

Niet dat wat is
inspireert tot creëren,
maar dat wat kan zijn;
niet dat wat realiteit is,
maar wat mogelijk is.

Rudolf Steiner

SPEEL JE HEEL

Aanzet tot antroposofische dramatherapie

Door:	Leonie van Vilsteren 1524120 Lieselotte Rotsteege 1539950
Consulent:	Huub Notermans
Beoordelaar:	Jaap Driest
Datum:	Mei 2010

VOORWOORD

In dit boekje wordt antroposofie en dramatherapie samen gebracht. Het is geschreven voor iedereen die dramatherapie op een antroposofische wijze wil vormgeven. Maar ook voor mensen, die werken vanuit de antroposofie en dramatherapeutische middelen willen inzetten.

Wij, Lieselotte Rotsteege en Leonie van Vilsteren ontmoetten elkaar op de opleiding tot dramatherapeut. Naast gedeelde vrienden, bleken we allebei een antroposofische achtergrond te hebben.

Het was voor ons beiden een bewuste keuze om na een jeugd op de Vrije School, waar vanuit een antroposofisch mensbeeld lesgegeven wordt, een reguliere opleiding te volgen.

Toch kwam, naarmate de opleiding vorderde, er behoefte aan meer diepgang.

Beide kozen we voor de Minor Liberal Arts, aan de Vrije Hogeschool in Driebergen. Een half jaar werd er in onze behoefte voorzien en waren we bezig met filosofie, culturele geschiedenis en existentiële analyse. Er werd niet onderwezen over de antroposofie maar de school is er wel vanuit vormgegeven. En onze interesse in Rudolf Steiner en zijn antroposofie werd gewekt.

We hadden de wens om deze geesteswetenschap te verbinden met de dramatherapie van waaruit we opgeleid zijn. We besloten samen ons afstudeerproject vorm te geven. Daar ontstond de zoektocht naar antroposofische dramatherapie.

Een weg die ons leidde langs verschillende professionals, vele boeken, voordrachten en uitgewerkte deelvragen. Een weg die een grote omweg heeft gemaakt maar ons uiteindelijk dit product heeft opgeleverd.

Het is een handleiding waarin we met behulp van gesprekken in de praktijk, de antroposofie naast de dramatherapie plaatsen. Met uiteindelijk een aanzet tot werkvormen die gebruikt kunnen worden in een antroposofische dramatherapie.

Dit product was niet mogelijk geweest met behulp van een aantal bijzonder ontwikkelde therapeuten uit het antroposofisch werkveld: Jessica Westerkamp, Solveig van Beuzekom, Marjo van der Himst en Sophia van Dijk. Maar ook de opleidingsmanager Kunstzinnige therapie, Dick Keijzer en onze consulent Huub Notermans. Heel veel dank hiervoor.

Lieselotte Rotsteege en Leonie van Vilsteren

Voorwoord	5
Inhoudsopgave	6
Leeswijzer	8
Probleemstelling	9
Inleiding	10
1. <i>Dramatherapie</i>	10
1.1 Definiëring	10
1.2 Achtergrond	10
1.3 Werkvelden	10
1.4 Doelgroepen	11
1.5 Kernprocessen	11
1.6 Denken, voelen, willen en handelen	12
2. <i>Antroposofie</i>	13
2.1 Achtergrond: Rudolf Steiner	13
2.2 Definiëring	13
2.3 De vierledige mens	14
2.4 Temperamenten	15
2.5 De drieledige mens	15
2.6 Constitutiebeelden	17
2.7 De cyclus van 7 jaar	17
3. <i>Professionals</i>	18
4. <i>Samenhang antroposofie en dramatherapie</i>	19
Antroposofische Therapieën	21
Spraaktherapie	21
Euritmitherapie	21
Actief beeldende therapie	21
Werken met beelden	21
<i>Professionals</i>	22
Observaties	25
<i>Dramatherapie</i>	25
Observatieschema	25
<i>Antroposofie</i>	27
Fenomenologie van Goethe	27
Sprekende beelden	27
Inleven	27
Blikrichting	28
Temperamenten	30
Constitutiebeelden	31
<i>Professionals</i>	32
<i>Samenvattend</i>	33
Indicaties en doelstellingen	35
<i>Dramatherapie</i>	35
Indicaties Dramatherapie	35
Contra-indicaties Dramatherapie	36
Doelen	36
<i>Antroposofie</i>	37
Indicaties Constitutiebeelden	37
Indicaties Temperamenten	39
Doelen	39
<i>Professionals</i>	40
<i>Samenvattend</i>	40
Therapeutische attitude	42

<i>Dramatherapie</i>	42
<i>Antroposofie</i>	42
<i>Professionals</i>	44
<i>Samenvattend</i>	44
Dramatische activiteiten	46
<i>Dramatherapie</i>	46
<i>Antroposofie</i>	47
Mysteriedrama's	47
Griekse vijfkamp	47
Spraaakgebaren	47
<i>Professionals</i>	49
<i>Samenvattend</i>	50
Werkvormen	52
Werkvormen Temperamenten	53
Temperamenten	54
- <i>Cholericus</i>	57
- <i>Sanguinicus</i>	61
- <i>Flegmatisch</i>	65
- <i>Melancholisch</i>	68
Werkvormen Constitutiebeelden	72
Constitutiebeelden	73
- <i>Denken</i>	75
Niet (of moeilijk) kunnen vergeten.....	75
Vergeten en niet (of moeilijk) kunnen herinneren	78
- <i>Voelen</i>	81
Afsluiten en stuwen	81
Openen en zich verliezen	85
- <i>Willen</i>	89
Niet in Beweging komen.....	89
Niet tot rust kunnen komen	93
Literatuurlijst	97

In de literatuurstudie die volgt zetten we de antroposofie tegenover de dramatherapie en verwerken we ook de interviews uit de praktijk. Na de bovenstaande inleiding in zowel dramatherapie als antroposofie, beschrijven we de antroposofische therapieën die er op dit moment zijn. We beperken ons hierbij tot de therapieën die gerelateerd zijn aan dramatherapie. Eerst geven we een korte beschrijving en vervolgens vertellen de professionals hoe zij werken.

De hoofdstukken die daarop volgen zijn ingedeeld in de belangrijke therapeutische elementen: *observaties, indicaties en doelen, therapeutische attitude en dramatische activiteiten*.

In elk hoofdstuk maken we een drieslag waarin we eerst dramatherapie beschrijven, dan antroposofie en vervolgens wat er uit de interviews naar voren is gekomen.

Na de literatuur, volgt het product waarbij we een aanzet geven tot dramatherapeutische werkvormen bij antroposofische indicaties. Deze zijn ingedeeld onder de verschillende temperamenten en constitutiebeelden.

Opmerking ten aanzien van de beschrijving

In plaats van de benaming 'hij/hem' kan ook 'zij/haar' gelezen worden.

Evenals er in plaats van cliënt ook patiënt/mens gelezen kan worden.

PROBLEEMSTELLING

Uit vooronderzoek is gebleken dat er niets over dramatherapie in relatie met antroposofie gepubliceerd is. Maar na het bestuderen van (antroposofische) literatuur en afnemen van interviews met professionals in deze sector, is er echter voldoende aanwijzing om aan te nemen dat dramatherapie en antroposofie goed samen gaan.

Er is dan ook gebleken dat er meerdere dramatherapeuten werkzaam zijn in antroposofische instellingen (o.a. Zonnehuizen en de Lievegoed Zorggroep), maar over hun werkwijze is weinig bekend. Uit interviews bleek dat deze therapeuten handelen vanuit door hen bij elkaar verzamelde ervaringen. Dit maakt hun kennis moeilijk overdraagbaar. In samenspraak met de praktijk signaleren wij dit als een probleem voor verdere ontwikkeling en professionalisering

Opheldering in het methodisch werken van dramatherapeuten in een antroposofische instelling kan zorgen voor professionalisering op beide gebieden.

Artsen en behandelaars uit andere disciplines zijn vaak niet op de hoogte van de mogelijkheden van dramatherapie, waardoor verwijzing minder snel tot stand komt.

Door met literatuur te onderbouwen hoe een antroposofische dramatherapie kan worden vormgegeven veronderstellen wij meer professionaliteit te beogen, kwaliteitsverhoging te bereiken en daarmee vergroting van ons werkveld.

1. Dramatherapie

1.1 Definiëring

Dramatherapie is een specialistische behandelvorm, die door het doelgericht en methodisch inzetten van drama- en theatervormen bij cliënten veranderings-, ontwikkelings-, verwerkings- en/of acceptatie-processen bewerkstelligt. Dramatherapie is een behandelvorm die zich richt op psychische, sociale en/of emotionele problemen.

Binnen dramatherapie wordt gebruik gemaakt van verschillende theaterwerkvormen en expressietechnieken zoals bijvoorbeeld rollenspellen, maskers, improvisatiespel, theaterteksten, regisseren, gedichten en decors. Het Griekse woord 'drama' betekent handelen en daar ligt ook het accent binnen dramatherapie. Hoewel er ook veel gesproken wordt, behoort het tot de non-verbale therapieën.

1.2 Achtergrond

In Nederland werd in de jaren '20 en '30 van de vorige eeuw voor het eerst drama ingezet bij de behandeling en begeleiding van cliënten. Aanvankelijk dienden de expressieve uitingen van de patiënten uitsluitend voor psychiatrisch diagnostische doeleinden. Geleidelijk werd ook de therapeutische werking van de dramatische uitingvorm herkend en ontwikkeld tot een methodiek. In de jaren '50 werd dramatherapie een zelfstandige behandelvorm. De toenemende professionalisering leidde tot het ontstaan van specifieke beroepsopleidingen op HBO niveau en het ontstaan van een beroepsvereniging, de Nederlandse Vereniging Kreatieve Therapie.

Het beroep van dramatherapeut is evenals andere vaktherapieën bezig een beschermde titel te worden. Deze ontwikkeling is echter nog gaande.

Dramatherapie is één van de vijf vormen van vaktherapie en maakt onderdeel uit van de Federatie voor vaktherapeutische beroepen.

1.3 Werkvelden

Dramatherapeuten zijn werkzaam binnen instellingen op gebied van de somatische en/of geestelijke gezondheidszorg, de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, justitiële instellingen, het speciaal onderwijs en welzijnsinstellingen of voeren een eigen praktijk.

1.4 Doelgroepen

Dramatherapeuten behandelen cliënten met een breed scala aan psychosociale, emotionele- en gedragsproblemen en psychiatrische stoornissen. Met deze begrippen wordt ook verwezen naar ontwikkelingsstoornissen, (gevolgen van) lichamelijke of verstandelijke beperkingen, psychosomatische klachten. De problematiek, die door dramatherapeuten wordt behandeld, heeft in het algemeen biologische, sociale-, emotionele en psychische componenten of achtergronden/oorzaken en kan zich afspelen binnen diverse levensgebieden. Cliënten kunnen tot alle leeftijdsgroepen behoren: kinderen, jeugd, volwassenen en ouderen. Dramatherapeuten bieden (proces)diagnostiek voorafgaand aan de behandeling, individuele therapie, groepstherapie, partner-relatietherapie en gezinstherapie.

1.5 Kernprocessen

Binnen dramatherapie wordt gewerkt aan de hand van negen kernprocessen:

1. Lichamelijke expressie

De inzet van het lichaam in dramatherapie is vanzelfsprekend in het dramatisch handelen. Er is een directe relatie tussen lichaam en identiteit: het gebruik van het lichaam reflecteert gedrags- en denkpatronen die ontwikkeld zijn op basis van ervaringen. Mensen tonen met hun lichaam wat, hoe én in welke mate stimuli voor hen belangrijk zijn.

2. Dramatische projectie

Delen van het zelf of van ervaringen worden in het dramatische materiaal, zoals: rol, attributen, situatie geprojecteerd. De binnenwereld wordt hierdoor op een gecontroleerde wijze geëxternaliseerd en kan in het spelen verkend en bewerkt worden.

3. De relatie tussen het dagelijkse leven en drama

De context binnen drama is fictief, de situatie verschilt van de werkelijkheid, maar het handelen, de gedachten en de gevoelens zijn 'realiteit'. Binnen dramatherapie worden deze gekenmerkt door 'reële gevoelens in een fictieve context'.

4. Empathie en distantie

De wisselwerking tussen dramatherapeutische empathie en distantie bepaalt de dynamiek van verandering in dramatherapie. De ontwikkeling van een empathische houding ten aanzien van een rol, object, dramatische situatie of activiteit is een therapeutisch proces op zichzelf. Distantie vormt de keerzijde van empathie. Distantie refereert aan een betrokkenheid die gericht is op denken, reflectie en perspectief. Het ontwikkelen van distantie kan ook een therapeutisch doel zijn. Een balans tussen empathie en distantie biedt speelruimte en kan met spelvormen geoefend worden.

5. Personificatie en impersonatie

De cliënt representeert zichzelf of delen van zichzelf via het dramatische materiaal. Dit kan zijn via een rol, impersonatie of via objecten, personificatie. Met de rol creëert de cliënt een personage welke een fictief of een bestaand persoon kan zijn. Via objecten kunnen symbolisch menselijke eigenschappen worden toegekend, waardoor er met meer distantie mee gespeeld kan worden.

6. De therapeutische presentatie

Als een probleem geïdentificeerd is, volgt er een manier binnen drama om dit in beeld te zetten, speelbaar te maken. Vervolgens zorgt het proces van het bedenken, vormgeven, oefenen en uitvoeren van het spel ervoor dat de cliënt de ruimte krijgt om het probleem te exploreren. Er is ook een mogelijkheid om een andere manier van omgaan met het probleem te spelen en de cliënt volledig de regisseur van de situatie te laten zijn.

7. Spelen

Binnen dramatherapie kan spelvrijheid bereikt worden. Het kan een cliënt terugbrengen bij de vrije expressie of hem juist leren dit te ontwikkelen. Er ontstaat een speelse relatie met de realiteit die meer ruimte biedt aan creativiteit, flexibiliteit en het heroverwegen van ideeën over de reële wereld.

8. Transformatie

Transformatie binnen dramatherapie is de weg van werkelijkheid naar spel. Zodoende kan er met dramatisch materiaal gespeeld worden binnen een dramatische realiteit. Er kan geïmproviseerd worden en de cliënt kan dan nieuwe mogelijkheden van expressie, emoties en associaties beleven.

9. Het interactieve publiek

Het interactieve publiek heeft een belangrijke rol. Het gaat zowel over het kijken naar de ander, door de anderen bekeken worden als naar jezelf leren kijken (video, rolwisseling). Door de uitwisseling tussen toeschouwer en speler ontstaat een dynamisch proces van reflectie, inzicht, confrontatie en acceptatie.

1.6 Denken, voelen, willen en handelen

In dramatherapie is de cliënt zelf het materiaal. Tijdens de therapie wordt er een beroep gedaan het lichaam, het zijn/ het zelf en de relatie met anderen.

Het lichaam is zintuiglijk instrument en expressiegever; mentaal kan een deelnemer beelden produceren, hij kan symbolische betekenissen geven en die betekenissen in woorden en handeling vertalen.¹

Door te doen, ervaren en het onderzoeken van interne en externe conflicten kan een cliënt gaan reflecteren. Het spelniveau en het reflecterend vermogen heeft alles te maken met het denken, voelen en willen van de cliënt.

In dramatherapie worden de psychische velden van het denken, voelen en willen (handelen) meestal tegelijk geactiveerd omdat de cliënt deze interne psychische velden door expressie en symbolen vorm probeert te geven.

Zo kan hij deze gebieden leren te onderscheiden, te isoleren en weer met elkaar in verbinding te brengen.

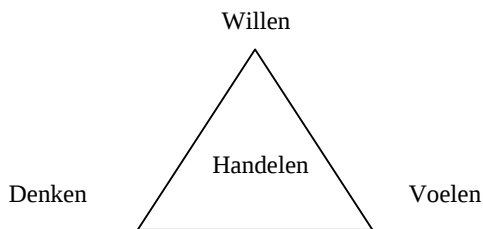
Een goede dramatechniek om deze drie gebieden aan te spreken is het improviserend spel. Improviseren is een vorm waarbij je in jezelf moet geloven en open moet stellen voor waarnemingen om je heen.

Bij het improviseren wordt er een verbinding gemaakt tussen de mogelijkheden en de wensen van de cliënt, er wordt een verbinding gemaakt met de onbewuste *ik*. Zijn willen

Door de handeling (de toneel improvisatie) wordt de cliënt in het moment bewust van zijn denken, voelen en willen.

Er bestaan heel veel verschillende improvisatiemogelijkheden.

Johnstone² ontwikkelde verschillende improvisatietechnieken. Hij beschrijft toneelspelers in een improvisatie als volgt: als hij bang is om te mislukken, is hij genooddaakt op het moment na te denken, waarna hij kan gaan handelen. Als hij speels is, kan hij zijn voelen de overhand geven om te spelen.



Binnen de (vrije) improvisatie maak je dus onbewuste gedachten(denken), gevoelens (voelen) en wensen (willen) bewust. Hierdoor ontstaat zelfontplooiing en groei.

Improvisatievermogen is belangrijk in het dagelijks leven voor sociale interactie en voor het oefenen van oplossingsvaardigheden.

Voor optimale improvisatie moet je kunnen associëren, initiatief nemen, je concentreren en informatie van andere deelnemers kunnen accepteren en integreren. Het is van belang om mee te bewegen, te volgen maar ook om leiding te nemen en ruimte te nemen en te geven.

Voor al deze handelingen is een balans in het denken, voelen en willen vereist. Wanneer deze balans gevormd is bij een cliënt spreekt men binnen dramatherapie over esthetische distantie.

¹ Cleven. 2004. P122

² Johnstone. 1990.

2. Antroposofie

Er is veel geschreven over de antroposofie. Niet alleen door Rudolf Steiner zelf, ook door antroposofen in latere jaren. Een korte inleiding op antroposofie is dus bijna een onmogelijke opgave. Deze is per definitie onvolledig, waardoor veel antroposofen dit ook schuwen.

