf...en raakte de HG me aan. Door het te dansen, kom je op zo'n punt dat je een statement wilt maken...Mijn God is sterker, Hij staat boven alles! Dat doe je dan door de tekst van het lied, maar versterkt door de beweging! Ik maak de keus!
Femke	Ik merk wel dat God spreekt door de inhoud van de liedteksten. Ik vond het bijvoorbeeld heerlijk dat we een tijdlang dansten op the Blessing. Ik kwam in die periode ook andere teksten tegen over Gods zegen, waardoor hij me liet weten dat hij me wilde zegenen.
Floor	Ik heb in de danslessen echt een diepere laag van zowel mezelf als God leren kennen. De combinatie van woorden van en over God en het bewegen maakt dat ik het kan ervaren en dat het binnendringt. Ik word in de les vaak geraakt door deze combinatie. Het helpt me ook vaak om de dingen in mijn dagelijks leven te verwerken en daar een andere "hemelse" kijk op te creëren. D.m.v. dans kan ik dingen aan God geven waar ik me zorgen over maak.
Hannah	niet bij alle onderwerpen, maar wel bij veel. Ik neem dan mooie teksten of liederen mee de week in. Het is echt een stukje groei die ik kan toepassen in mijn leven.
Herma	De woorden worden steeds meer verinnerlijkt evenals de bewegingen, dit versterkt elkaar enorm. Wat betreft je innerlijke houding ten opzichte van God: vaak vind je dit zelf heel normaal, het is de theologische of persoonlijke bril waarmee we God zien. Hoe je dit in beweging uit kan heel veel zeggen over hoe je God ziet. Door dit fysiek te uiten maakt het je meer bewust. Maar zeker ook het kijken naar de anderen. Bij een bepaald aspect van God of de relatie met God of een bijbelgedeelte kan iemand anders totaal andere associaties hebben en dat dus totaal anders uiten. Ook dat helpt om meer van God te zien, Hij wordt daardoor groter, veelkleuriger en je beeld krijgt meer kanten van God te zien.
Karin	Wauw, sommige dansen, thema's en overdenkingen gaven zulke nieuwe inzichten en bemoedigingen. Wie God is. Zo bijzonder! Zo onverwacht! Geneesheer en Bevrijder is Hij, door het dansen en de overdenkingen heen.

Nathalie	Eerste: ik hou wel van afwisseling, en kende veel nummers al, dus niet altijd. Derde: daarvoor moet je je super erg openstellen. Ik vond het soms lastig om me te laten raken, omdat ik oplet of mensen naar me kijken en me zelfbewust ben van m'n beweging, waardoor er minder emotionele ruimte is. Vierde: Ik ben altijd wel bewust bezig met m'n innerlijke houding naar God toe. Met dansen ervaar ik dat niet per se meer.
Tessa	Ik heb zeker ervaren dat het fysiek uitbeelden en bewegen van woorden veel met me doet en me dingen leert op een ander niveau dan verstandelijk. Het raakt me zo nu en dan ook emotioneel heel diep en op die manier neem ik het mee in mijn leven en bepaalt het mede wie ik ben. Ik heb minder ervaren dat dit ook echt praktisch toepasselijk is op een onderwerp waar ik mee bezig ben of mijn houding naar God. Het werkt bij mij veel meer op een meta-niveau.

Expressie

Expressie	Weging
Ik kan mijn emotionele geraaktheid uiten in beweging	36
De liederen moedigen mij aan om God te aanbidden en mij naar hem te uiten	42

Danielle	Absoluut!!! Heerlijk om dat te uiten in beweging, uitdrukkingen....prachtig ook om bij andere te zien! Een aantal liederen werden thuis echt grijs gedraaid!!! Na ze in de les te hebben gehoord. Dus ja, aanbidding in de les en na de les! Toen we weer even mochten dansen met elkaar, tijdens het hele corona gebeuren....maar niet mochten zingen....ohhh vond ik dat echt lastig....toch heerlijk om te dansen en de tekst mee te kunnen praten\zingen....
Femke	Ik vind het best wel moeilijk om mezelf helemaal te uiten, om alles te geven zeg maar, maar als het dan toch lukt is dat echt een goed gevoel.
Floor	Dit blijft iets wat ik spannend vind. Het verlangen heb ik wel, maar echt mijn gevoel uitdansen blijf ik nog steeds lastig vinden. Ik zit vaak vast tussen mijn hoofd en mijn hart. Mijn hart wil dansen, maar mijn hoofd werkt niet mee. Ik vind het dan moeilijk om los te laten.
Hannah	Echte hele mooie lessen en ik heb er ongelooflijk van genoten!
Herma	Ja, besluiten God te aanbidden zelfs als dat moment je relatie met God niet zo best is. Wanneer je je boos of verdrietig voelt of zelfs woedend op Hem bent. Het kan echt. Zoals we dansten op het lied "vul het huis met Uw glorie" en ik consequent hele grote bewegingen maakte. Om daarmee symbolisch zo veel mogelijk glorie te pakken te krijgen om het/ mijn huis mee te vullen.
Karin	Emoties uiten in bewegingen was ik nog aan het leren. De setting (liederen, docent, ruimte, medecursisten en de liederen moedigde/stimuleerde mij wil hierin.
Nathalie	Eerste: vind ik moeilijk. Maar werd wel makkelijker, naar mate ik langer op dansles zat.
Tessa	Dit gebeurt bij mij met name in de improvisatie en dan vooral als ik alleen ben en ongezien dus vrij. Bijvoorbeeld in mijn huiskamer of in het bos!!

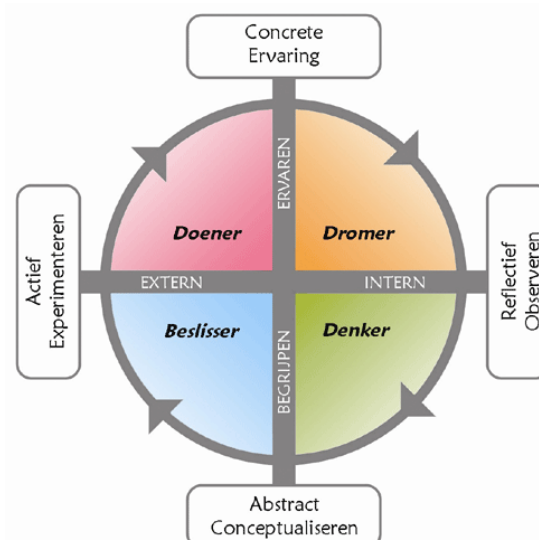
Externe dialoog – impressie

Externe dialoog - impressie	Weging
God spreekt tot mij door de input van groepsleden (zoals woord/beeld/lied voorstel).	38
In de interactie met groepsleden doe ik nieuwe inzichten op wie God voor hun (en mij) is.	41
Ik ervaar steun door gebed en zorg voor elkaar binnen en buiten de lessen.	36
Ik ervaar dat ik niet alleen ben in een bepaalde beleving door het gezamenlijk dansen.	36
Mijn emotie komt op lijn met wat mijn hoofd al geaccepteerd had, door het lichamenlijk te beleven.	30
Geloofshandelingen worden meer realiteit door het combineren van verbeelding en beweging	39
Gods woord uiten we fysiek; Hij openbaart zichzelf tastbaar & zichtbaar door onze lichamen en dans heen.	43