Voor dit project is het echter van belang dat duidelijk is waarover we spreken als we het over de antroposofie hebben. We hebben ervoor gekozen datgene van de antroposofie te beschrijven wat betrekking heeft op een mogelijke antroposofische dramatherapie en pogen dus niet een volledige weergave te geven van wat antroposofie is.

2.1 Achtergrond: Rudolf Steiner

Antroposofie is ontwikkeld door de Rudolf Steiner (1861-1925), wetenschapper, filosoof en kunstenaar. Als kind reeds beleefde hij de geestelijke wereld net zo concreet als de fysieke wereld om hem heen. In deze spontane waarnemingen lag de kiem van een bijzonder levensplan: het funderen van een nieuwe weg tot inzicht die uitgaat van materie en geest als één geheel en mensen in staat stelt daarin meer kennis en inzicht te verwerven.

2.2 Definiëring

Het begrip antroposofie is samengesteld uit twee Griekse woorden, 'anthropos' en 'sophia', mens en wijsheid.

‘Antroposofie kan het beste worden omschreven als een weg om door zelfkennis en kennis van de wereld te komen tot bewustwording van je menszijn, in vrijheid en vanuit eigen verantwoordelijkheid.’

Antroposofie kan gezien worden als een spirituele wetenschap, als een wetenschap die de mens naar lichaam, ziel en geest recht wil doen. Je kunt ook spreken van een bio-psycho-sociaal-spiritueel mensbeeld.

Steiner spreekt over het ‘drieledig mensbeeld’ en het ‘vierledig mensbeeld’. Natuurlijk gaan beide benaderingen over één en dezelfde mens.

Het antroposofische mensbeeld ziet de mens als een geheel van lichamelijke, psychische en individueel- biografische aspecten. Wanneer in één van deze gebieden iets mis is, dan is dit direct van invloed op een ander gebied.

2.3 De vierledige mens

Bewustwording van de vier zogenoemde 'wezensdelen' van de mens kan onze waarneming van het verschijnsel mens verder verfijnen. Het vierledig mensbeeld speelt een grote rol in alle antroposofische werkgebieden. Deze kennis is essentieel als wij op antroposofische wijze willen werken. Achtereenvolgens worden het fysieke lichaam, het etherlichaam, het astrale lichaam en het *ik* besproken.

Het fysiek lichaam

Als we kijken naar een steen, kunnen we de volgende waarnemingen doen. De steen is volledig overgeleverd aan de zwaartekracht. Een steen wil zo dicht mogelijk bij de aarde blijven. Een steen is helemaal zichzelf. Het kan niet spontaan veranderen. Een steen staat symbool voor het natuurrijk van de mineralen. Het begrip dood is van toepassing. De steen heeft alleen een fysiek lichaam.

Het fysiek lichaam heeft een oppervlak, een buitenkant, wat zichtbaar en tastbaar is. Het oppervlak vormt de grens tussen de binnen- en buitenwereld.

Het dode element in het menselijk lichaam komt het sterkst tot uitdrukking in het skelet en het gebit maar ook het menselijk lichaam verstaan wij onder het fysieke lichaam. Kenmerkend is dat het zich laat meten en wegen. Hierbij zijn contour, ruimte en substantie kernbegrippen.

Het etherlichaam

Als we naar een plant kijken, zien we dat er een omhoog strevende kracht aanwezig is. De plant bestaat weliswaar uit minerale substanties, maar de omhoogstrevende kracht tilt de minerale substantie als het ware uit de zwaartekracht. Een plant heeft vloeistof nodig waarin voedsel aanwezig is om er het element leven in toe te staan. Een plant heeft naast een fysiek lichaam ook een levenselement. Dit wordt het etherlichaam genoemd.

Het etherlichaam zorgt voor de levenscycli: groei, vitaliteit, leven en sterven.

Het etherlichaam vormt, door van binnenuit werkende krachten, een plant, een dier of mens tot een samenhangend geheel. Daarnaast is het volgens de antroposofie de zetel van de gewoonten en van het geheugen.

Het astrale lichaam

Als we naar een dier kijken, valt onmiddellijk het element bewegen op. De bewegingen hangen nauw samen met de begeertesystemen: honger, dorst, voortplanting. Een dier heeft een, vooralsnog onzichtbaar, systeem dat zorgt voor de bewegingen. We zouden dit systeem kunnen vergelijken met de touwtjes van een marionet.

Het dier heeft een zenuwstelsel, de basis voor het bewustzijn.

Het astrale lichaam is de drager van het zielenlichaam. Dieren en mensen ademen en zijn hierdoor 'bezielde.' Echter de ziel van de mens is geïndividualiseerd.

Door het astrale lichaam ontwikkelt men de psychosociale functies van het denken, voelen en willen (samenhang met het drieledig mensbeeld, uitleg volgt).

Het ik

Als we naar de mens kijken, zien we dat er naast het fysieklichaam, etherlichaam en astraallichaam nog een element schuil gaat. Dit element noemen we meestal het zelfbewustzijn. In de antroposofie wordt dit vierde deel met het *ik* aangeduid. Het is de geïncarneerde individualiteit. Kenmerkend voor deze individualiteit is het zelfbewustzijn en het vermogen zich te ontwikkelen.

Volgens de antroposofie houdt deze ontwikkeling niet op bij de dood.

Het menselijk *ik* is op verschillende niveaus werkzaam: op lichamelijk (fysiek) niveau bijvoorbeeld in jouw unieke houding en spraak, op psychisch (astraal) niveau in de regie over het waarnemen en het denken, het beleven en het handelen.

Op psychisch en sociaal niveau uit het *ik* zich in de mogelijkheid tot bewustzijn en beleving van zichzelf en anderen, in het maken van keuzes. Moraliteit en geweten, het hebben van wensen en idealen, het werken aan een levensperspectief zijn ook functies die vanuit het *ik* tot ontwikkeling kunnen komen.

Tijdens het leven zijn de vier wezensdelen aan verandering onderhevig. Het *ik* werkt in op de andere drie wezensdelen.

Het eigent zich delen toe van deze wezensdelen, werkt ze als het ware om. Een mens leert omgaan met impulsen die uit het astraal lichaam opstijgen, het vermensenlijkt ze. Hij kan bijvoorbeeld opkomende honger leren uitstellen.

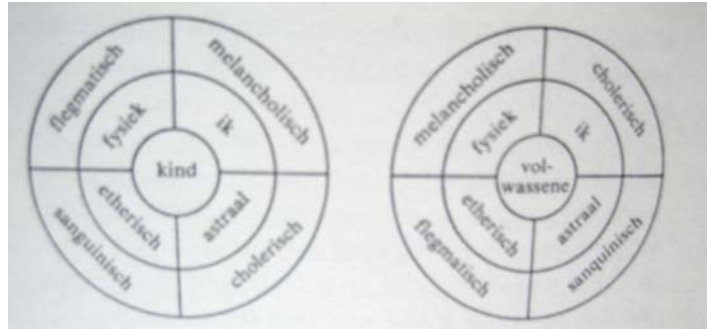
Een dergelijk proces voltrekt zich in het etherlichaam. Gewoonten bijvoorbeeld vinden hun afdruk in het etherlichaam en kunnen zelfs generaties lang doorgaan. Als de mens nu bewust breekt met een ingeslepen gewoonte, eigent hij zich een deel van het etherlichaam toe.

Deze processen voltrekken zich traag en moeilijk waarneembaar, maar zijn essentieel in het antroposofisch mensbeeld. De omvormingsprocessen kunnen als een aanvankelijk doel van het leven worden beschouwd. Ontwikkeling is daarbij een feit.

2.4 Temperamenten

Een temperament is een persoonlijkheidstype en wordt door Steiner gezien als de koppeling tussen de voorgeboortelijke, de individuele stroom en de stroom van de erfelijkheid.

Er is een belangrijke relatie tussen de vier wezensdelen en de temperamenten. Een overheersend wezensdeel heeft een zeker temperament tot gevolg. De temperamenten kunnen dan ook fysiek tot uitdrukking komen. Zo uit een cholerisch temperament bij volwassenen zich in een krachtige polsslag. In de bloedsomloop komt de krachtige *ik* naar voren. Het *astrale lichaam* werkt samen met het zenuwstelsel en richt zich naar buiten. Hierin komt het levendige voorstellingsvermogen van de sanguinicus tot uitdrukking. Het *etherlichaam* uit zich in de groei- en levensfuncties en richt zich naar binnen. Dit staat op de voorgrond bij iemand met een flegmatisch temperament. Het melancholische temperament drukt zich uit in een sterk aanwezig *fysiek lichaam*, het meest verdichte deel van de mens. De oorzaak van dit temperament is gelegen in het feit dat de lichamelijke weerstand biedt aan het in zichzelf-rustende etherische, aan het bewegelijke astrale en aan het doelgerichte *ik*.³



Schema temperamenten in relatie tot wezensdelen.⁴

In het bovenstaande schema is te zien hoe de wezensdelen bij kinderen tot een ander temperament leiden als bij volwassenen. Zo heeft een dominerend 'ik' bij kinderen een melancholische temperament tot gevolg waar dit bij volwassenen tot een cholerisch temperament leidt. De kenmerken van de verschillende temperamenten werken we verder uit in het hoofdstuk observaties. De manier waarop ermee gewerkt kan worden komt bij de werkvormen terug.

2.5 De driedelige mens

Een andere benadering van de mens is het onderscheid in drie delen: lichaam, ziel en geest.

In zeker opzicht zouden we de hiervoor genoemde vier wezensdelen kunnen laten samenvallen met de verdeling in drieën:

Fysiek en etherlichaam	Lichaam	Denken
Astraal lichaam	Ziel	Voelen
<i>Ik</i>	Geest	Willen

Het *ik* komt uit de geestelijke wereld en zoekt zich een weg naar het aardse bestaan. Er vormen zich een fysieklichaam, een etherlichaam en een astraallichaam waarin dan het *ik* een woning vindt.

Het geloof in reïncarnatie speelt een belangrijke rol in de antroposofie. Dit hangt nauw samen met de ontwikkelingsopgave van elk individu. In dit licht word gesteld dat bijvoorbeeld een mens met een handicap een bijzondere opgave in dit leven heeft.⁵

De wezensdelen, voortkomend uit het vierledig en het driedelig mensbeeld, bepalen ons handelen op aarde.

In het antroposofisch mensbeeld wordt de wijze waarop de mens zich uitdrukt verdeeld in drie gebieden: het denken, voelen en willen. Steiner plaatst deze in het zielengebied van het driedelig mensbeeld. In de volksmond wordt daarom ook wel gesproken over de drie zielenfuncties of de driegeleding wanneer men het heeft over het denken, voelen en willen van de mens.

Steiner relateert deze drie gebieden aan de menselijke gestalte:

- Hoofd	→	Denken	→	Bovenpool
- Romp	→	Voelen	→	Middenpool

³ Steiner, 1987, p46

⁴ Steiner, 1987, p12

⁵ Van Oort, 2008

- Ledematen → Willen → Onderpool

2.6 Constitutiebeelden

De driegeleding wordt vertaald naar polariteiten: een bovenpool, middenpool en een onderpool, die in balans dienen te zijn om te kunnen handelen op aarde.

Deze drie polen hebben extremen. Ook weer polen genoemd. Wanneer de ontwikkeling van de mens goed verloopt, bestaat er een ritmisch proces tussen deze extremen in de polen.

Stagnatie treedt op wanneer de ontwikkeling vastloopt in een eenzijdigheid aan één van de beide polen. De zes constitutiebeelden zijn de antroposofische benamingen van deze eenzijdigheden.

Voor deze constitutiebeelden worden de volgende benamingen gebruikt⁶, die de termen vervangen van Steiner uit 1924: 'zwavelarm vs zwavelrijk, hysterisch vs epileptisch, maniakaal vs zwakzinnig:

Dwangachtig/ijszerrijk	↔	vergeetachtig / zwavelrijk
Gestuwd / gesloten	↔	uitvloeiend / open
Traag / zwaar	↔	overbeweegelijk / licht

2.7 De cyclus van 7 jaar

Het antroposofische mensbeeld gaat uit van een cyclus van zeven jaar. Zoals het lichaam iedere zeven jaar helemaal vernieuwt, uit nieuwe cellen bestaat, zo is elke fase gekoppeld aan een nieuwe ontwikkelingstaak. De eerste zeven, jaar van een mensenleven, staan in teken van de fysieke ontwikkeling. Vervolgens wordt het etherlichaam 'geboren' en staat de ontwikkeling daarvan centraal. In de pubertijd, dus vanaf je 14^e wordt het astrale lichaam opgebouwd. Als laatst wordt de *ik* geboren, men spreekt dan ook wel van de ik-inslag rond 21 jarige leeftijd. Omtrent het 28^{ste} levensjaar zijn alle wezensdelen 'geboren' en is het huis bewoonbaar.

Het is belangrijk hierbij te melden dat deze leeftijds aanduidingen niet absoluut zijn en voor ieder mens anders.

Ook voor volwassen levensjaren is deze zevensjaarscyclus te beschrijven. Respectievelijk is er, na de groeifase, spraken van een fase van evenwicht, een periode van verwerken. In deze fase worden de verschillende aspecten van de ziel ontwikkeld. Deze duurt tot begin veertig, dan begint de involutie en ontstaat een periode van schenken. Er is spraken van biologische dalen en mogelijke geestelijke ontplooiing.

Er is nog veel meer te schrijven en er zijn in de antroposofie nog meer fase-indelingen uit te werken. Als inleiding is dit voldoende. Het dus in de diagnostiek bij antroposofische therapieën van belang te onderzoeken in welke levensfase de mens zit en welke ontwikkelingstaak daarbij hoort. Uiteraard moet dit niet ten koste gaan van een open waarneming.

⁶ Niemeijer en Baars, 2004

3. Professionals

In onze voorstudie heeft een aantal professionals een belangrijke rol gespeeld. Zij hebben het kader geschept van waaruit we literatuur zijn gaan zoeken en hebben inzicht gegeven in de mogelijkheden van een antroposofische dramatherapie. In dit literatuuronderzoek komen zij ook geregeld aan het woord. Hieronder volgt een introductie.

Jessica Westerkamp

Jessica Westerkamp is in de eerste instantie antroposofisch geschoold op de Warmonderhof. Later studeerde ze voor tuintherapeut en volgde ze een antroposofische opleiding voor Woord en Theaterkunst. In de antroposofische verslavingszorg werkte ze binnen dramatherapie met poppenspel, spel oefeningen, Griekse vijfkamp en verhalen. Pas later volgde ze ook de opleiding voor Dramatherapie aan de Hogeschool Utrecht. Inmiddels is ze alweer een aantal jaren afgestudeerd en is ze zelfs bezig in Brazilië een opleiding tot antroposofisch dramatherapeut op te zetten.

Solveig van Beuzekom

Solveig van Beuzekom werkt al bijna 40 jaar als dramatherapeut in een antroposofische setting. In al dit jaren heeft ze tal van opleidingen gevolgd om zichzelf in de verschillende aspecten van het vak te scholen. Door haar brede ervaring heeft ze een groot scala aan mogelijkheden binnen haar therapie. Hierdoor is ze in staat voor iedere cliënt een individuele therapie te ontwikkelen.

Marjo van der Himst

Marjo van der Himst is spraaktherapeute in een praktijk. Ze was ook als docent verbonden aan de Nederlandse School voor Spraakvorming. Daarnaast heeft ze op de Vrije School diverse toneelstukken geregisseerd. Ze weet veel van antroposofie en de dramatiek die daarin gebruikt wordt.

4. Samenhang antroposofie en dramatherapie

Het waren de professionals die ons als eerst inzicht gaven in de integratie van antroposofie en dramatherapie. Wij zochten echter bevestiging in de literatuur. Past dramatherapie in het gedachtegoed van de antroposofie en waar hebben zij overeenkomstige zienswijzen?

Vanuit ons oogpunt is het opmerkelijk te noemen dat er geen antroposofische dramatherapie bestaat terwijl er in het Vrije School onderwijs, voortkomend uit de antroposofische visie van Rudolf Steiner, zeer veel gewerkt wordt met dramatische middelen: toneel is een verplicht vak voor alle klassen.

De kracht van drama wordt in de antroposofische wereld dan ook niet ontkend. Echter, ook niet verder onderzocht en onderbouwt.

Steiner zelf, heeft een deel van zijn leven gewijd aan het schrijven van vier theatervoorstellingen waarin hij het gedachtegoed van de antroposofie probeert te verbeelden, dit zijn de vier mysteriedrama's.

Daarnaast heeft hij lezingen gegeven over de spraakkunst en richtlijnen gegeven voor zes dramatische gebaren (spraakbewegingen). Ook heeft hij een verband gelegd tussen toneelkwaliteiten en de Griekse vijfkamp: het lopen, springen, worstelen, discuswerpen en speerwerpen, die respectievelijk te maken hebben met de toneelkwaliteiten: het spreken, de uitroep, de houding, het zich inleven en het doelgericht concentreren.

Vanuit de antroposofie zijn er verschillende therapeutische vormen ontstaan. Deze zijn niet altijd rechtstreeks van Steiners hand, maar kunnen ook gebaseerd zijn op Steiners visie en ideeën die door andere mensen zijn uitgewerkt. Hieronder vallen euritmie therapie, spraaktherapie, actieve beeldende therapie, kunstzinnige therapie en muziektherapie op antroposofische basis. De laatste twee worden onderwezen op de Hogeschool van Leiden.

We hebben net beschreven dat het antroposofische mensbeeld de mens als een geheel van lichamelijke, psychische en individueel- biografische kwaliteiten ziet en er daarbij vanuit gaat dat deze kwaliteiten voortdurend met elkaar in wisselwerking treden. Wanneer in één van deze gebieden iets mis is, dan is dit direct van invloed op een ander gebied. 'Indien deze dynamische wisselwerking onvoldoende in balans is, ontstaat een ziekte of ontwikkelingscrisis als poging van de menselijke individualiteit om weer een nieuw evenwicht te scheppen. Het optreden van zo'n levenscrisis of het uitbreken van ziekte is dan ook op te vatten als een herstellpoging, die met passende therapieën of geneesmiddelen ondersteund kan worden.'⁷

Antroposofische therapeuten richten zich daarom op het helpen van de cliënt om balans en heelheid te brengen in de gebieden van het vierledig en drieledig mensbeeld. Met andere woorden: hoofd, hart en handen moeten op elkaar afgestemd worden.

De therapeut dient daarvoor de individuele ontwikkelingstaak op waarde schatten en de cliënt als een steeds veranderend geheel te zien. De observatiemethode van Goethe, waarbij open waarneming van groot belang is, speelt daarbij een belangrijke rol.

Deze gedachten kunnen wij goed integreren in dramatherapie.

We benadrukken hierbij nog eens dat dramatherapie geen mensvisie is; het is een therapievorm die binnen een mensvisie kan fungeren.

Doormiddel van creatieve middelen, zoals spel, expressie, het werken met verhalen, rollenspel en visualisaties kan er in dramatherapie gewerkt worden aan het doel om denken, voelen, willen en handelen op elkaar af te stemmen.

Samenvattend denken wij dat dramatherapie en antroposofie elkaar op een positieve manier aan kunnen vullen. Na een antroposofische diagnose, kunnen we dramatherapeutische werkvormen inzetten. Ook bij de werkvormen kunnen wij gebruik maken van de verschillende manieren die de antroposofie noemt om een persoon in balans te krijgen.

Dramatherapie werkt aan de scheppingskracht en creativiteit van de mens, volgens Steiner zijn dit twee gezond makende krachten.

Het doel van dit boekje is een aanzet geven voor antroposofische dramatherapie. De literatuur geeft inzicht in de werkwijze van beide gebieden. Daaruit voortvloeiend komt een serie werkvormen waarmee op antroposofische wijze, dramatherapeutisch gewerkt kan worden.

⁷ Beroepsprofiel van de Kunstzinnige Therapeut, p4

Een belangrijk onderdeel van de voorstudie is het onderzoeken van wat er op het gebied van antroposofische therapieën al is.

Bij het beschrijven hiervan onderscheiden we: spraaktherapie, euritmitherapie en actief beeldende therapie. ‘Werken met sprekende beelden’ voegen we hier ook als therapeutische methode toe, hoewel dit geen vorm van therapie is, wordt er wel veelvuldig gebruik van gemaakt in de antroposofie.

Spraaktherapie

Spraaktherapie biedt hulp bij het overwinnen van spraakproblemen. Therapeutische spraakvorming wordt ook toegepast bij diverse gezondheidsklachten, die niet direct samenhangen met het spreken.⁸ Voor deze beschrijving richten we ons op het stuk wat zich, net als bij dramatherapie, richt op de psychische klacht. Het gaat ervan uit dat veel klachten indirect tot uitdrukking komen in een onevenwichtig gebruik van ademhaling, stem en articulatie. Door het oefenen van een gezonde ademhaling en een evenwichtige manier van spreken, kan invloed uitgeoefend worden op de gezondheid. Er wordt hierbij veel gebruik gemaakt van verhalen, gedichten en toneelteksten. Maar ook in de werkvormen wordt er veel gebruik gemaakt van vormen die wij ook kennen vanuit dramatherapie, zoals poppenspel en schimmenspel. Centraal staan klank, ritme, beweging en expressie.⁹ Het is bedoeld voor cliënten die zich moeilijk kunnen uiten, een doel waarvoor ook dramatherapie veel ingezet wordt. Echter er wordt hierbij weinig in gesprek gegaan over de problematiek. Spreek is vanuit je ik-kracht, je individualiteit spreekt eruit, dat wordt vaak als confronterend ervaren. Het is een oefen therapie, herhaling is heel erg belangrijk, hiermee bouw je het etherlichaam op. Er wordt gebruik gemaakt van de stemmingen vanuit het non-verbale, vormgeven vanuit de elementen van het woord.

Euritmitherapie

Euritmitherapie sluit op veel vlakken aan bij de spraaktherapie. Het is een specifieke vorm van bewegingstherapie waarbij armen en benen op bepaalde klanken bewegen. Klanken, dat wil zeggen klinkers en medeklinkers, hebben elk een eigen karakter. Bij euritmitherapie wordt ervan uitgegaan dat de klanken van het gesproken woord een vormende werking hebben, dat ze als het ware de scheppingskracht van het woord uit het oerbegin in zich dragen. In de euritmie hoort bij elke klank een afzonderlijk gebaar of beweging. Het maken van deze specifieke bewegingen werkt stimulerend en vormend op de levenskrachten, die de opbouw- en afbraakprocessen van het fysieke lichaam verzorgen. Euritmitherapie heeft als doel genezingsprocessen te bevorderen en te ondersteunen, zowel bij lichamelijke als psychische klachten. Ook is de euritmitherapie inzetbaar bij ontwikkeling- en/of gedragsproblematiek bij kinderen. Euritmitherapie zet de cliënt zowel uiterlijk als innerlijk in beweging.

Actief beeldende therapie

Actief beeldende therapie is een therapie die voor diagnose en behandeling gebruik maakt van beelden. Beelden zijn de taal van het astrale lichaam. De ziel zegt hetgeen er gezegd moet worden in beeldvorm. In het spel van de kinderen drukt het zich uit, in de verhalen die worden verteld, in de nachtmerries of wondermooie dromen¹⁰. Vanuit dit principe wordt er gewerkt in de actieve beeldende therapie. De grondlegger van deze therapie is Jeanne Meijs. Zij heeft deze therapie ontwikkeld vanuit haar vele jaren ervaring als beeldend therapeute in het werken met kinderen, pubers en ouders. Een belangrijk element is dat niet de symptomen worden bestreden maar er aan een dieperliggende oorzaak wordt gewerkt. Er zijn drie kanalen van waarlangs de beelden naar buiten en naar binnen kunnen stromen, dit zijn de speltherapie, de verhalentherapie en het tekenen. Hoe de speltherapie eruit ziet hangt in grote mate van het kind af. Als een kind moeilijk tot spelen komt kan het zijn dat er vooral gebouwd wordt aan een spelsituatie, zoals een huis of een bos. Door praktijkvoorbeelden wordt de werkwijze beschreven; immers ieder kind en de daarbij behorende therapie is uniek. In de beschrijving ontbreekt dus een vaste methode.

Verhalentherapie wordt bij actief beeldende therapie voor wat oudere kinderen gebruikt. Vertellen is het rechtstreeks in taal uitdrukken van de innerlijke beelden. Het is dus minder fysiek en wat abstracter. Een kind kan de astrale beelden pas later beleven los van het directe zien. Het verhaal is het kanaal waarlangs therapeut en cliënt communiceren. Een kind vertelt een verhaal en de therapeut beantwoordt dat met een op maat gemaakt verhaal. Voor oudere kinderen is het leven zelf een beeldverhaal. De therapeut leeft in de eigen wereld van de puber, maar brengt het eigen ik en de doorwerking daarvan in het astrale gebied mee. Zo kan een kind zichzelf begrepen voelen en is er de steun die nodig is. Kinderen brengen hun verhaal mee en de therapeut beantwoordt dit met een beeldenverhaal. Hij probeert hierin ook aan te sluiten op wat er leeft bij de cliënt, het gaat om het verstaan en vertalen van die verhalen.

Werken met beelden

Een boek waarmee in de antroposofische dramapraktijk veel gewerkt wordt is *Beelden als inspiratiebron* van Voorhoeve. Hoewel hij niet direct gekoppeld is aan de verhalentherapie van Meijs, heeft zij zich wel door hem laten inspireren. Wat hij geschreven heeft is van grote waarde voor het antroposofisch therapeutisch werk. En omdat zijn werkwijze veel raakvlakken heeft met het werken met verhalen in dramatherapie, brengen we hem hier onder de aandacht.

⁸ www.spraakvorming.nl

⁹ www.zonnehuizen.nl

¹⁰ Meijs, 1993, p71

Voorhoeve beschrijft de kracht van beelden als volgt: Levendige beelden uit allerlei bronnen hebben de kracht om te 'helen', heel te maken wat in je beleving uiteengevallen of verstard was¹¹. Hoewel hij niet expliciet uitlegt waarom hij de term beelden hanteert, valt op dat naast de verhalen die hij gebruikt ook gedichten of platen worden gebruikt. Maar ook een spel als Ganzenbord bestaat volgens hem uit beelden die in therapie gebruikt kunnen worden. Zoals de *brug*, als symbool voor het in contact komen met andere mensen, of het *doolhof*, wanneer je de weg kwijt bent, of de *gevangenis* en de *dood*. Voorhoeve laat zien hoe ons leven bestaat uit beelden en symbolen. En dat het erom gaat dat je ernaar leert luisteren. Voor kinderen is het voldoende de beelden van sprookjes in zich op te nemen, zonder over de afzonderlijke beelden te spreken. Ieder sprookje beschrijft een proces, een ontwikkelingsweg, die in beelden wordt geschilderd. De afzonderlijke beelden zijn fasen van deze weg die met elkaar samenhangen. De antroposofie gaat ervan uit dat gebeurtenissen in ons leven ook fasen in onze levensloop zijn die met elkaar samenhangen. Om inzicht te krijgen in het sprookje of ons eigen levensverhaal moeten we niet de afzonderlijke beelden of fasen onder de loep nemen maar juist de samenhang zien. Als we in sprookjesbeelden willen doordringen, moeten we daarom proberen innerlijk mee te bewegen met het proces, de ontwikkeling die in het verhaal geschilderd wordt. Het gaat erom met elkaar de weg die in een sprookje beschreven wordt stap voor stap mee af te leggen en in verbinding te brengen met de weg die we als mens gaan in de huidige tijd.

Professionals

Een belangrijk onderwerp van gesprek met de professionals is uiteraard hun therapeutische methode. Deze is voor iedereen anders maar er is ook veel overlap. Toch viel in de gesprekken op dat ze allemaal iets anders eruit oplichten:

Westerkamp benadrukt dat dramatherapie, in vergelijking met andere antropofische therapieën, echt het hele lichaam benut. Volgens haar ontbreekt het vaak aan embodiment (belichaming) en is bijvoorbeeld spraaktherapie voornamelijk op spreken en gebaren georiënteerd.

Een mooie dramatherapeutische methode die hierbij aansluit is volgens haar 'developmental transformations'. Dit is een op improvisatie gebaseerde dramatherapie-methode, gericht op de principes van vrij en spontaan spel. Het therapeutisch proces manifesteert zich binnen een gecreëerde spelwerkelijkheid, daar waar therapeut en cliënt elkaar ontmoeten en daar waar oprijzende beelden, emoties en gedachten in belichaamde vorm worden ervaren.

Westerkamp bevestigt dan ook het belang van flexibiliteit en beweeglijkheid in therapie. De missie van antroposofie is vernieuwing. Wanneer het dogmatisch aan grondbeginselen vasthoudt, gaat het daaraan voorbij. Je moet jezelf de vraag stellen hoe je elementen van antroposofie in deze tijd kan plaatsen.

Van Beuzekom legt uit hoe de antroposofische leer uit gaat van de vierledige en drieledige mens. Zij speelt met haar dramatherapie in op het *ik* van het vierledig mensbeeld. Het *ik* moet zich bewust worden van zijn denken, voelen en willen.

Euritmitherapie speelt volgens haar meer op het etherische gebied van het vierledig mensbeeld.

Verhalen spelen een grote rol in de therapieën van Van Beuzekom. In verhalen huizen veel universele thema's waar ze goed gebruik van kan maken. Ze zoekt een passend verhaal voor een cliënt of stuurt zelf in een verzonnen verhaal. De verhalen kunnen daarna uitgespeeld worden. Dit hoeft echter niet altijd. Alleen luisteren kan ook helend zijn. Hele kleine kinderen zijn volgens de antroposofie nog te kosmisch, zo vertelt ze. Wanneer je dan een verhaal, of gebeurtenis, uit wil spelen kan je dit het best met poppen doen. Zodat zij, in hun kosmische toestand, op het spel neer kunnen kijken.

Van der Himst vertelt ons over de spraaktherapie. In de spraaktherapie wordt niet vanuit een model gewerkt. Ze zijn naar hedendaagse maatstaven daarom niet evidence based. Toch wordt dit in toenemende mate verwacht.

De ontmoeting met de patiënt/cliënt staat centraal, daarin ontstaat de therapie.

De bewegingen in het lijf werken door op de hersenen, op de ontwikkeling van de spraakcentra daarin. In de euritmie en de euritmitherapie worden bewegingen vanuit klanken gemaakt. Je leert daardoor jezelf en de taal van binnenuit aanvoelen en waarnemen. Op die manier worden voorwaarden geschapen voor de spraakontwikkeling. Na een periode euritmie-therapie bij kleine kinderen is het daardoor niet altijd meer nodig om spraaktherapie te geven. Mocht spraaktherapie toch nog nodig zijn, dan zijn naast bewegingen goede beelden, het spreken in cadansen en met veel herhalingen belangrijk.

In de spraaktherapie wordt er gebruik gemaakt van verschillende werkvormen, verhalen, versjes maar ook discussies.

Vaak wordt er tegelijkertijd het lichaam ingezet, bijvoorbeeld door te lopen op een tekst of gebaren te maken, maar ook

¹¹ Voorhoeve, 1992, p9 – p40

door bijvoorbeeld worstelen, stokvechten of jongleren. Bij worstelen zorgt Van der Himst altijd dat er iets tussen zit, er moet een ‘veilige’ afstand zijn. Worstelen (of stokvechten) zien wij terug in het Griekse vijfkamp van Steiner.

Het doel van observeren is het stellen van indicaties, doelen en bepalen welke behandeling mogelijk en geschikt is.

Observatie en diagnostiek van cliënten met psychiatrische problematiek of gedragsproblematiek, vereisen kennis van reguliere opvattingen over de stoornissen in de ontwikkeling en van psychopathologie.

Dramatherapie

Wanneer een cliënt is aangemeld voor dramatherapie, wordt er eerst een observatieperiode ingesteld al voor er wordt overgegaan op de daadwerkelijke therapie.

In de observatieperiode wordt gelet op de mogelijkheden van de cliënt om te spelen of om een scène te maken. Hierin wordt zowel naar de vorm als inhoud gekeken en als uitgangpunt gebruikt.

De drama observatiemethode richt zich op het beantwoorden van de volgende vragen:

- Welke ontwikkelingstaken zijn doorgewerkt en welke stagnaties zijn zichtbaar?
- Welke vormgevingsmogelijkheden laar de cliënt zien?
- Welke voorwaarden, structuur en interventies zijn nodig om te kunnen spelen?
- Welke emotionele, sociale en cognitieve thema's zijn waarneembaar in de expressie?
- Welke van deze aspecten zijn te behandelen binnen dramatherapie?¹²

Het observeren binnen dramatherapie wordt meestal gedaan aan de hand van het zogenoemde dramaobservatie schema. Dit schema maakt gebruik van verschillende bronnen van dramatherapie, waarna je deze kan verbinden met je therapeutische visie op hulpverleners, ziekte en gezondheid.

De drama observatiemethode beschrijft 'expressieve vaardigheden', 'vorm', 'thematiek', 'spelopbouw', het niveau van 'lichaamsbesef', 'ruimtebesef', 'intentie', 'emotiesuiting' en 'interactie mogelijkheden'.

Doordat dramatherapie te maken heeft met expressie, het jezelf uitdrukken in drama- en theaterwerkvormen, ontstaat er een wisselwerking tussen ervaringen in een dramatische scène en ervaringen uit het eigen leven. Het lichaam is het instrument en het voornaamste materiaal, bij deze vorm van vaktherapie. De link tussen het gedrag van de cliënt dat geobserveerd wordt en de klachten, kan daardoor snel gemaakt worden.

Observatieschema

De checklist die Clevelen hierbij ontwikkeld heeft, wordt ingedeeld in *psychische conditie* en *gebruik van dramatische elementen*. Deze worden nog onderverdeeld in de onderstaande koppen. Deze worden in de checklist nog verder uitgesplitst en kunnen beoordeeld worden in een vijfpuntschaal van zwak tot sterk. Voor een meer gedetailleerde uitwerking, verwijzen we de lezer naar de bronvermelding.

Psychische conditie

- Houding ten opzichte van de omgeving
- Houding ten opzichte van zichzelf
- Stressoren of psychische symptomen wel/niet aanwezig

Gebruik van dramatische elementen

- Expressievaardigheden
- Lichaam
- Ruimte
- Intentie
- Tijd/tempo
- Combinatie lichaam en ruimte
- Emoties: welke worden getoond?
- Rollenarsenaal: welke rollen neemt de cliënt aan?
- Sceneopbouw: Hoe is het aandeel van de cliënt in de sceneopbouw?
- Spelniveau
- Interventiestijl van de therapeut?

¹² Clevelen, 2004

Antroposofie

Hoe de therapeut moet observeren wordt binnen de antroposofische literatuur nauwkeurig beschreven. Daarnaast is er door Steiner en zijn volgelingen onderzoek gedaan naar de blikrichting van de observatie, waardoor er aanwijzingen zijn ontstaan voor de therapeut waar hij naar kan kijken bij de cliënt.

In deze paragraaf wordt allereerst aandacht gegeven aan de vraag hoe antroposofische hulpverleners kunnen observeren. Vervolgens wordt beschreven waar, volgens de antroposofie, bij de cliënt op gelet moet worden. Deze observaties hebben direct te maken met het vierledig mensbeeld, de constitutiebeelden behorend bij het denken/ voelen/ willen en de leeftijdsafhankelijke ontwikkelingsthema's volgens Steiner.

Het observeren binnen de antroposofische hulpverlening laat zich kenmerken door de volgende termen: '*de fenomenologie van Goethe*', '*sprekende beelden*' en '*inleven*'.

Fenomenologie van Goethe

Fenomenologie is waarnemen zonder te oordelen, je laat hetgeen wat wordt waargenomen voor zichzelf spreken. Deze methode berust op het werk van Goethe (1881) en is nader uitgewerkt door Rudolf Steiner (1884).

Hier laten wij achtereenvolgens de basisprincipes van de fenomenologie aan de orde: het waarnemen, de oordeels- en begripsvorming.