Danielle	Dat vond ik zo bijzonder toen we in twee tallen gingen dansen....de een was de mens, de ander God de Vader.....dat was zo bijzonder om God tastbaar te voelen.....hoe Hij het doet....maar dan even letterlijk zichtbaar, voelbaar....Heel mooi. De getuigenissen van elkaar....gebedsverhoringen, verzoeken....maakt dat je een wordt als groep. Ik denk dat het vaak bij mij andersom is....mijn lichaam overtuigd me, door te bewegen.....wat ik moet denken in mijn hoofd.....Dus door de beweging, ga ik in mijn hoofd het geloven. Ik voel me onzeker.....ik hoor door de tekst, gebed enz dat ik geliefd ben....ik ga het dansen en dan komt de waarheid binnen. En verandert de emotie. Natuurlijk is het ook wel eens zo....je weet dat je vergeven bent van zonde....maar soms voel je toch schuld....en dan door het te dansen.....komt dat op een lijn. Maar toch geloof ik dat je lichamelijke actie je soms zo helpt om je geest te overtuigen.
Femke	Ik vond het zo bijzonder toen ik een DTS ging doen, dat de groep me een boekje meegaf waar ze allemaal iets in hadden geschreven en een foto erbij... Dat boekje is mee geweest en nu een prachtige herinnering. En terwijl ik een halfjaar weg was kon ik nog steeds dingen delen in de groepsapp. Ik vond die betrokkenheid heel mooi!
Floor	Het blijft voor mij lastig om echt in verbinding te zijn met de andere dames in de dansles. Deels omdat we in een hele andere levensfase zitten en deels omdat ik me niet zo goed bloot durf te geven in deze groep. Dit zorgt ervoor dat ik minder het “samen” gevoel ervaar of misschien wel wil ervaren.
Herma	Bij mij is het vaak andersom : mijn hoofd komt in balans met wat mijn hart al weet.
Karin	Ik ben een denker en ben dus veel met/in m'n hoofd bezig. Door te dansen werden ook mijn hart een lichaam erbij betrokken en dit maakte diepe emoties los en gaf nieuwe inzichten op geloofsgebied. Mijn hart openstellen voor en met de groep vond ik nog lastig, dat was in proces.
Tessa	Mijn emotie komt op lijn met wat mijn hoofd al geaccepteerd had, door het lichamenlijk te beleven – deze moest ik 3x lezen en hij lijkt heel logisch maar toch als ik er lang bij stil sta dan merk ik dat het voor mij anders werkt. Ik denk dat het bij mij juist andersom werkt, mijn hoofd komt in lijn met wat mijn emotie of lijf me al veel langer vertelt, door het lichamenlijk te beleven. Mijn hoofd accepteert namelijk dingen helemaal niet zo makkelijk en pas als mijn lijf of mijn emoties heel hard gaan schreeuwen, dan pas ga ik opletten en nadenken over wat ze nou eigenlijk willen zeggen. Dansen heeft hierin heel erg veel voor mij betekent, als katalysator van dit proces.
Willeke	steun buiten de lessen om heb ik minder ervaren. Wel in, tijdens en net ervoor of erna met een praatje.

Bijlage 4 Resultaten Kolb-leerstijltest

De kleine groep deelnemers van 6 van de 9 deelnemers heeft de Kolb-leerstijlen test gedaan. Niet representatief voor alle mensen die geloof verbinden met dans, maar wel voor de context van dit onderzoek. Op basis van deze resultaten kan ik geen sluitende uitspraak doen over of een bepaalde leerstijl meer of minder vertegenwoordigd is onder de deelnemers van de lessen.



Herhaling figuur 7 De vier leerstijlen van Kolb (Speksnijder, 2021)

Danser	Concrete Ervaring	Reflectief Observeren	Abstract Conceptualiseren	Actief Experimenteren
Karin		2	1	
Hannah			3,5	4
Femke	1,5	4		
Floor	0,5			3
Ruth	1	0,5		
Willeke			0,5	2
Totaal	3	6,5	5	9

Toelichting:

Concrete ervaring en abstract conceptualiseren zijn elkaars tegenovergestelden op een as. Reflectief observeren en actief experimenteren zijn elkaars tegenovergestelden op een as.

Uit deze resultaten lijkt gemiddeld een kleine voorkeur te zijn voor abstract conceptualiseren en actief experimenteren. De combinatie hiervan wordt beschreven door de leerstijl Beslisser.

Danser	Dromer	Denker	Beslisser	Doener
Karin		I		
Hannah			I	
Femke	I			
Floor				I
Ruth	I			
Willeke			I	
Totaal	2	1	2	1

Toelichting:

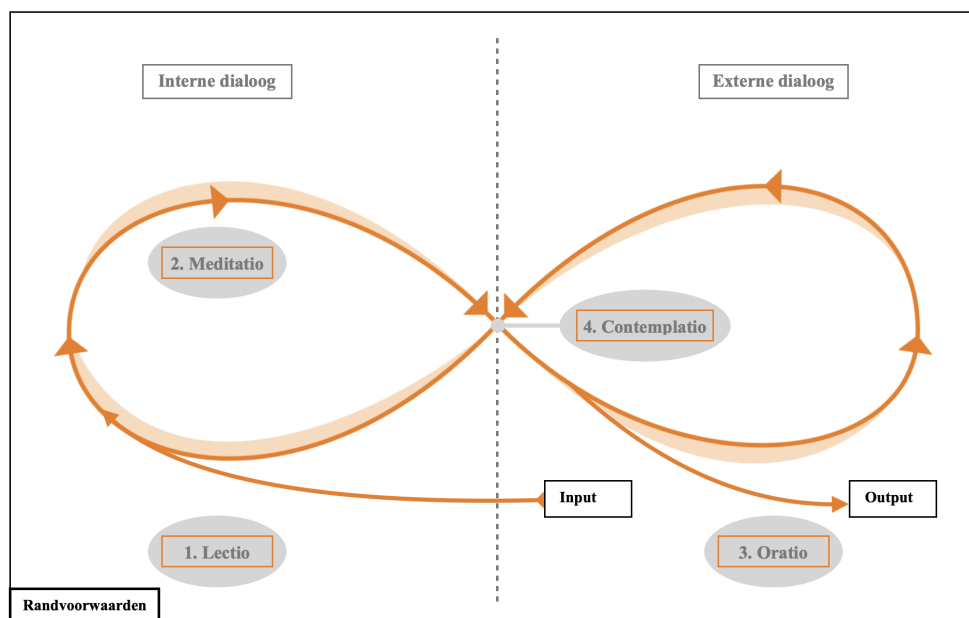
Wanneer naar de individuele leerstijl gekeken wordt, komen de dromer en beslisser vaker naar voren. Deze twee zijn elkaar tegenovergesteld, dus dit pleit niet voor het idee dat er een bepaalde leerstijl meer aanwezig zou zijn onder de deelnemers van de lessen aanbiddingsdans.

Bijlage 5 Handreiking voor docenten aanbiddingsdans

In deze handreiking behandel ik stap voor stap hoe je als docent in je les ruimte kan maken om dansers in gesprek te laten gaan met God door dans heen. Daarbij ligt de focus niet alleen op het jezelf uiten naar God in dansexpressie, maar juist ook om van God te horen. De tips die ik geef komen voort uit het model *saltandi divina*. Dat betekent spirituele dans; een soort stappenplan voor gesprek met God in dans. We zetten eerst de kaders die de ruimte creëren waarin dialoog met God plaats kan vinden. We behandelen wat theorie over de fases die dansers doorgaan in de dialoog. Daarna neem ik je ter inspiratie mee door een grove lijn van een lesplan, zodat je kan zien hoe de verschillende stappen in de praktijk vorm krijgen.

Saltandi divina

Deze naam is Latijns voor ‘spirituele dans’. Het is een variatie op *lectio divina*, wat spirituele lezing betekent. Het is een manier van Bijbellezen, waarbij je met God in gesprek gaat in gebed. De toevoeging van dans in de lessen aanbiddingsdans geeft andere manieren om van God te horen. In onderstaande afbeelding zie je hoe een dialoog gebeurt; het start bij input, die binnenin verwerkt wordt. Dan besluit iemand om daarover iets te delen met God in expressie. Daar kan God op reageren en er vindt een ontmoeting plaats!



Randvoorwaarden

De houding van een danser is een eerste voorwaarde om God te kunnen verstaan. Probeer dansers te begeleiden naar een bewuste openheid om te ontvangen. Dit nodigt dansers uit om met aandacht aanwezig te zijn en op te merken wat in hun lichaam, denken en emotie gebeurt. Om daarbij ook open te staan voor het nieuwe en onbekende mogen zij zich losmaken van oude rollen en patronen en niet vast te houden aan hun eigen overtuigingen. Gevoeligheid voor het idee dat een dialoog twee kanten opwerkt schept ruimte om te luisteren.

Naast de danser zelf, is de omgeving ook van groot belang om zich open te kunnen stellen. Een veilige sfeer om persoonlijke verhalen te delen, emoties toe te laten en te verbinden met andere dansers is cruciaal. Om ook met God te verbinden moet een atmosfeer zonder oordeel en schaamte gecreëerd worden, zoals in een therapeutische setting. Het idee dat alles er mag zijn, ook minder mooie kanten of negatieve gevoelens. De docent gaat hierin voorop, als voorbeeld

en in het stellen van grenzen waarbinnen alle uitwisselingen tussen dansers onderling en dansers en God plaatsvinden.