Waarneming

Vertrouw op je waarneming en de kracht van je eigen zintuigen als persoon. Als je werkt met een kind of volwassene, dan neem je het waar in steeds verschillende en unieke situaties. De beschrijving van hoe jij het kind/ volwassene hebt meegemaakt en waargenomen in concrete situaties, is van belang om deze te leren kennen. Om tot begrip en inzicht te komen. De persoon drukt zich uit in zijn gedrag en handelen.

Oordeelsvorming

Weerhoud je van oordelen. Heb bij wat je waarneemt niet meteen verklaringen als "logisch, want...", of oordelen als "vervelend, omdat..." en "oh, dan doe ik..."

Oordelen komen voort uit het denken en belemmeren dat je via de waarneming tot kennen komt. Goethe gebruikte voor de houding die hier nodig is termen als 'terughouding' en 'verwondering'. En hij stelt voor om te proberen te kijken met open vragen. In de oordeelsvorming van de therapeut beveelt Goethe daarnaast aan om je in te leven (innerlijke nabootsing). Wij gaan hier later dieper op in.

Begripsvorming

De oordeelsvorming leidt door de terughoudende houding en het inleven tot doorleefde beelden. Het beeld dat je zo kunt krijgen van een persoon is een hulp om het te begeleiden in zijn ontwikkelingsopgave.¹³

Sprekende beelden

Wanneer we volgens de fenomenologie van Goethe naar de persoon in de therapie kijken ontstaan er beelden. Deze beelden verwijzen ergens naar, het kan iets wezenlijks van de persoon tot uitdrukking brengen. Antroposofische hulpverleners gaan er vanuit dat wanneer je intensief en natuurgetrouw naar de persoon in kwestie hebt gekeken je je een herinneringsbeeld inprint die een exacte verbinding heeft met een fantasiebeeld. Dit fantasiebeeld heeft een scheppende kracht.

Op deze manier, zo beschrijft de antroposofische literatuur, komen in een proces van 'verbeelden' beelden en symbolen tevoorschijn. Deze beelden en symbolen kunnen het wezenlijke van een persoon in een andere, veelzeggende, gedaante weergeven.

Voorwaarde voor de werkzaamheid van beelden in de diagnostiek is enerzijds dat je de persoon met precisie hebt waargenomen en anderzijds het vermogen hebt om beelden te vinden met zeggingskracht. Dit vereist oefening.¹⁴

Inleven

Dit is een hulpmiddel om inzichten te krijgen. Het inleven doe je met de krachten van de nabootsing: proberen te denken hoe het kind/ volwassene denkt; voelen hoe het kind/ volwassene zich voelt; en bewegen zoals het kind/ volwassene beweegt.

Dit houdt in dat je als therapeut gaat kijken hoe je je voelt als je de houding van de persoon in therapie aanneemt. Je besteedt veel aandacht aan deze nabootsing. Hierbij moet je er volgens ons wel op letten dat je gevoelens van sympathie en antipathie probeert te voorkomen. Hierdoor zou je namelijk je objectiviteit kunnen laten varen.

¹³ Niemeijer, 2000

¹⁴ Niemeijer, 2009

Volgens de antroposofie zijn er twaalf zintuigen, ingedeeld in geestgerichte-, omgevingsgerichte- en lichaamsgerichte zintuigen.¹⁵ Voor het inleven zijn de vier lichaamsgerichte zintuigen van belang:

- Tastzin (indruk van begrenzing van de persoon in therapie)
- Levenszin (het ervaren van de vitaliteit en de stemming van de persoon in therapie)
- Bewegingszin (het waarnemen van de dynamiek, de lichamelijk-motorische bewegingen)
- Evenwichtszin (indruk van innerlijk balans)

Blikrichting

Uitgangspunt binnen de antroposofie is de heelheid in de mens en de individuele weg die een persoon moet gaan in zijn leven. Ieder mens, heeft een eigen ontwikkelingsopgave.

Binnen de ontwikkelingsopgave speelt de vermenselijking van het fysieklichaam, het etherlichaam en het astraallichaam een rol. Dit komt doordat het *ik* in werkt op de andere drie wezensdelen.

Dit is langzaam proces. Wanneer deze vermenselijking niet lukt kan er stagnatie ontstaan. Gezondheid en ziekte hangen af van het al dan niet harmonisch samengaan van de 'wezensdelen'.

Echter, de wezensdelen van de mens manifesteren zich bijna nooit in gelijke verhoudingen. Het is gebleken dat er vaak één wezendeel prominenter aanwezig is in de mens.

Wanneer dit een probleem gaat vormen, kan er gekozen worden voor therapie.

Als één wezendeel zich sterk manifesteert in de mens, kan dit op een gegeven moment gezien worden door de buitenwereld.

¹⁵ Amons, Van der Bie, Huber 1999

Martin Niemeijer legt in het boek ‘Ontwikkelingsstoornissen bij kinderen, medisch-pedagogische begeleiding en behandeling’ hoe wij prominent aanwezige of juist ‘slapende’ wezensdelen kunnen herkennen. Deze opvattingen zijn gebaseerd op Rudolf Steiners voordrachten.

Wij hebben dit geprobeerd in een tabel samen te vatten:

Wezensdeel	Uitingsvorm
Fysiek lichaam	Ruimtelijke oriëntatie slecht of goed, links/rechts, boven/onder/, voor/achter, lichaamsbewustzijn.
Ether-lichaam	Vormgeving van het lichaam: wat betreft holle en bolle vormen. Levensprocessen en ritmisch stelstel: gewoonten. Dit laatste komt pas vrij rond het zevende levensjaar. Stofwisseling: levendigheid in de stemming.
Astrale lichaam	We letten op het wakkere waarnemen, denken en begrijpen. Het droomachtige bewustzijn van het beleven en het voelen. De bewegingen vanuit de instincten, driften en impulsen. Het astraallichaam laat zich het meest zien vanaf een jaar of 14.
Het ik.	Dit uit zich in de spraak, in de biografie, het vermogen tot (zelf) reflectie, de rechtopgaande houding, het vermogen tot keuzes maken, het vermogen tot zelfregulatie en in het handelen en geweten. Het ik is pas rond het 20 ^{ste} levensjaar helemaal ingedaald (als het goed is).

Door nauwkeurig waarnemen en (navoelen) van de fysiek zichtbare fenomenen die het resultaat zijn van het samengaan van de wezensdelen, kan een uiteindelijk diagnose gesteld worden en aan een behandeling richting gegeven worden.

Temperamenten

De temperamenten, zoals door Steiner beschreven, kunnen bij de observatie ook als hulpmiddel dienen om de cliënt in beeld te brengen.

Melancholisch. Melancholische mensen zijn gevoelig. Het zijn echte denkers en veelal meer met het verleden bezig dan met de toekomst. Ze kunnen zwaarmoedig zijn, veel tobben maar ze zijn ook erg trouw. Er kan een verband gelegd worden tussen dit temperament, de winter en de aarde.

Flegmatisch. Flegmatische mensen worden getypeerd als rustig en weinig emotioneel. Over het algemeen zijn ze tevreden. Hun verlegen persoonlijkheid kan een hinder zijn in het tonen van enthousiasme. Dit temperament staat in verband met de herfst en het element water.

Sanguinisch. Deze mensen zijn energiek. Ze zijn over het algemeen vrolijk, optimistisch, populair en vol zelfvertrouwen. Dit temperament wordt geassocieerd met de lente en het element lucht.

Cholerisch. Deze mensen kunnen snel driftig worden. Het zijn leiders types. Het zijn mensen met veel ambitie en energie. Ze worden vaak de doeners genoemd. Het cholerische temperament is verbonden met de zomer en het element vuur.

Steiner wijst er nadrukkelijk op dat niemand in te delen is één enkel temperament en dat het in de loop der jaren ook kan veranderen. Maar, zo zegt hij, niemand is ook in te delen in één enkel wezensdeel. De indeling kan inzicht geven waar de mogelijke verstoring plaats vindt en wat de persoon nodig heeft van de therapeut. Bij de uitwerking van de werkvormen gaan we hier dieper op in.

Constitutiebeelden

Naast bovengenoemde observatiemogelijkheden wordt er in de antroposofisch diagnostiek gesproken over constitutiebeelden. Deze beelden tonen zich als eenzijdigheden in de ontwikkeling op de drie (zielen) niveaus: denken, voelen en willen.

Het denken

Het eerste niveau zijn de vooral in het hoofd gelokaliseerde zenuwprocessen, die de basis vormen voor het waarnemen, het denken en het geheugen. De beide polen zijn het herinneren en het vergeten. Als het ritmische proces tussen beide polen vastloopt, ontstaan als eenzijdigheden:

Niet (of moeilijk) kunnen vergeten ↔ vergeten en niet (of moeilijk) kunnen herinneren.

Het voelen

Het tweede niveau vormen de ritmische processen van de ademhaling en de bloedsomloop. Het centrum ligt hier in de borstkas (romp). Dit niveau vormt de basis voor empathie en het voelen. De beide polen zijn verbinden en loslaten. Eenzijdigheden zijn:

Afsluiten en stuwen ↔ openen en zich verliezen

Het willen

Het derde niveau zijn de vooral in de buik en de ledematen gelokaliseerde stofwisseling en bewegingsprocessen, die de basis vormen voor het willen én het handelen. De beide polen zijn bewegen en rusten. Als het proces vastloopt, zijn de eenzijdigheden:

Niet in beweging komen ↔ niet tot rust kunnen komen

Driegeleding	Bijbehorende lichaamsdeel	Observatie Constitutiebeelden
Denken	Hoofd, Hersenen. Zenuw- en Zintuigensysteem.	Herinneren / Vergeten
Voelen	Romp, Hart en longen. Ritmisch systeem.	Verbinden / Loslaten
Willen en handelen	Ledematen. Stofwisselingssysteem	Bewegen / Rusten

De specifieke dynamiek waarin de vier wezensdelen, het fysieke-, het ether (levens)-, het zielenlichaam en het ik samenwerken, bepaalt de constitutie.

De constitutie is niet statisch, maar ontwikkelt zich door ervaringen, door invloeden vanuit de omgeving en door het ik.¹⁶ Dit betekent ook dat de constitutie beïnvloedbaar is door therapeutische interventies.

Het zal duidelijk zijn dat dit een individuele observatie en diagnose is voor een betreffend persoon. Het kan dus zijn dat de observatie niet precies overeen komt met één van de zes constitutiebeelden. Om deze reden wordt er binnen de observatie gebruik gemaakt van een 'Instrument voor de Beeldvorming van de Constitutie'.¹⁷ Dit een lijst van 36 stellingen, waar de therapeut de mate van aanwezigheid aan kan geven van de eenzijdigheden in de drie gebieden. Het instrument lijkt vervolgens tot het volgende schema, dat de therapeut kan invullen:

Denken /Herinneren----- 0-----X-----Denken / Vergeten
Voelen / Verbinden -----0-----X-----Voelen / Loslaten
Willen/ Bewegen ----- 0---X-----Willen / Rusten

0 = Balans X = Mogelijke constitutiewaarden van een persoon

Bij de observatie kan ook gekeken worden naar de ontwikkelingsstaken die gekoppeld zijn aan de cyclus van zeven jaar, zoals genoemd in de inleiding. We werken die hier niet verder uit.

Naast de bovengenoemde observatiemogelijkheden wordt er ook binnen de antroposofie gewerkt met het reguliere classificatiesysteem, de DSM-IV.

¹⁶ Steiner, 1924

¹⁷ Niemeijer en Baars, 2004

Professionals

Westerkamp maakt in haar therapie, voor welke doelgroep dan ook, gebruik van de ontwikkelingstheorieën van Steiner. Bij de observatie stelt ze zichzelf de vraag in welk stuk een kind is gebleven en hoe ze daar in spel weer beweging in kan krijgen. Hierbij maakt ze gebruik van de cyclus van zeven jaar, hoewel ze benadrukt dat dit geen regel is maar een schema. Het geeft haar inzicht in waar iemand is in zijn biografie.

Andere manieren die ze gebruikt om te kijken bij de observatie zijn de temperamenten, zoals in de literatuur beschreven. Maar de antroposofie beschrijft ook indelingen in planeten- en orgaantypen.

Belangrijk is, aldus Westerkamp, om naar het hele plaatje te kijken. De antroposofie onderscheidt zich daarin omdat het een imaginaire benadering prefereert boven een intellectuele benadering. De geesteswetenschap neemt waar in schepping, niet in het vaste 'zijn'. Alles is wordend.

Een manier waarop Westerkamp inzicht probeert te krijgen in wat er bij de cliënt leeft, is door diens houding over te nemen. Hiervoor wordt voelbaar wat de cliënt nodig heeft. Dat laatste blijft ook door de therapie heen, een lijdraad. Wat heeft de cliënt of de groep nodig?

Verder is kenmerkend voor de wijze waarop de professionals in de antroposofische sector observeren, dat er vanuit wordt gegaan dat alles de bedoeling is. Elk mens heeft zelf gekozen voor dit karma, hij heeft hierin iets te ontwikkelen voor zijn incarnatie.

Ieder mens heeft een eigen opdracht in het leven. In een observatie moet dus de vraag gesteld worden: wat kan iemand wel?

Voor een goede observatie wordt er bij kunstzinnige therapie, zo bleek uit een interview dan ook gebruik gemaakt van de fenomenologie van Goethe. Dit is een bepaalde manier van waarneming die bij de diagnostiek een belangrijke rol speelt, zoals ook bij de literatuur naar voren is gekomen.

Samenvattend

Dramatherapie	Antroposofie	Professionals
- Vormgevingsmogelijkheden	- Fenomenologie <i>open waarneming</i>	- Fenomenologie
- Ontwikkelingstaken, stagnaties	- Ontwikkelingsopgave, individuele weg cliënt.	-Ontwikkelings-opgave (karma) - Biografie
- Thema's waarneembaar in de expressie	- Inleven in de cliënt (het navoelen)	Inleven in de cliënt
- Voorwaarden voor structuur en interventies	- Temperamenten - Constitutiebeelden	- Vanuit indeling: <i>temperamenten</i> <i>planeten</i> <i>orgaantypen ed</i>
-Behandelmogelijkheden in dramatherapie	- Sprekende beelden zoeken	- Imaginaire benadering

Toepassing

Er zijn enkele overeenkomsten tussen de manier van observeren van dramatherapeuten en de manier waarop antroposofische therapeuten observeren. Beiden maken gebruik DSM-IV classificatie en ook bij dramatherapie wordt waarde gehecht aan het open waarnemen.

Een belangrijk verschil wordt zichtbaar in de fenomenologische benadering van Goethe. De antroposofische therapeut benadrukt het belang van een terughoudend zijn in oordelen. Om te observeren leeft hij zich helemaal in de cliënt in. De dramatherapeutische observatie richt zich vooral op het observeren van drama-eigenschappen. Deze gedragingen zeggen veel over de cliënt.

We nemen uit dit hoofdstuk de antroposofische observaties mogelijkheden mee van de constitutiebeelden en temperamenten. Daarnaast blijven we altijd in een therapiesessie naar de dramatherapeutische observaties kijken.

INDICATIES EN DOELSTELLINGEN

Een indicatie is een aanwijzing. Een indicatie stellen betekent voor ons, de vraag beantwoorden of iemand hulp nodig heeft in zijn leven doormiddel van therapie.

In ons specifieke geval zouden wij moeten beslissen of dat dramatherapie een geschikte therapievorm is voor de cliënt of dat er aanwijzingen zijn voor contra-indicaties. Deze indicaties komen voort uit de observatieperiode en achtergrond informatie van de cliënt.

Na het indiceren kunnen de doelen gesteld worden.

Dramatherapie

Algemeen gesproken kan gesteld worden dat dramatherapie bij een breed scala aan problemen binnen de geestelijke gezondheidszorg inzetbaar is.

Hieronder volgt de indicatiestelling van dramatherapie gericht op verschillende doelgroepen. Deze wordt beschreven in het beroepsprofiel van de dramatherapeut.

- Dramatherapie gericht op de ontwikkeling van latente vaardigheden van de cliënt is met name geïndiceerd voor cliënten met leerproblemen, sociale en gedragsproblematiek en zelfhulpgroepen.
- Dramatherapie gericht op taken en vaardigheden ten aanzien van communicatie, zelfvertrouwen, sociale interactie en zelfpresentatie is geschikt voor alle settings, inclusief en (semi-) intramurale settings.
- Het psychotherapeutisch model, waarbij intra-psychische verandering en een gezonder relationeel functioneren wordt nagestreefd, is geïndiceerd voor groepen met een psychotherapeutisch karakter.¹⁸

Onderzoek laat zien welke probleemgebieden dramatherapeuten het meest geschikt vinden voor indicatie van dramatherapie.

Daaruit blijkt dat dramatherapie zich met name richt op emotionele problemen en expressie.

De belangrijkste indicatie voor dramatherapie bleek het zich niet kunnen of durven manifesteren. Als belangrijkste thema's werden genoemd: het verbinden van denken, voelen en handelen, expressie, grenzen en controle, impulscontrole, geen eigen mening kunnen geven, verstoord zelfbeeld, zich manifesteren, overmatige of overschreeuwende expressie, te ingehouden expressie en emotioneel repertoire.¹⁹

Om te indiceren wordt er, in de huidige geestelijke gezondheidszorg, gebruik gemaakt van de DSM. Het Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders is een Amerikaans handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen. In de westerse wereld dient dit boek als standaard norm.

De Nederlandse Vereniging voor Dramatherapeuten heeft een indicatielijst en contra-indicatielijst opgesteld. Deze zijn hieronder naar doelstellingen gerangschikt:

Indicaties Dramatherapie²⁰

Expressie en beheersing van emoties
- Cliënten die hun eigen emoties niet herkennen of durven erkennen - Cliënten die niet in staat zijn uitdrukking te geven aan eigen emoties - Cliënten die niet in staat zijn verbanden te leggen tussen gebeurtenis, lichaamssignalen, gedachten, gevoelens en gedrag - Cliënten met agressieproblematiek.
Ontwikkeling van het reflectievermogen
- Cliënten met overzichtsproblemen over (sociale-) situaties - Cliënten met een te grote controlebehoefte - Cliënten met impulsiviteitsproblemen en onvoldoende verantwoordelijkheidsbesef - Cliënten met spannings- of agressieregulatieproblemen - Cliënten met een verstoorde waarneming
Uitbreiden van het rolrepertoire
- Cliënten met onafgestemd rolgedrag - Cliënten met onvoldoende inlevingsvermogen in anderen - Cliënten met onvoldoende autonome persoonlijkheidseigenschappen
Bepaling/ acceptatie en uitbreiding van het zelfbeeld
- Cliënten met een beperkt of negatief zelfbeeld - Cliënten met een onduidelijk beeld van de ander - Cliënten met onvoldoende reflectie op eigen handelen - Cliënten met onvoldoende verantwoordelijkheidsgevoel voor hun gedrag

¹⁸ NVDT, 2009

¹⁹ Damen, 1999, 2001, en Hörschläger 2000, 2001

²⁰ www.nvdramatherapie.nl

Sociale interactie en sociale vaardigheden

- Cliënten met problemen in de sociale interactie
- Cliënten die problemen hebben met het aangeven van grenzen of de grenzen van anderen niet accepteren of herkennen
- Cliënten met onvoldoende vaardigheden in het contact met anderen
- Cliënten met onvoldoende vaardigheden tot adequate eigen presentatie

Contra-indicaties Dramatherapie

- Cliënten van wie bekend is dat zij een te hoog angstniveau hebben ten aanzien van het medium drama.
- Cliënten die geen affiniteit met het medium drama hebben.
- Cliënten die nauwelijks of geen onderscheid kunnen maken tussen fantasie en werkelijkheid en ook niet in staat zijn dit te ontwikkelen.

Doelen

Grofweg worden er vijf hoofddoelen binnen dramatherapie gesteld, onder deze doelen zijn een tal van subdoelen worden gesteld:

1. Expressie en beheersing van emoties
2. Ontwikkeling van het reflectievermogen
3. Uitbreiden van het rolrepertoire
4. Bepaling, acceptatie en uitbreiding van het zelfbeeld
5. Sociale interactie en sociale vaardigheden

Antroposofie

De therapeut komt in de observaties tot begrip van en inzicht in de ontwikkelingsopgave van de persoon en waarin het 'deuken' heeft opgelopen. Vanuit daar kijk je naar wat de persoon nodig heeft om weer in balans te komen.

Uitgaande van de hulpvraag die hieruit voort vloeit wordt in de indicatie in twee richtingen vanuit het heden gewerkt: gericht op het verleden en gericht op de toekomst.

- Hoe is de ontwikkeling van het kind/ persoon tot nu toe verlopen en hoe laat het zich nu kennen en begrijpen?
- Wat vraagt het kind/ persoon van ons als therapeut aan zorg en behandeling? Waaraan kan gewerkt worden in de therapie?

Indicaties Constitutiebeelden

De indicaties, zoals hieronder beschreven, zijn aan de hand van antroposofische literatuur van Niemeijer en Baars. Zij zijn door onszelf op een rij gezet.

Denken, Bewustzijn *Niet (of moeilijk) vergeten – Vergeten en niet kunnen herinneren*

- De cliënt:
- kan niet wakker waarnemen
 - kan niet loskomen van gedachten
 - heeft een verstoorde waarneming
 - heeft een te grote controlebehoefte
 - heeft geen herinneringen (trauma en ouderdom)
 - kan geen uitdrukking geven aan gevoelens
 - is niet in staat verbanden te leggen
 - haalt werkelijkheid en fantasie door elkaar, te veel aan fantasie

Voelen, Beleving*Afsluiten – openen en zich verliezen*

- De cliënt:
- beleeft geen emoties
 - laat zich continu leiden door zijn gevoelens en emoties
 - kan geen verbinding maken met de omgeving
 - is grenzeloos
 - is opgesloten in zichzelf
 - is hypersensitief
 - heeft weinig inlevingsvermogen
 - heeft een teveel aan inlevingsvermogen.

Willen, Beweging*Niet in beweging komen – niet tot rust komen*

- De cliënt:
- laat zich leiden door zijn driften
 - heeft impulsiviteitsproblemen
 - staat onderdruk van spierspanningen
 - kan niet tot beweging komen,
 - kan geen motivaties verwoorden
 - heeft geen verantwoordelijkheidsgevoel voor zijn gedrag
 - kan geen beslissingen maken
 - is weinig autonoom

Bovenstaande punten kunnen stagnaties veroorzaken bij de ontwikkeling van de mens. Denken, voelen en willen zijn niet in balans en het *ik* (de individualiteit) kan hierdoor niet goed functioneren.

De inwerking van het *ik* in de drie lagen zorgt voor een ik-bewustzijn in het denken, ik- beleving in het voelen en ik-verwezenlijking in het handelen.

Het ik

- De cliënt:
- kan zich niet goed uitdrukken d.m.v. spraak
 - kan niet goed reflecteren
 - kan geen keuzes maken
 - heeft te weinig zelfregulatie en autonomie
 - heeft weinig zich op eigen biografie
 - heeft een negatief zelfbeeld
 - heeft te weinig verantwoordelijkheidsgevoel
 - moet bepaalde gebeurtenissen verwerken

Indicaties Temperamenten

Om bij het indiceren gebruik te maken van de temperamenten, kan er gekeken worden naar de valkuilen van elk temperament, zoals beschreven bij de werkvormen.

We werken deze hier niet verder uit omdat er bij het werken vanuit de temperamenten de voorkeur gegeven wordt aan het werken vanuit diens kwaliteiten en niet vanuit datgene waarbij hij vastloopt.

Doelen

De doelen in de verschillende antroposofische therapieën kunnen als volgt worden samengevat:

- 1 Zoeken naar de individuele ontwikkelingsvraag;
- 2 Recht doen aan de universele gelijkwaardigheid van mensen in het praktisch handelen en leven;
- 3 Gezondmakende krachten in het kind en de volwassenen wekken, opdat deze zich lichamelijk, psychisch en spiritueel zo evenwichtig mogelijk kan ontwikkelen en handhaven;
- 4 Intersamenlijke betrekkingen mogelijk maken en stimuleren.

Professionals

Een belangrijk uitgangspunt voor het indiceren in de antroposofische beroepspraktijk, is het feit dat ieder mens uniek is. Je probeert iemand naar heelheid te brengen, je ontwikkelt dat wat afwezig is.

Waarop de professionals nadruk leggen bij het indiceren blijkt echter wel voor ieder anders te zijn.

Zo lijkt Westerkamp bijvoorbeeld de nadruk te leggen op de ontwikkelingstaken en op mogelijke mislukte inwijdingsmomenten.

Daarnaast vertelt zij ons dat het gaat om een balans in het denken, voelen en willen, de driedigheid.

Van Beuzekom liet duidelijk zien in haar werkwijze dat iedereen uniek is. Iedere cliënt krijgt een eigen, op maat gemaakte therapie bij haar. Van Beuzekom let bij het indiceren op het de ontwikkelingstaken van de cliënt maar vergeet daarbij zeker het vierledig en het driedig mensbeeld niet. Soms blijkt een cliënt vast te zitten in een gewoonte. Deze gewoontevorming komt voort uit het etherlichaam en moet opgeheven worden. De gewoonte moet stopgezet worden! Dit doet zij veelal door het wilsgebied aan te spreken in de therapie. De cliënt moet 'het ik' laten dirigeren over zijn leven. Door het wilsgebied aan te spreken helpt ze de cliënt met zijn zelfbewustzijn te versterken.

Van Beuzekom werkt vanuit positiviteit, waardoor ze naar eigen zeggen het denk-, voel- en wilsgebied het best aan kan spreken.

'Wat wil je nu echt? En hoe komt dat op andere mensen over?', zijn doelen waar zij veel aan werkt binnen haar therapieën.

Daarnaast ziet zij het als belangrijk doel de houding en gezichtsuitdrukking van de cliënt met elkaar overeen te laten komen. Wanneer een mens in balans is, is hij congruent.

Van der Himst kijkt als eerst naar het vierledig mensbeeld. Zij werkt in haar praktijk veel met kinderen vanaf 7 jaar.

Spreeken zo merkt zij op, is jezelf uitten. De individualiteit, 'het ik' in het vierledig mensbeeld laat je hierdoor spreken. Je moet in zekere zin eerst in jezelf zijn aangekomen/ goed bij jezelf zijn, voordat je jezelf via het spreken kunt uitdrukken.

Als het tot spreken komen niet of niet goed lukt, dan lukt het aankomen in het lichaam (incarneren) vaak ook niet goed.

Dit kun je dan horen en ook zien aan de bewegingen van het kind en of de volwassenen.

Mocht spraaktherapie nog nodig zijn, dan zijn naast bewegingen, goede beelden, het spreken in cadansen en met veel herhalingen belangrijk. In therapie gebruikt Van der Himst daarom altijd versjes, bijvoorbeeld vingerspelletjes en ook bakersprookjes.

Samenvattend

Indicatie thema's:	Indicaties a.d.h.v. <i>constitutiebeelden</i> :	Indicaties driedig mensbeeld:
- Verbinden denken, voelen en willen - Grenzen en controle - Mening geven - Verstoord zelfbeeld - Zich manifesteren	- Denken: Niet vergeten – Niet herinneren - Voelen: Afsluiten – Zich verliezen - Willen: Niet in beweging – Niet tot rust komen	Denken, voelen en willen versterken/ aanspreken. - Ontwikkelingstaken en mislukte inwijdingsmomenten.
Indicatielijst naar doelstellingen:	Indicaties a.d.h.v. <i>temperamenten</i> .	Indicaties vanuit het vierledig mensbeeld:
- Expressie en beheersing van emoties - Ontwikkeling reflectievermogen - Uitbreiden rolrepertoire - Acceptatie zelfbeeld	Individuele ontwikkelingsvraag opstellen, mislukte inwijdingsmomenten	- Het ik, de individualiteit - Het etherlichaam. gewoontevorming
- Sociale interactie	Intermenselijke betrekkingen	Ieder mens uniek

Toepassing

Het valt op dat de het denken, voelen en willen in alle sectoren wordt aangehaald, hetzij als indicatie, hetzij als thema.

Daarnaast spreken dramatherapeuten en antroposofische therapeuten beiden over ontwikkelingstaken, waarin stagnaties kunnen optreden. Uit dit hoofdstuk nemen we de indicaties van het denken, voelen en willen (constitutiebeelden) en de

indicaties aan de hand van temperamenten, mee naar het hoofdstuk werkvormen. De thema's, die aangegeven worden in dramatherapie, kunnen onder deze indicaties geschaard worden.

De houding van de therapeut is het resultaat van geïntegreerde kennis, kunde en zijn of haar mensbeeld.

Dramatherapie

Hoewel het bij het beschrijven van de therapeutische attitude voor dramatherapie voor de hand ligt om het model van Smeijsters te gebruiken, kiezen wij toch een andere te beschrijven. Smeijsters benadert het namelijk in categorieën, waar wij een ontwikkelingsgerichte houding passender vinden.

Wij hebben er daarom voor gekozen om de dramatherapeutische houdingen te beschrijven aan de hand van de 5 prototypen houdingen van Hutschemaekers²¹:

Steunend

De steunende therapie houding is gericht op het creëren van ontspanning en veiligheid, en het handhaven van het evenwicht. Het doel is niet direct therapeutisch, wel worden er therapeutische technieken gebruikt.

Pragmatisch – Structurend

Het doel is gericht op herstel van evenwicht en het beperken van de invaliderende gevolgen van de stoornis.

Directief – Klachtgericht

Deze houding is gericht op klachtenreductie.

Focaal – inzichtgevend

De therapeut heeft met deze houding het doel inzicht te geven in het specifieke probleem.

Inzichtgevend plus

Met deze houding laat je de therapie afhangen van de cliënt. De cliënt bepaald hierin zijn eigen tempo en thema, met als doel dat inzicht in de aard en oorzaken van de problematiek ontstaat waardoor geleidelijk een persoonstransformatie kan optreden.

Daarnaast kunnen vier gangbare therapeutische houdingen worden beschreven:

- uitnodigende houding
- stimulerende houding
- activerende houding
- confronterende houding

In eerste instantie is de therapeutische houding in dramatherapie een uitnodigende houding. Cliënten worden uitgenodigd naar de therapie en worden ook uitgenodigd om in het medium te werken. Vanuit het bieden van de ruimte wordt de verantwoordelijkheid steeds meer bij de cliënt gelegd. Doorheen de modules ontwikkelt de uitnodigende houding zich naar een stimulerende en activerende houding tot een meer confronterende houding.

Antroposofie

Binnen de antroposofie is de innerlijke houding en de persoonlijkheid van de therapeut van groot belang.

De beroepshouding van een antroposofische therapeut kenmerkt zich door openheid en betrokkenheid, en tegelijkertijd door professionele distantie. Houding en handelen dienen in overeenstemming met elkaar te zijn.²²

Werkzaam in de ontmoeting met de persoon in therapie is de kwaliteit van wat je doet: aandacht voor de kleine dingen hebben, respect, innerlijke rust, onbevangenheid en interesse. Verder wordt er in de antroposofische literatuur enthousiasme, moed en, waar gepast, terughouding als belangrijke therapeutische eigenschappen beschreven.

Wanneer deze krachten aanwezig zijn bij de therapeut werkt dit gezond makend.²³

Voor de therapeutische houding is het daarom belangrijk dat de therapeut zijn persoonlijkheid schoolt. Steiner scheef hiervoor een zestal oefeningen, vertaald door Van Dam in het zesvoudig pad.²⁴ Deze oefeningen brengen je dichter bij jezelf en de wereld om je heen. Ze helpen je evenwicht te vinden tussen daadkracht en openheid, zelfbeheersing en gevoel, denken en vertrouwen.

²¹ Hutschemaekers, 2000

²² Beroepsprofiel van de Kunstzinnige Therapeut, Attitude

²³ Steiner 1998

²⁴ Van Dam, 1999

In de antroposofische vakliteratuur wordt de therapeut aangeraden de persoon in therapie altijd als naaste persoon te zien. Niet als cliënt. De ontmoeting tussen hen staat centraal in de therapie. De therapeut probeert altijd ontwikkelingsgerichte en gezond makende krachten te wekken.²⁵

²⁵ Niemeijer, 2004, p101

Professionals

Bij Westerkamp komt naar voren dat er door haar therapieën altijd een soort pedagogische lijn loopt. In haar therapeutische houding zijn begrippen als 'holding' en 'containment' dan ook van groot belang. 'Holding' verwijst in de eerste plaats naar het fysieke vasthouden van het kind door de moeder. Het wordt daarbij als zeer belangrijk gezien dat de therapeut precies aansluit op het niveau van het cliënt. Vasthouden is in therapie dus overdrachtelijk gezien.

Vanuit de basis die gelegd wordt met 'holding' kan men overgaan op de 'containment' dat wil zeggen dat de therapeut een draagbare vorm aan de innerlijke chaos of onlust van de cliënt geeft door als het ware zelf een container te worden van deze ervaringen. Westerkamp beschrijft dit als het vormen van een extern ik.

Als therapeut is het dan ook belangrijk dat je vooral als mens handelt en niet zozeer als professional. Je moet hiervoor wel goed bij jezelf zijn. Hierbij verwijst Westerkamp dus ook naar de waarden van een antroposofisch therapeut en de zes oefeningen die daarvoor geschreven zijn.

Ook bij Van Beuzekom komt naar voren hoe zij in haar therapeutische houding veel baat heeft bij de vele jaren levenservaring. Ze heeft een groot repertoire waardoor ze flexibel is in het meebewegen met de cliënt. Ze gaat veelal improviserend te werk. Het uitgangspunt is altijd dat de cliënt centraal staat, wat zij leuk vinden is belangrijk. Echter de cliënt is niet alleen in de wereld, dat is een belangrijk gegeven. Het hele systeem rondom de cliënt laat ze dan ook meespelen in therapie, of ze gaat op huisbezoek. De betrokkenheid van Van Beuzekom beperkt zich dus niet tot de therapieruimte, maar is ook daarbuiten.

Ze laat de cliënten de therapie bepalen. Ze werkt ernaartoe dat de cliënt eigenaar wordt van hun probleem en het proces van verandering, de therapeut is daarin coach. Naar de cliënten toe vertaalt ze dat als: *jij krijgt de regie, ik zorg dat we op de 'hoofdweg' blijven*. Zij bewaakt het proces maar de spelregel is dat de cliënt de therapie mag stoppen als ze dat (verbaal of non-verbaal) kunnen motiveren.

Samenvattend

Dramatherapie	Antroposofie	Professionals
<i>5 prototype houdingen:</i> - Steunend - Pragmatisch - structurerend - Directief – klachtgericht - Focaal – inzichtgevend - Inzichtgevend plus <i>Gangbare th. houdingen:</i> - Uitnodigend - Stimulerend - Activerend - Confronterend	Nadruk wordt gelegd op: <i>Innerlijke houding</i> - openheid - betrokkenheid - professionele distantie <i>Ook:</i> - enthousiasme - moed - terughouding	Naar voren komt: - 'Holding' en 'Containment' - Handelen als mens - Cliënt staat centraal - Betrokkenheid

Toepassing

Opvallend is hoe er in de verschillende gebieden anders naar een begrip als therapeutische attitude gekeken wordt. Een model, zoals bij dramatherapie gehanteerd wordt, is er in de antroposofie niet. Hier wordt met name de nadruk gelegd op de innerlijke houding. Iets wat ook bij de professionals voorop staat.

Deze innerlijke houding is er een die voor elke cliënt geldt. Bij de uitgewerkte werkvormen wordt deze basishouding dan ook van een therapeut verwacht.

De verschillende houdingen, zoals deze bij dramatherapie naar voren komen worden wel bij enkele constituties specifiek benoemd

DRAMATISCHE ACTIVITEITEN

In dit hoofdstuk beschrijven met welke dramatische activiteiten er wordt gewerkt in zowel dramatherapie als antroposofie.