Lectio

Dialogoog start vaak bij de input. Er zijn verschillende bronnen waarin God verstaan kan worden in de les aanbiddingsdans. In de *lectio* (lezing) uit het klassieke model *lectio divina*, wordt een Bijbeltekst ingebracht waarbij Gods spreken begint. In de toepassing in de les aanbiddingsdansles zijn de dansers bewust van de diversiteit van de vormen van input. Het eigen lichaam is een eerste bron. Vanuit het dansen van aangeleerd bewegingsmateriaal of de exploratie in improvisatie is de danser gewaar van zijn of haar lichaam. De zintuigelijke waarneming kan leiden tot emotionele geraaktheid. Ook Bijbelteksten worden zo verinnerlijkt en eigen gemaakt; door het belichamen van God of goddelijke eigenschappen. Liedteksten en muziek combineren de kracht van verbale en non-verbale communicatie van Gods woorden. De dansers staan niet individueel in de les; in samen dansen en in gesprek wordt verbinding gemaakt met de docent en andere dansers. In deze ontmoeting vertegenwoordigd een ander soms God of verstaan de dansers Gods stem in het spreken van een van de anderen. Ook in gebed, in woord of beweging, wordt Gods spreken actief bevorderd en ervaren.

Jij als docent kan actief voor input zorgen: het aanbieden van bewegingsmateriaal, geven van improvisatieopdrachten, stellen van reflectievragen, muziekk keuze, lezing van teksten en fysieke vertaling naar bijbehorende dans. Dansers ontmoeten elkaar, delen verhalen, doen fysieke interventies in gezamenlijk dansen en doen inspiratie op door naar elkaar te kijken.

Meditatio

Nadat de dansers input hebben gekregen, wordt erop gereflecteerd, naar aanleiding van reflectievragen, in een proces van betekenisgeving in de *meditatio* (mediteren). Het leren van en over God gebeurt op deze manier door concrete ervaringen op te doen in het eigen lichaam. Je helpt dansers verwerken door vragen te stellen: Hoe voelt dit in je lijf? Waar moet je aan denken, wanneer voel je je nog meer zo? Wil je hier iets mee naar God toe?

Oratio

Dit is het moment (gebed) in de dialoog dan we van binnen naar buiten gaan: expressie. Dit start vanuit het verlangen om dat wat van binnen leeft, te verbinden met God. De danser draagt zijn verhaal aan, in de hoop daar God in te ontmoeten. Wanneer input verwerkt is, vraagt dat soms van een reactie door de danser. Deze heeft in *meditatio* de keuze om betekenis te geven en te bepalen welke actie of handeling hij wil verbinden aan dat wat in het interne deel van de dialoog beleefd is. De expressie vormt de beweging naar buiten toe, de danser richt zich tot God. In plaats van dit woordelijk te doen, zoals we gewend zijn, geeft de context van een dansles gelegenheid om zich in non-verbale communicatie tot God te richten. Het achterwege laten van woorden neemt de drempel weg van het vatten van emotie en beleving in de beperkte kaders van een verbale uiting.

Praktisch gezien zijn er 2 vormen van expressie mogelijk; improvisatie en aangeleerde beweging. In de eerste geeft de docent improvisatie opdrachten, waarin de danser zijn eigen bewegingen kan kiezen en laten ontstaan om zich te uiten. Bij aangeleerde beweging nodigt de docent de danser uit om betekenis te verbinden aan de vaststaande bewegingen en daarmee zijn hart naar God te communiceren.

Contemplatio

Nu gebeurt er iets bijzonders. De danser heeft gesproken en is nu stil en luistert. En dan...

“*God gebeurt.*” Binnen het dialogisch model is dit de plaats waar de lijnen elkaar kruisen, waar de wereld van God en mens elkaar ontmoeten. *Contemplatio* is het verblijven in de aanwezigheid van God. De beweging van het lichaam wordt een ruimte voor een ontmoeting met God in het belichamen van beelden van God. Symbolisch handelen, vergelijkbaar met hoe dit binnen rituelen gedaan wordt, schept mogelijkheid voor het openbaren en manifesteren van God. Deze bijzondere ervaring overstijgt de noodzaak en beperking van verbale taal. Er ontstaat ruimte voor wat niet te begrijpen is. We kunnen God niet dwingen om te spreken of aanwezig te zijn. We kunnen wel actief ruimte vrij maken, waarin de genade van Gods aanwezigheid ontvangen kan worden.