Dramatherapie

In dramatherapie zijn er tal van werkvormen die op allerlei manieren kunnen worden ingedeeld. Voor dit hoofdstuk kiezen we de indeling van Gorrry Cleven²⁶. Hierbij moet gezegd worden dat zij niet een eigen theorie vertegenwoordigt, maar bestaande theorieën verzamelt en ordent.

Spel, expressie en creativiteit

Bij deze werkvorm staat voorop dat het plezier en een gevoel van geluk kan geven, zonder dat het een ander doel dient. Centraal hierbij staat het symboliseren en de fictieve werkelijkheid. Er kan gewerkt worden met imaginatieopdrachten en zintuigspelletjes.

Cliënten worden begeleid in het proces van ervaren, beleven en expressie geven. Zij krijgen op deze wijze greep op zichzelf en de wereld om hen heen.

Grieks drama / theater

In dramatherapie worden de elementen uit het klassieke drama toegepast. Kenmerkend hierin is dat een scene wordt vormgegeven met de vijf w's: wie, wat, waar, wanneer, waartoe. Deze geven richting voor de cliënt als regisseur om rol, karakter en relatie te verbinden met tijd plaats en handeling. Deze werkvorm heeft dus veel meer structuur. Ook hieronder valt het werken met teksten, maskers en beelden.

Psychodramatechnieken

Psychodrama is eigenlijk een heel andere therapievorm. Toch raakt het aan dramatherapie en verschillende technieken gebruiken we ook in dramatherapie, daarom onderscheidt Cleven het toch als losse vorm. Voorbeelden hiervan zijn rolwisseling en spiegelen waarbij je leert je te verplaatsen in een ander. Een belangrijke voorwaarde voor het gebruiken van deze werkvorm is reflectievermogen en het vermogen te mentaliseren, dus je in te kunnen leven in andermans gedachten.

Rollen en rollenspel

Rollen en rollenspel zijn belangrijk in dramatherapie, omdat de cliënt in een rol zijn verschillende lagen kan integreren. Kenmerken bij het werken met rollen is de symboliek van de rol, rolleving, interactie en het rollenarsenaal.

Verhalen en rituelen

In dramatherapie kunnen verhalen vorm krijgen in de vorm van een script. De cliënt analyseert een verhaal, via de actielijn of de psychologische lijn, door stappen te beschrijven, te vertellen of uit te spelen. Zo kan hij gedachten, gevoelens, gedrag en gebeurtenis koppelen en inzichtelijk maken. Verhalen en scenario's zijn dus belangrijke instrumenten in het onderzoek naar de overtuigingen en tradities, overlevingsmechanismen en strategieën.

Dramatisch lichaam

Het lichaam wordt in dramatherapie gezien als het materiaal waarmee je kunt werken, dramatisch vormgeven. Het lichaam is de verzamelplaats van indrukken en ervaringen door de jaren heen. Jones onderscheidt vijf gebieden die belang zijn bij communicatie en binnen dramatische scènes: mimische expressie; gebaren en houdingen; bewegen in de dramatische ruimte; stemexpressie; vaardigheden van het lichaam.

²⁶ Cleven, 2004, p29

Antroposofie

Ook in de antroposofie wordt er gebruik gemaakt van dramatische werkvormen, zij het niet therapeutisch. De nadruk ligt hierbij op de inhoud en vorm waarbij het vooral gaat om spraak en beweging en niet zozeer spel.

Mysteriedrama's

Steiner hield van theater. Als veel van zijn tijdgenoten verzette hij zich tegen de naturalistische opvatting die in de die tijd overheerste. Theater moest in zijn ogen meer zijn dan het nabootsen van de gewone, dagelijkse werkelijkheid. Toen hij gevraagd werd zelf toneelstukken te schrijven, knoopte hij aan bij de oude Griekse drama's, die hij wilde verbinden met het theater van zijn tijd.²⁷ Hij schreef de Mysteriedrama's.

De *Mysteriedrama's* omvatten de antroposofie in woord en beeld, in een vernieuwende vorm (geschreven in het ritme van de jambe) van toneelspel. Het gaat hierbij niet om een naturalistische weergave van de werkelijkheid maar om een kunstzinnige vorm.

Door spraakvorming, het beleven van de klanken en hun kwaliteiten, wordt het woord tot een beleefbaar element gemaakt. Door de eurytmie vormt het woord zich tot beeld, er ontstaat een samenspel van klank en kleur.

Wat het ook anders maakt is dat gedachten, onbewuste gevoelens, en onzichtbare elementen die een rol spelen in de levensloop van de mens, ook worden uitgebeeld. In een tijd waarin een toenemende belangstelling was voor karma en reïncarnatie, bieden de drama's een concrete visie op de wijze waarop bij individuele mensen daden uit vorige levens doorwerken in hun huidige leven. In die zin hebben zijn drama's meer een educatief dan een amusementskarakter.

Griekse vijfkamp

Niet alleen zijn toneelstuk is geïnspireerd op de Griekse spelen en de naam heeft een Griekse komaf. (*Mysterie* komt van *myo*, ik zwijg en *drama* is Grieks voor doen) Ook de Griekse vijfkamp heeft een belangrijke rol in Steiner's opvatting over toneel. Zo zegt hij dat wanneer je deze vijfkamp beheerst, de vorming van het woord, gebaar en mimiek, instinctief wordt.²⁸

Steiner zegt dat de menselijke wilskracht in de ledematen ligt. En zo koppelt hij aan de beweging een innerlijke dimensie:

Zo hoort bij het *lopen* het gaan, zo, dat het woord articuleert. Steiner koppelt het *springen* aan modificerend gaan in aanpassing aan het karakter van de woorden. *Worstelen* zet hij in om het instinct te oefenen welke hand- en armbewegingen men tijdens het spreken moet maken. *Discuswerpen* wordt in verband gebracht met de gelaatsuitdrukking. Het gezicht oefent zich, bij het discuswerpen, om na te kijken, zich aan te passen aan de richting van het doel en de handbeweging. Bij *speerwerpen* gaat het om het richten van het woord. De spraak ervaart in het speerwerpen die vanzelfsprekendheid dat zij als spraak werkt en niet als uitdrukking van de gedachte, aldus Steiner. Daarom moet de toneelspeler ook in het werpen van zulke voorwerpen opgevoed worden.

Toneelspel moet dus volgens Steiner niet alleen in je denken en je doen plaatsvinden maar ook op de gevoelslaag. In de voorstelling moet alles vloeien en daartoe is het noodzakelijk dat men helemaal ingaat op datgene wat een mogelijk juist gebaar is ter begeleiding van de woordvorming. Men moet de innerlijke gewaarwording ontwikkelen voor verbinding tussen de mimiek, het gebaar en het gesproken woord als inhoud.

Spraakgebaren

Steiner gaat uit van grondgebaren die men aanzet tot bewegen en spreken. Hiervoor ontwikkelde hij het stelsel van de zes spraakgebaren, die al in de Griekse mysteries als de zes nuances van de spraakvorming werden genoemd. Zoals alle bewegingen terug te voeren zijn tot de Griekse vijfkamp, kan men alles wat er in de spraakopenbaring gebracht wordt onder één van deze nuances vatten. Hij koppelt een bepaalde stemming aan een beweging/gebaar en in die volgorde vloeit daar de stem uit voort.

Werkzaam	Naar buiten gericht	Ledematen uitgestrekt	Scherpe stem
Bedachtzaam	Naar binnen gericht	Ledematen bij je houden	Ronde stem
Aftastend	Afwegen	Rollende ledematen	Trillende stem
Antipathie, afwijzend	Van je af	Ledematen van zich wegslingerend	Harde stem
Sympathie, bekrachtigend	Naar buiten stromend	Ledematen uithalen om het object aan te raken	Zachte stem
Terugtrekken van de mens op zichzelf	Gereserveerd	Ledematen in een hoek	Afgemeten stem

²⁷ Rens-Portielje, 1994 Voorwoord *Mysteriedrama I* van Rudolf Steiner

²⁸ Steiner, 1960

Het onder de knie krijgen van deze gebaren, heeft als functie dat men leert zichzelf uit te drukken.

Steiner kent de gebaren ook op een andere manier waarde toe: door het beleven van het gebaar, oefen je de innerlijke zielen nuances, die je vervolgens terugvoert naar het woord. De beweging en de stemming bekrachtigt de betekenis van het woord. Bij goede oefening wordt het mogelijk een gebaar hoorbaar te maken, zonder te bewegen. Het gaat dan dus om het beleven van klanken. In het gebaar leeft de mens. Het gebaar verdwijnt in de spraak. Wordt het woord geïntoneerd, dan verschijnt de mens wederom, de gebarenvormende mens verschijnt in het woord weer.

De toneelkunst, zo zegt Steiner, die het gebaar gebruikt, laat de mens niet volledig uit het gebaar verdwijnen. Zij laat ook de mens in het woord niet volledig ontstaan. Daarop berust juist het aantrekkelijke van de dramatische voorstelling, omdat doordat de mens niet volledig in het gebaar verdwijnt, op het toneel nog de speler als mens in het gebaar staat en doordat de mens niet volledig in het woord op toneel ontstaat. Hiermee raak je aan het wezen van de dramatische kunst.²⁹

²⁹ Steiner, 1924

Professionals

Westerkamp vertelt ons over hoe Steiner op allerlei manieren ook ideeën heeft over drama. Hoewel daar dus nooit een therapie aan gekoppeld is, beschrijft hij wel de heilzaamheid. De nadruk ligt echter op het spreken en bewegen, zo zegt Steiner dat wanneer je handelt vanuit de taal, je goed leert ademen.

Westerkamp vertelt ook hoe zij de Griekse vijfkamp inzet in therapie. De Griekse vijfkamp vormt een mooie kapstok om door beweging aan het innerlijk te werken. Naast de kwaliteiten die Steiner aan de bewegingsvormen toekent koppelt Westerkamp deze nog aan andere dimensies. Zo koppelt zij aan het lopen ook de *ritmiek* en het springen gebruikt ze voor het werken aan *spanningsbogen* en om te leren dingen af te maken. Worstelen koppelt zij ook aan het gebaar en benadrukt hierbij het belang van het gebaar naar buiten laten gaan, terugtrekken kan bij worstelen fataal zijn. Het discussiëren hoort bij het werken met *mimiek* en het speerwerpen, zoals ook Steiner zei, heeft betrekking op het richten van de spraak.

Maar Westerkamp benoemt nog veel meer antroposofische elementen die zij bewust in kan zetten: smaken, kleuren, klanken of de zoektocht naar iemands centrum (toneelmethodiek van Tsjechov gebaseerd op Steiner) gebruikt zij als leidraden in therapie.

Antroposofisch is ook het werken met de oerbeelden uit sprookjes. 's Nachts ontmoet je oerbeelden, geneesmakende krachten. Als je niet meer (goed) slaapt, worden je krachten niet aangevuld, je stagneert. Het is dan goed om overdag sprookjes te horen te krijgen, deze werken door op het etherlichaam, vullen je levenskracht aan. Met name in de verslavingszorg heeft Westerkamp hier veel mee gewerkt.

Van der Himst vertelt vooral over de dramatische werkvormen vanuit de spraakvorming. Zo worden hierin voor het spreken drie stijlen onderscheiden: Poëzie (*lyriek*), Vertellen (*epiek*) en Dramatiek (*conversatie*). Deze zijn door Rudolf Steiner beschreven in een reeks voordrachten die gebundeld zijn in het boek 'Sprachgestaltung und Dramatische Kunst'. Naast spraakvorming spreekt hij daarin ook uitvoerig over het drama vanuit de kwaliteiten die bij het spreken aanwezig zijn, bijvoorbeeld: in iedere rol of scène zitten bepaalde klankstemmingen. Ze vertelt ons ook over de spraakgebaren, zoals die in het voorgaande hoofdstuk zijn uitgewerkt.

Samenvattend

Dramatherapie	Antroposofie	Professionals
- Spel, expressie, creativiteit - Grieks drama/theater - Psychodramatechnieken - Rollen en rollenspel - Verhalen en rituelen - Dramatisch lichaam	- Mystieriedrama - Spraakgebaren - Griekse vijfkamp	-Spreekstijlen: - poezie - vertellen - dramatiek - Werken met oerbeelden - Griekse vijfkamp in drama: - ritmiek - spanningsbogen - mimiek

Toepassing

Er zijn duidelijk parallellen tussen de drama-activiteiten in dramatherapie, antroposofie en wat er bij de professionals naar voren is gekomen. Zo wordt er in alle onderdelen gebruik gemaakt van elementen uit de Griekse oudheid.

Wat we uit dit hoofdstuk meenemen naar de werkvormen, zijn de verschillende antroposofische drama-activiteiten. De spraakgebaren koppelen we daar onder andere aan het dramatherapeutische rollenspel. Ook het werken met verhalen en oerbeelden komt terug.

Bij het werken met het dramatisch lichaam maken we gebruik van de verschillende onderdelen van de Griekse vijfkamp, hierin komen ook de aspecten terug die bij de professionals naar voren zijn gekomen.

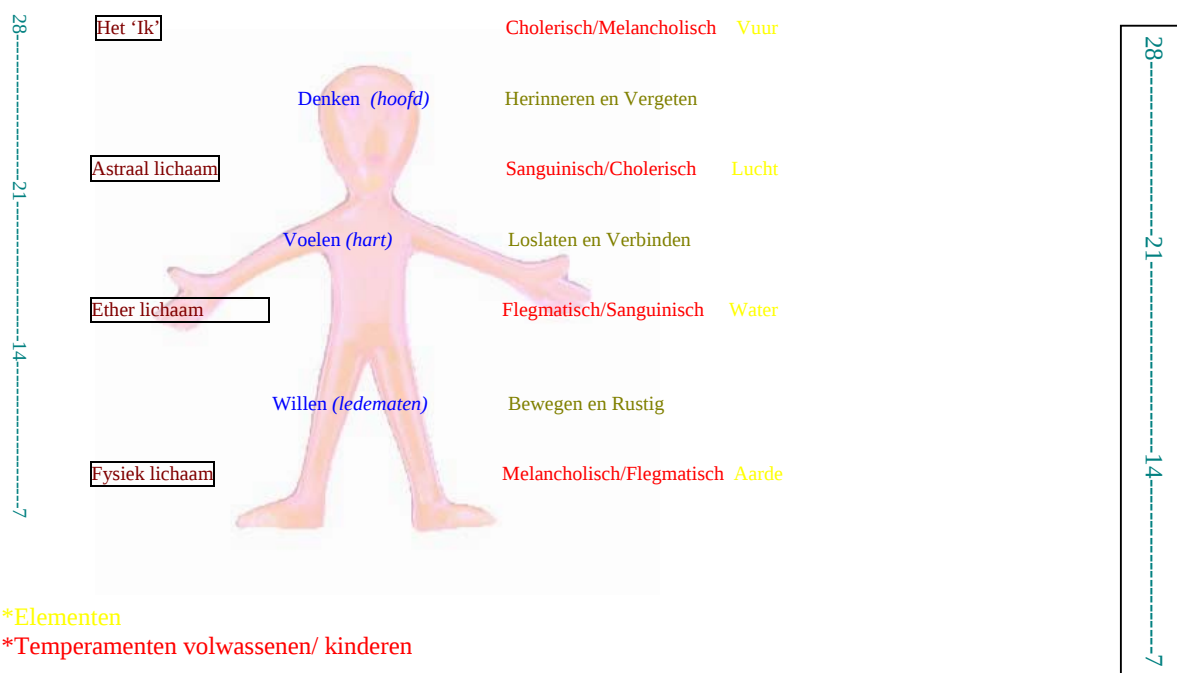
INLEIDING

Zoals in de literatuurstudie naar voren is gekomen, maakt de antroposofie gebruik van verschillende indelingen in het mensbeeld. Er wordt onder andere gesproken over temperamenten en constitutiebeelden. Het eerste wordt gekoppeld aan de viergeleding: *fysiek lichaam, ether lichaam, astraal lichaam en het 'ik'*. En de constitutiebeelden die wij beschreven hebben zijn gekoppeld aan de driegeleding: *denken voelen en willen*.

Binnen de antroposofie verschillen de meningen over hoe het drieledig- en het vierledig mensbeeld zich tot elkaar verhouden. Zo schrijft Niemeijer³⁰ over de ontwikkeling van de psychosociale functies denken, voelen en willen binnen het astrale lichaam. Elders wordt de driegeleding meer gezien als de verbinding tussen de viergeleding in. Een foefje dat hierbij gehanteerd wordt is de hand, waarbij de knokkels de vier wezensdelen zijn en het denken, voelen en willen daartussenin zitten.

Voor deze uitwerking kiezen we voor het laatste. We hebben ervoor gekozen ons te richten op de indeling van de temperamenten en van de constitutiebeelden. Dat doen we zodat we daardoor vanuit zowel de driegeleding en viergeleding werken. Daarnaast zien wij in deze indelingen goede mogelijkheden om er dramatherapeutische werkvormen voor te ontwikkelen. Dat ook andere indelingen vanuit de antroposofie een therapeutische waarde kunnen hebben, sluiten wij niet uit maar wij hebben ons moeten beperken.

Het antroposofisch mensbeeld kan dan als volgt schematisch weergegeven worden:



³⁰ Niemeijer, 2004, p71

- *Viergeleding
- *Constitutiebeelden
- *leeftijden uitrijping wezensdeel (bij benadering)
- *Driegeleding

WERKVORMEN TEMPERAMENTEN

TEMPERAMENTEN

De vier temperamenten als verschillende belevingen van het gedrag zijn al heel vroeg waargenomen. Zo'n 400 jaar v. Chr. was het de Griekse arts Hippokrates die ze benoemde en ook toen al koppelde aan de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur.

Rudolf Steiner zette ze in een nieuw daglicht. Hij beschrijft de harmonisering van de temperamenten als een belangrijk onderdeel voor opvoeding van kinderen en in de omgang met volwassenen.

Het is een handleiding om inzicht te krijgen in de individualiteit van de mens. Niemand heeft één enkel temperament, het volgende dient dus ook gelezen te worden met een zekere nuance.