Lesopbouw

We hebben grofweg de flow van een gesprek met God doorlopen. Je weet nu welke fases de dansers doorgaan in het spreken met en horen van God. In het voorbeeld van een lesopbouw hieronder neem ik je mee hoe deze fases er in een les uit kunnen zien.

Binnenkomst

Dit is het moment waarop mensen fysiek en mentaal moeten landen in een les. Zorg voor een veilige sfeer. Zit in een kring, zodat de focus niet direct op de confronterende spiegel is en ze even kunnen ontspannen. In het geval van onrust kan je grenzen duidelijk maken, zoals niet uitlachen, alles mag er zijn, er is niks fout, etc.

Opening

Je kan voor verbinding tussen de groep zorgen door mensen even hun verhaal te laten doen, als ze iets verdrietigs of moois hebben meegemaakt kan dat gedeeld worden met de anderen. Daarna open je de les met gebed; hierdoor leg je ook de verbinding naar God. Alles wat ze meenemen uit hun dagelijks leven mag er zijn bij Hem.

Warming up

Het doel van een warming up is niet alleen om fysiek warm te worden om blessures te voorkomen. Omdat we God kunnen “horen” spreken door ons lichaam, is het belangrijk goed naar ons lijf te luisteren. Begeleid de danser om lichaamsbewust te worden. Een rustige improvisatie oefening leent zich hier goed voor. Vraag waar spanning of onrust in het lijf zijn, of ze zich energiek voelen, maar ook wat voor emoties er vanbinnen leven.

Input

Dit is je echte aanzet van de oneindige ∞ beweging van de dialoog. Alsof je een motor aanzwengelt geef je een eerste impuls. Dat kan dansmateriaal zijn (choreografie) of een dansimprovisatie opdracht, naar aanleiding van een Bijbeltekst, lied of verhaal. Ook dansers samen laten dansen of voor elkaar laten bidden is een vorm van input.

Verwerking

Je wil dat dansers de input eigen maken. Je stuurt ze door te vragen wat bewegingen voor hen betekenen. Herhaling van een beweging of ruim de tijd nemen om te experimenteren met improvisatie helpen daarbij.

Output

Hier houden we van; ons mogen uiten in dans! Je hele hart in een beweging stoppen en dat naar buiten, naar God brengen. Veel dansers kunnen zich schamen om dit vol overgave te doen; moedig ze aan. Laat ze weten dat alles mag en wees zelf het voorbeeld door ook kwetsbaar te zijn. Met opmerkingen tussendoor kan je ze helpen om tijdens het dansen bewust te blijven van wat ze voelen en denken. Dansen en tegelijk een luisterende houding hebben, voor wat het emotioneel met je doet en of je God hoort spreken.

God spreekt

Naast het meedansen en opdracht geven zijn er momenten dat je als docent bewust zelf er even ‘buiten’ mag gaan staan om te zien wat er gebeurt. Dit kan bijvoorbeeld tijdens improvisatie en wanneer dansers je choreografie naar God toe dansen. Probeer je hart te openen en met je geest te voelen wat God aan het doen is. Dit vraagt subtiliteit; moet de muziek wat harder, een nieuwe opdracht, of juist even helemaal stilte? Wanneer God spreekt kan dat emotie oproepen bij dansers. Blijf zorgen voor een veilige situatie. Wanneer iemand erg verdrietig is; check of hij of zij steun of een arm om zich heen nodig heeft of er graag alleen met God doorheen wilt gaan. Soms is het goed om mensen juist aan te moedigen alle emotie eruit te dansen, soms wordt dat teveel en mag je sturen om er even wat afstand van te nemen.

Cooling down

Tijdens de cooling down kan je een ontspanningsoefening doen om weer helemaal tot rust te komen en stil te worden. Vraag de dansers zich te herinneren hoe hun lijf zich gevoeld heeft tijdens de les of op specifieke momenten. Welke dingen hebben ze ontdekt? Hoe willen ze dat bewaren en onthouden? Mogelijk kan je hier ook een groepsgesprek over voeren. Hier is ook ruimte om ze uit te nodigen wat ontdekt is te verwerken in hun dagelijks leven thuis; wat willen ze anders doen?

Danken

Sluit de les met gebed. Zo is de veilige ruimte die je begon bij binnenkomst gekaderd. Dank God voor Zijn aanwezigheid en dat de dialoog met Hem verder doorgaat buiten de les!