Gezegd is ook niet dat er alleen naar de temperamenten gekeken moet worden. Een mens dient benaderd te worden in al zijn facetten. Zijn temperament is daar één van.

Het temperament wordt gezien als de schakel tussen de individuele stroming en de erfelijkheid. In het temperament ligt als het ware de gelaatsuitdrukking van de individuele mens. Zo kunnen we begrijpen hoe het individuele wezen van een mens door de eigenschappen van het temperament de erfelijkheid doordringt en kleurt met zijn individuele mogelijkheden.³¹

Ieder temperament heeft kwaliteiten en valkuilen. Na een korte beschrijving hiervan geven wij enkele, mogelijke werkvormen om te werken aan een eenzijdigheid in dit temperament. Het uitgangspunt hierbij is het inzetten op de kwaliteiten van het temperament en hier door oefening geleidelijk meer balans in aan te brengen. Dit naar een kernuitspraak van Steiner die aangeeft dat het hoofdprincipe bij de omgang van de temperamenten is dat we altijd uit moeten gaan van dat wat aanwezig is, en niet van dat wat ontbreekt.

Doelgroep

De temperamenten worden op dit moment vooral ingezet in het antroposofisch onderwijs. Omdat de temperamenten een onderdeel vormen van het etherlichaam, wordt het vooral in verband gebracht met kinderen in de basisschoolleeftijd.

Desondanks kan het ook een hulpmiddel zijn voor het werken met volwassenen.

De onderstaande werkvormen zijn met name gericht op kinderen. De versjes sluiten aan op jonge kind, waar sommige rollenspellen vooral voor oudere kinderen geschikt zijn. Het is aan de therapeut om de werkvorm zo aan te passen dat hij geschikt is voor de desbetreffende cliënt, of dat nou een kind is of een volwassene.



Abbildung 21

Cholerisch

Sanguinisch

Flegmatisch

Melancholisch

³¹ Steiner, 1987, p32

Van uitstel komt afstel

Kwaliteiten

Wat hij aanpakt, verandert in zijn handen tot iets nieuws. Hij handelt beslist en krachtig en kan goed leiding geven. Hij kan grote taken op zich nemen en weerstanden overwinnen. Het zijn mensen met veel energie, ze worden dan ook vaak 'doeners' genoemd.

Valkuilen

Hij loopt het gevaar dat zijn denken te rechtlijnig wordt en een dogmatisch trekje krijgt. Het is moeilijk een onbevooroordeeld gesprek met hem te voeren, hij is of vóór of tegen een bepaalde zaak. Hij kan slecht tegen kritiek en wordt snel driftig.³²

Werkvormen

Timmerman (warming up)

De cholicus staat stevig met zijn voeten op de aarde. Hij is wilskrachtig en zijn energie zit in de ledematen. De eerste oefening begint door met stevige passen door de ruimte te lopen. Ondertussen leest de therapeut het volgende gedicht voor, waarbij de cliënt met zijn handen de beweging maakt die past bij de strofe:

De Timmerman

*De timmerman zaagt met zijn zig-zag-zaag,
Met zijn zingende, swingende zig-zag-zaag.
Hij zwetst niet, hij kletst niet,
Hij zwoegt toch zo graag
Met zijn zingende, swingende zig-zag-zaag.
De timmerman schaapt met zijn schaaft zo scherp.
Hij schaaft zo licht en zonder gesnerp.
Hij schaaft niet schuin, niet schots en scheef,
Maar vlak en nergens over de scheef.
De timmerman timmert en hamert klop, klop,
De spitse spijkers op hun kop.
Hij timmert en bijtelt in balken en plank:
Zo timmert hij tafels, stoelen en bank.*

M.A.M. – P.V

Bouwen

De cholicus wordt in zijn kracht gezet door het hebben van een project. Als oefening is het dan ook goed hem een taak te geven, bovendien is de volgende oefening ook goed om de therapieruimte en het materiaal te verkennen en een eigen plek af te bakenen.

De cliënt mag een hut bouwen en kan hierbij zelf kiezen hoe hij dat doet en welke materialen hierbij gebruikt worden. De therapeut mag ingezet worden om hem te helpen waar nodig. Hiermee kan hij het gevoel krijgen een zekere regie te hebben op een plek waar aanvankelijk de therapeut de leiding heeft.

Als de hut klaar is, brengt de therapeut het samen met de cliënt naar de fantasie. Met vragen als: *Waar zou de hut kunnen staan? Wie woont er in de hut? Wie kan er op bezoek komen?*

De cliënt bewoont in zijn rol zijn huis en de therapeut komt op bezoek, in de rol die de cliënt hem heeft toebedeeld. Ter observatie kan de therapeut kijken in hoeverre de cliënt hem binnenlaat. De echte cholicus zal dit echter niet toestaan, de deur dicht houden en de regie in handen houden.

Bij de nabespreking kan de cliënt bevraagd worden op zijn ervaringen: *Hoe was het om de hut te bouwen? Hoe was het om leiding te kunnen geven? Hoe ging het spel? Hoe zou je willen dat het afloopt?*

Worstelen (oefening met Griekse vijfkamp)

De dynamiek van het worstelen, een onderdeel van de Griekse vijfkamp, sluit goed aan bij de vurige kwaliteiten van de cholicus. Het krachtenspel van mens tot mens staat centraal.

De valkuil hierbij is dat het doorschiet in een woedeaanval. De taak van de therapeut hierin is dit te voorkomen, door hem niet te sterk te frustreren.

Het is mogelijk de werkvorm op te pakken waar de laatste geëindigd is. De cliënt is 'veilig' in zijn eigen hut/huis. De therapeut is de tegenstander. Afhankelijk van de leeftijd van de cliënt en diens belevingswereld kan daarin een keuze

³² Eltz, 1993, p29

gemaakt worden. Het kan de boze wolf zijn, een gemene heks maar ook een crimineel of een deurwaarder. Een woordenwisseling gaat over in fysieke strijd waarbij de veiligheid van beide partijen in ogenschouw genomen moet worden. Er kan daarom gekozen worden voor een worsteling waarbij ze elkaar niet raken, een stokgevecht of duwspel.

De cliënt wordt hierbij wederom aangesproken op zijn kracht. Lukt het hem zichzelf te beheersen en binnen de grenzen van het spel te blijven? Zo niet, dan ligt daar eerst nog een uitdaging. Als hij wel zover is, is het mogelijk een transformatie in te zetten. Dit kan door de therapeut van rol te laten veranderen. De therapeut wordt verslagen en vraagt om diens barmhartigheid. Hij doet een appél op het empathisch vermogen van de cliënt. Is de cliënt bereidt hem te vergeven? Diens wonden te verzorgen? Mag hij mee naar zijn huis?

In de nabespreking is interessant om te zien hoe de cholericus dit uitdagende spel beleefd heeft. *Hoe voelde het dat de therapeut tegenover hem stond? Hoe heeft hij de strijd beleefd? Kon zijn personage de ander vergeven? Waarom niet? Waarom wel?*

Regisseren (groepsopdracht)

Naast individuele therapie zou een cholericus ook veel baat kunnen hebben bij groepstherapie. Ze zijn geboren toneelspelers en bloeien op een podium. Het neerzetten van een toneelstuk op een podium is dan ook een zeer geschikte werkvorm. Ze kunnen er hun energie in kwijt en tegelijkertijd vraagt het discipline hun energie te kanaliseren³³. Elk woord en elke beweging wordt immers zichtbaar.

Naast het spelen zelf kan het neerzetten van een toneelstuk gezien worden als een project waarin de cholericus zijn kwaliteiten in kan zetten. Hij kan hierin een leidende rol nemen en zou een geschikte regisseur zijn.

De uitdaging zit hem voor hem in de samenwerking met anderen. Dit is dan ook het element waar in de therapie mee gewerkt kan worden. Het is goed hem te oefenen in het *mentaliseren*: het leren lezen van andermans gedachten en gevoelens.

De vorm die daar bij aansluit is komt uit de psychodrama, het dubbelen. Op gezette tijden klappt de therapeut in zijn handen. Op dat moment legt de cliënt zijn hand op de schouder van diens groepsgenoot en zegt wat hij denkt dat de ander denkt, voelt en wilt gaan doen. Vervolgens geeft de groepsgenoot aan of dit klopt of niet.

Vanuit zijn kracht komt de cholericus dus in een oefensituaties waarbij hij oefent in samenwerking met anderen.

Leiden/Volgen (oefening met spraakgebaren)

Steiner onderscheidt zes spraakgebaren. Degene die het beste aansluit op het temperament van de cholericus is die waarbij de ledematen gestrekt zijn. De stem is scherp en naar buiten gericht, het is werkzaam en duidend.

Een dramatherapeutische oefening die hier op aansluit is *leiden/volgen*. Je gaat ongeveer tien meter tegenover elkaar staan. De één is leider en de ander is volger. De leider moet door middel van 'sprekende gebaren' zorgen dat de volger naar hem toe komt en weer terug naar zijn plek gaat. Hij mag hierbij zelf niet van zijn plaats komen en moet dus gebaren maken.

De kracht van de cholericus wordt zichtbaar in het leiden. De uitdaging zit hem dus vooral in het volgen.

Maar ook de verschillende variaties kunnen een uitdaging vormen. Zoals het verbinden aan emoties door bijvoorbeeld iemand op een vriendelijke manier laten komen. De gestrekte ledematen zullen plaatsmaken voor meer de sympathieke bewegingen, zoals het gebaar van 'kom maar in mijn huisje'.

Een andere variatie is niet het naar je toe laten komen, maar het neerzetten van een beeld. Hoe kan je de ander zo dirigeren dat hij het beeld aan neemt wat jij wil zien. En natuurlijk andersom hoe kan je andermans gebaren zo interpreteren dat je doet wat hij van je vraagt.

Dit zijn goede oefeningen voor de cholericus.

Hanteer het vuur (spelen met elementen)

Bij de cholericus hoort het vuur. Het vuur is gedreven en heeft een noodzaak om direct tot de kern van de situatie te komen. Het dier wat hierbij past is de leeuw. In de omgang zoekt het een tegenstander en wil het handelen met kracht. De houding is met de neus naar voren en het kernpunt ligt midden op de borst.³⁴

Er zijn tal van mogelijkheden om de eigenschappen van vuur in een spelvorm te gieten.

Er kunnen personages op gekozen worden zoals de leeuw of de bankdirecteur.

Maar ook in een loopoefening kan het element toegepast worden. Je begint bijvoorbeeld met het lopen met je neus naar voren. Vervolgens noemt de therapeut steeds een ander lichaamsdeel die dan het belangrijkste is en als eerst op plaats van bestemming moet zijn, zoals de borst, het oor of de knieën.

Hoe voelen deze verschillende houdingen? Welke is (voor de cholericus) het prettigst?

Voor de cholericus gaat het erom dat hij leert het vuur in zichzelf onder controle te houden. Een brandweerman zou dus een passende rol kunnen zijn. Dit zou er als volgt uit kunnen zien.

³³ Eltz, 1993, p58

³⁴ Leisink, 2010

Eerst speelt de cliënt het vuur, om hem te laten starten vanuit zijn kracht. Hij staat in het midden en om hem heen ligt een groot touw. Een groepsgeenoot (of bij individuele therapie, de therapeut zelf) is brandweerman en staat eromheen. De cliënt moet het vuur uitbreiden, dat doet hij door het touw in een steeds grotere cirkel om hem heen te leggen. De brandweerman probeert het vuur te blussen door de cirkel kleiner te maken. De uitdaging hierbij is dat het vuur, de cliënt, hem niet mag raken, dan verbrandt hij immers. Als de brandweerman getikt wordt is hij af. De uitdaging voor de cholericus ligt hem dus in de rol van brandweerman, waarbij hij het vuur onder controle moet houden.

Het volgende gedicht kan erbij opgezegd worden:

*Heidebrand! Heidebrand!
Redt ons schoon heideland!
Handen rap, handen vlug
Dringen 't vlamvolk terug.
En in 't dik rookgordijn
Zijn 't weer vuurwezens klein.
Vol berouw zien ze 't aan
Wat hun vuur heeft gedaan.*

M.A.M. – P.V.

Pluk de dag

Kwaliteiten

Vrij en ongebonden leeft het van dag tot dag en is voortdurend bereid het dichtstbijzijnde aan te pakken. Gevoel neemt ruimschoots de eerste plaats in. Er is onvoorwaardelijke openheid naar de omgeving en hij kan meerdere dingen tegelijk doen. Hij ziet en hoort alles, heeft moed, initiatiefkracht, positiviteit en zekerheid.

Valkuilen

Ze kunnen verstrooid, ongeconcentreerd en oppervlakkig zijn. Hij kan overal te gelijk zijn, zonder dat hij er echt is. Het gevaar bestaat dat zijn denken, voelen en willen door egoïstische wensen en hartstochten en dat hij zich alleen richt op wat zich op dat moment aandient.

Werkvormen

Hop hop hop (warming up)

De sanguinicus moet benaderd worden in de beweging. Hij leeft in de periferie, in de breedte. Een gesprek met hem voeren aan tafel is geen ideaal uitgangspunt. Eerst mag hij fladderen en de ruimte ontdekken.

Alles wat met ritme te maken heeft is een levenselixer voor de sanguinicus. Wat hij ritmisch kan leren en doen, wat uit vreugdevolle herhaling is opgebouwd, versterkt zijn wil.³⁵

In de volgende werkvorm laat je hem in dat ritme door de ruimte lopen. Afhankelijk van de cliënt kies je een gedicht of tekst die aansluit bij zijn beleavingswereld. Het volgende versje is voor een jonger kind. De sanguinicus voelt zich heerlijk bij de lente, het paardje dat huppelt in de wei is dan ook beeld waar hij zich heerlijk bij voelt:

Het Ruitertje

*Hop hop hop, mijn paardje, hop,
Heisa heisa hei,
Loopt in draf en in galop
Hoppe – hop en hop hop hop
Iedereen voorbij!*

Iedereen – iedereen – iedereen voorbij!

*Langs de paadjes klein en groot,
Langs het witte wegje,
Langs het kantje van de sloot,
Langs het beukenhegje,
Hoppe – hop en hop hop hop
Langs de groene wei,*

Iedereen – iedereen – iedereen voorbij!

*'t Stond zo lang het winter was,
Stilletjes op stal.
't Ruikt nu weer het jonge gras,
Lente is er al!
Daarom gaat het in galop,
Heisa heisa hei!
Hoppe – hop en hop hop hop,
Iedereen voorbij!*

Iedereen – iedereen – iedereen voorbij!

³⁵ Eltz, 1993, p59

In aandacht, in scene

Als de cliënt voldoende in de beweeglijkheid is geweest kan er richting gegeven worden. De sanguinicus heeft veel fantasie, de uitdaging is dat te bundelen.

Een vervolgopdracht die aansluit bij het bovenstaande is het vormgeven van de ruimte waarin het paard of de ruiter beweegt. De therapieruimte kan in de fantasie of met behulp van attributen omgebouwd worden tot de wereld van het paardje. De oneindige ruimte waarin er gehuppeld wordt, wordt dan al gestructureerd door het te beperken tot de therapieruimte.

Als de cliënt voldoende in staat is hierin mee te gaan, kan er verder gegaan worden. Want waar gaat het paard en de ruiter 's avonds naar toe? Waar komt het paard tot rust? Wat heeft het paard nodig om tot rust te komen? De ruimte kan verder uitgebouwd worden en in spel kan het verhaal uitspelen.

In het symbolisch spel reik je de sanguinicus handvatten aan om diens wereld te verkleinen, wanneer nodig. De aandacht wordt dan naar binnen gericht.

In de nabespreking kan de cliënt bevraagd worden op zijn ervaringen. *Waar voelde het paard zich het meest op zijn gemak? Hoe was het voor jou om het paardje te spelen? Wat was moeilijk? Wat was makkelijk?*

Billybillybop (warming up)

Een bekend warming-up spel waarbij de sanguinicus helemaal in zijn element is, is billybillybop. Van alle kinderen zal de echte sanguinicus hier het beste in zijn. Het vraagt een wakkere geest en het vermogen met je aandacht op verschillende plekken tegelijk te zijn.

Je speelt het in een groep. Je staat in een kring met één iemand in het midden. Deze kijkt iemand uit de kring aan en zegt dan: *billybillybop*. Degene die aangekeken wordt moet dan eerder *bop* zeggen dan de ander. En anders is hij af en moet hij in het midden. Het spel kan uitgebreid worden met allerlei extra moeilijkheden. Zoals dat degene in het midden geen billybillybop zegt, maar *broodrooster*. Degene die aangekeken wordt moet dan als een boterhammetje uit het rooster gaan springen en zijn buien vormen met hun armen het broodrooster. Als dit niet snel gebeurt dan is diegene af en moet in het midden.

Hoe moeilijker dit spel wordt. Hoe meer de sanguinicus zijn kwaliteiten kan laten zien. In dat opzicht zit er in dit spel geen uitdaging voor hem, maar dient het om hem in zijn kracht te zetten. Het is een goede opmaat voor een oefening die meer van hem vraagt.

Kracht in gebaar, aanbelspel (oefening met spraakgebaren)

In alle sanguinische beweeglijkheid komen veel van de spraakgebaren naar voren. De uitdaging zit hem in het naar binnen richten. Hierbij hoort het 'ledematen bij je houden' en de ronde stem. Omdat het ook van belang is dat hij zijn energie kan laten stromen kan je er ook voor kiezen de cliënt te helpen deze meer te bundelen in een gereserveerdheid. De ledematen hoeven dan niet (krampachtig) bij zich gehouden te worden maar vormen een hoek met het lichaam, waarbij een grens aangegeven wordt.

De sanguinicus heeft de neiging met alle winden mee te waaien en kan leren in houding en een afgemeten stem zijn grens aan te geven.

Een dramatherapeutische oefening die daar goed op aansluit is het aanbelspel.

Er is een deur en achter die deur woont hij. Er belt iemand aan, die wil graag binnenkomen en een praatje maken. Bij de sanguinicus staat de deur altijd open en hij ontvangt hem met open armen. In een volgende ronde moet de cliënt zijn tegenspeler buiten de deur houden. *Welke houding is hiervoor nodig? Wat als de open armen plaats maken voor het tonen van de binnenkant van de hand, die haaks op de arm staat. Welke blik en welke stem past hierbij?*

In deze oefening kan de sanguinicus oefenen met zijn gebaren iets duidelijk te maken. Hij breidt zijn rolrepertoire uit en leert vanuit meer bewustzijn te handelen.

Spring in 't verhaal (oefeningen met Griekse vijfkamp)

De sanguinicus heeft moeite zijn concentratie vast te houden. Hij is dan ook met zijn aandacht overal en nergens.

Springen leent zich er goed voor om aan spanningsbogen te werken. Er zijn allerlei methoden om springen in dramawerkvormen te verwerken. Denk hierbij aan kikkers, atleten, of iemand die op de vlucht slaat.

Een goede manier voor de sanguinicus is met behulp van een *geleide fantasie*. Dit is een verhaal die de therapeut vertelt, waarbij de cliënt het direct uitspeelt. De therapeut kan hierbij improviseren en terplekke een verhaal verzinnen wat op dat moment geschikt lijkt. Hij kan ook een bestaand verhaal gebruiken.

Een zin die goed past bij de sanguinicus is: *Reizen doe je niet om ergens aan te komen. (Goethe)* Het beeld van een reis is dan ook een zeer geschikt thema om voor een verhaal te gebruiken. Het springen door het landschap en het volgen van een bestemming kunnen hierin gebruikt worden om te werken aan de spanningsboog. Om de aandacht van de

sanguinicus vast te houden is het echter van belang dat het een levendig verhaal is met veel elementen en gebeurtenissen. Ook is het goed af en toe een pauze in te lassen om de aandacht steeds opnieuw wakker te maken.

Een voorbeeld van een geleide fantasie:

Het is een zomerse dag. Fluitend loop je de deur uit, naar rechts de straat in. Je hebt heerlijk geslapen vannacht en je rekt je nog eens lekker uit, terwijl je de zon op je gezicht voelt branden. Je groet de buurvrouw die in de tuin haar viooltjes water aan het geven is. Zelf ben je ook dol op bloemen. Je plukt een madeliefje uit de berm en zet hem in je haar. Je wilt snel bij het bos zijn en begint te huppelen. Als je bij de weg bent sprint je voor de auto's langs naar de overkant. Daar, achter de sloot, strekt het bos voor je uit. Je neemt een aanloop en springt erover heen. Je gaat weer lopen en verwondert je over al het moois om je heen. De vogels fluiten een vrolijk lied en in de verte schiet een hert voorbij. Hé, wat zie je daar. In de verte zie je een fel licht, je kan niet goed zien wat het is. Hoe verder je loopt, het blijft ver bij je vandaan. Je begint weer te rennen, spring over een omgevallen boom, omzeilt een vossenhol en schichtig beweeg je je dieper het bos in. Door het bladerendek wordt het steeds donkerder om je heen, de takken zwiepen in je gezicht maar je moet en zal weten wat dat licht in de verte is. Je bent buiten adem maar gaat recht op je doel af, springt over sloten en ravijnen. Tot je uitgeput op de grond valt. Je bent nog enkele meters verwijderd van het felle licht. Je kruipt voort en met je rechterhand tast je ernaar. Het is een spiegeltje en je realiseert je dat het de weerspiegeling van de zon was. Je kijkt naar jezelf in het spiegeltje en voelt je trots, je hebt je doel bereikt.

Luchtig inspringspel (spelen met elementen)

In het luchtige zit het praten, de creativiteit, oplossingen en ideeën. De kern zit in de strot, de keel. De houding is voor op de stoel, klaar om te gaan staan, de ogen gaan heen en weer. Het wil alles overzien, oorzaak en gevolg aan elkaar praten zonder sluitende conclusie. Het dier wat hierbij past is de adelaar.

Een goed voorbeeld van een *luchtige* dramatherapeutische werkvorm, is het inspringspel. Dit spel is de echte sanguinicus op het lijf geschreven. Het vraagt veel creativiteit, inventiviteit en snelheid. Afhankelijk van de leeftijd en het niveau van de cliënten kan het in meer of mindere mate gestructureerd worden. Dit kan door de kaartjes *wie, wat, waar* en eventueel ook *waarom* en *wanneer*, uit het Grieks theater.

De losse elementen moeten bij elkaar gebracht worden. Daarin zit de uitdaging voor de sanguinicus, om vanuit het luchtige, het losse zand, structuur aan te brengen en er een logisch verhaal van te maken.

Zachtjes aan dan breekt het lijntje niet

FLEGMATISCH

Kwaliteiten

De grondstemming van de flegmaticus is er een van algemeen welzijn. Hij neemt de wereld zoals zij is en blijft op een afstand, hierdoor zal hij niet snel oordelen. Hij heeft een koel en rustig verstand en kan in grote samenhangen denken. Vaak heeft hij een rijk binnenleven. Hij heeft veel geduld en is plichtsgetrouw.

Valkuilen

Ze kunnen een geringe contactvaardigheid hebben, onverschillig en willoos zijn. Het gebrek aan interesse kan tot een soort afgestomptheid leiden.

Werkvormen

Cadansen (warming up)

De flegmaticus gedijt het beste in herhalingen en ritmes. Een goede manier om hem in te leiden in de dramatherapie is om hem rustig rond te laten lopen op een gedicht. Hij hoeft dan nog niet echt wakker te zijn maar vaart mee op de energie van de therapeut en de tekst.

Het element water en het herfstseizoen, horen bij hem. Het volgende vers sluit dan ook goed aan bij een flegmaticus.

Herfst

*Nu is het haast geen zomer meer
En herfst komt met zijn vlagen
Wind zwiept de takken heen en weer
En 't regent hele dagen.*

*Het ruikt naar afgevallen blad,
Naar vochtig mos en zwammen;
In 't bosje staan, langs 't smalle pad,
De gele hanenkammen.*

*Wij gaan naar 't bos en in een rij
Lopen we langs de paadjes,
En beukenootjes zoeken wij
Tussen de bruine blaadjes*

Rie Cramer

Vervolg-opdracht

De echte flegmaticus heeft moeite om tot fantasie te komen. Het bovenstaande gedicht kan helpen tot enscenering. Het bos ligt er al en terwijl de therapeut het vers nogmaals herhaalt (en zo nodig nog enkele keren) begint de cliënt zijn hut te bouwen. Net als bij de andere temperamenttypen is het belangrijk een eigen plek te hebben en zo vertrouwd te raken met materiaal en ruimte. Zoals gezegd steunt de flegmaticus op herhaling en spiegelen. Wanneer het hem niet lukt zelfstandig een hut te bouwen kan de therapeut hem ondersteunen door zelf ook een hut te bouwen en de cliënt in staat te stellen deze te kopiëren.

Als ook dit te hoog gegrepen is, kan er gekozen worden in het ritme van het gedicht te blijven en fysiek te werken. Het lopen in de rij, zoals in het gedicht staat, biedt mogelijkheden door met verschillende tempo's te werken of het spelen van een boom, wiens takken waaien in de wind.

Coca Colamachine (oefening met spraakgebaren)

Deze warming up oefening is ook zeer geschikt voor de flegmaticus. Hoewel hij moeilijk tot fantasie komt, kan hij wel in grote samenhangende verbanden denken. Dit stuk komt samen met het gebruik van ritme, in de Coca Colamachine. De groep staat in een kring, samen verbeelden ze de Coca Colamachine. De eerste begint met een (kleine) beweging die mogelijk in het fabricageproces zou passen en maakt eventueel een (klein) geluid hierbij. De tweede maakt een vervolg daarop, zo gaat het door tot iedereen beweegt. De therapeut kan dan nog wat variaties aanbrengen door bijvoorbeeld het tempo op te voeren, het geluid harder te laten worden of de machine vast te laten lopen. Door dat de cliënt een schakel is in een ritmisch proces, zal het zich comfortabel voelen. Tegelijkertijd wordt hij uitgedaagd een nieuwe beweging in te zetten.

De oefening kent allerlei variaties. Zo hoeft er natuurlijk geen colablikje uit te komen, er kan ook iets anders gefabriceerd worden.

Daarnaast kan de fabriek ook vormgegeven worden door de karakters van de spraakgebaren. Elke beweging kan bijvoorbeeld uitgestrekt zijn, naar buiten gericht en met een scherpe stem maar ook gereserveerd of juist met trillende geluiden.

De flegmaticus zal zich het meest in zijn element voelen bij zachte en warme bewegingen. De ledematen gaan stromend van het lichaam af en stem is zacht. Er kan bijvoorbeeld gedacht worden aan het gezamenlijk maken van een kledingstuk met weven, kaarden en naaien.

Emotiebus (groepsspel)

Het maken van vrienden is heel belangrijk voor de flegmaticus. Wanneer hij kennis maakt met diens interesses, kan hij dit overnemen en ook ergens warm voor lopen. Een bekende oefening die zich daar goed voor leent is de *emotiebus*. Hiermee kan hij vanuit de veiligheid van het kopiëren, de interactie opzoeken.

Door stoelen wordt er een bus geënceneerd. Eén iemand is buschauffeur en zit dus al in de bus. Iedereen heeft een emotie of een type toegewezen gekregen en komt dan om de beurt de bus in. De inzittenden interpreteren diens emotie/type en kopiëren deze. Waardoor er dus een hele bus vol oude vrouwtjes of bijvoorbeeld verdrietige mensen kan komen te zitten. Als de laatste binnen is, gaat de eerste er weer uit en nemen de inzittenden diens emotie aan.

Als de flegmaticus vertrouwd genoeg geraakt is met het spelen en het zoeken van interactie hierin, kunnen vervolgstappen worden gezet, zoals een *inspring- of aanbelspel*.

Waterspelen (spelen met elementen)

Het water luistert en is gericht op samenspel en openheid.³⁶ Het dier wat hierbij past is de dolfijn. Diens centrum zit in de buik rond de navel en de houding is onderuitgezakt en slapjes. Met open ogen kijkt hij naar de wereld en verwerkt dit meer in het gevoel dan een vertaling in woorden.

Het element water kan op allerlei manieren vertaald worden. Er kunnen scènes worden vormgegeven bij of op het water, zoals in een boot of op het strand. Er kan ook letterlijk met water worden gespeeld door bijvoorbeeld spelletjes waarbij water doorgegeven moet worden zonder het te morsen. Dit kan aangekleed worden door een verhaal of een beeld. Denk aan arme landen waarin water wordt gedragen. De vloeibaarheid van het element water wordt hierbij direct ervaren.

Een andere manier om de kwaliteiten van water tot spel om te vormen is een *hoorspel*. Zoals gezegd hoort luisteren bij het water. De cliënt zit op een stoel met zijn ogen gesloten. De andere cliënten of (bij individuele therapie) de therapeut maken het hoorspel. De cliënt moet zich openstellen voor wat er op hem af komt en vormt in gedachten het verhaal dat gevormd wordt met behulp van de geluiden. De rollen kunnen vervolgens omgedraaid worden. Ook hierin kan het water terugkomen. Water kan allerlei geluiden maken: druppen, stromen, klotsen etc.

³⁶ Woudenberg, 1999

Het grote in de wereld ontstaat als vrucht uit de voedingsbodem van het lijden

Kwaliteiten

Het vermogen van de melancholicus om zich in anderen in te leven is sterk ontwikkeld. Hij spreekt terughoudend en bedachtzaam. Hij is een echte denker met talent voor logica. Op een melancholicus kan je vertrouwen. Nauwgezetheid, verantwoordelijkheid en trouw zijn zijn z'n basiskrachten.

Valkuilen

Hij is vaak somber, een zware last drukt op zijn schouders. Hij heeft zijn lichaam niet geheel in zijn greep en heeft een zekere traagheid. Hij wil wel, maar kan niet en dat zorgt voor een verdrietige grondhouding.

Werkvormen

In beweging (warming up)

De melancholicus heeft veel beweging nodig. Hij is een hartstochtelijk wandelaar.³⁷ Als verkenning van ruimte is dan ook wandelen ook voor hem een goed begin. Hij loopt door de ruimte en kiest daarbij zijn eigen tempo. Er kan voor gekozen worden hem in de eerste instantie in een lemniscaat (een achtvorm, 8) te laten lopen, zodat hij de veiligheid beleeft van een vaste vorm. Vanuit daar kan hij zich vrij gaan bewegen en de ruimte ontdekken. Het beeld wat past bij de melancholicus is die van het zaadje onder de grond, wat met goede verzorging tot bloei kan komen. Een suggestie voor een gedicht is dan het volgende:

*Zaden in de donkere grond,
Zaden fijn, zo klein en rond.
Kom dan zaden, kom vertel,
Wat zit er binnenin je vel?*

*Een mooi groen sprietje gaat nu groeien,
Kijkt parmantig in het rond.
Een bloem vol kleur kan dan gaan bloeien,
Zet zijn wortels in de grond.*

M. v. Vilsteren

³⁷ Eltz, 1993, p62

Binnenwereld

Het koude winterlandschap past goed bij de melancholicus. Hij trekt zich graag terug in zijn huis. Bij het bouwen van een hut moet dan ook veel materiaal beschikbaar zijn om een warm hutje te maken.

In een rollenspel kan vervolgens de melancholicus uitgenodigd worden om naar buiten te komen. *Mag hij zichzelf tonen aan de buitenwereld en kan hij zich mengen met de anderen?* Een verhaal wat hier goed bij kan aansluiten is die van een kluizenaar, die zich terugtrekt in een huis ver van de bewoonde wereld. Daar ontwikkelt hij in al zijn wijsheid grote uitvindingen die ten dienste kunnen staan van de mensheid. Als zijn ontdekkingen gedaan zijn en zijn wijsheid tot wasdom is gekomen, kan hij deze dan tonen aan de buitenwereld?

De therapeut kan in een dergelijk spel de rol van helper vertolken of wanneer de cliënt sterk genoeg is, de buitenwereld vertegenwoordigen.

In een nabespreking kan de cliënt bevraagd worden op zijn ervaringen. *Hoe was het om je terug te trekken in je eigen hut? Hoe was het om je schatten te tonen? Wat herken je van jezelf in de kluizenaar?*

De Deur (oefening met Griekse vijfkamp)

Met de volwassen melancholicus kan wellicht meer op abstract niveau gespeeld worden. De beweging vanuit de Griekse vijfkamp waar de melancholicus veel aan kan hebben is die van het *discuswerpen*. Het is een ronde beweging, van binnen naar buiten. Die beweging zou je kunnen vertalen in het openslaan van een deur. De deur als scheiding tussen binnen en buiten. Als de cliënt voldoende abstract denkvermogen heeft kan hij zich bewegen tussen zijn binnen- en zijn buitenwereld. Hij begint bijvoorbeeld in zijn binnenwereld waarbij hij zich beweegt zoals hij deze ervaart. Als hij door de deur gaat, beweegt hij zoals hij zich in de buitenwereld beweegt. Hij kan dit ondersteunen met mimiek en gebaar.

Vanuit dit principe zijn allerlei variaties mogelijk. Er kan meer veilige distantie worden ingebracht door het koppelen aan rollen, een rol in de binnenwereld en één in de buitenwereld. De therapeut kan ook in dialoog gaan met deze twee personages. De twee werelden kunnen ook verder vormgegeven worden met behulp van attributen.

In de nabespreking kan gekeken worden hoe deze twee werelden zich voor de cliënt tot elkaar verhouden. *Hoe zien ze eruit? Waar voelt hij zich het meest op zijn gemak? Hoe was het om de deur open te doen?*

Projectiespel met zorgen

De melancholicus wordt gekenmerkt door zorgen. Niet alleen in negatieve zin, het is ook een heel zorgzaam type. Het is dan ook heel heilzaam voor hem, om hem van zijn eigen innerlijk leed af te leiden door hem met andermans leed te confronteren en hem de zorgrol toe te bedelen. In groepstherapie met volwassenen kan dat goed in de vorm van een kringgesprek waarbij de melancholicus in een helpende functie wordt gezet.

Maar ook in rollenspel zijn er mogelijkheden voor het spelen met zieken en verzorgers. Dit kan op verhalend niveau, bijvoorbeeld met het sprookje van Roodkapje. Maar ook op realistisch niveau, zoals een scene in een hedendaags ziekenhuis.

Projectie biedt als techniek een goede mogelijkheid om de enorme binnenwereld van de melancholicus naar buiten te brengen. Dit kan op velerlei wijzen, zoals gezegd in rollenspel.

Maar ook poppen- of schimmenspel zijn heel directe mogelijkheden om te projecteren. Je haalt het letterlijk van jezelf af waardoor je er van een afstand naar kan kijken.

Van klein naar groot (oefening met spraakgebaren)

Het spraakgebaar dat bij uitstek aansluit bij het temperament van de melancholicus, is *bedachtzaam*. De stemming die daarbij hoort is naar binnen gericht en de beweging is met de ledematen dicht bij je. De beweging is dus klein.

De volgende opdracht moet in een groep. Ze lopen allemaal achter elkaar door de ruimte. De melancholicus loopt achteraan. De voorste (mogelijk iemand met een sanguinisch of cholerisch temperament) initieert een beweging en maakt die zo groot mogelijk. Degene die daarachter loopt, maakt hem iets kleiner enzovoort. Bij de melancholicus is hij dus op zijn kleinst. Vervolgens sluit de voorste achteraan en schuift iedereen een stapje door. De beweging die de melancholicus moet maken wordt dus steeds groter. Tot hij vooraan staat en zelf een hele grote beweging moet initiëren.

Spel op aarde (spelen met elementen)

De aarde is rustig, kijkt en ziet de feiten. Het dier dat hierbij past is de schildpad. Zijn centrum zit in zijn stuitje. Hij is geaard met zijn voeten op de grond. In de omgang toont hij weinig gevoel, is nuchter en bot.³⁸

In een fantasiespel kunnen er rollen verzonnen worden met het aardethema, zoals kabouters en trollen of wormen en mollen.

Er kan gedacht worden aan een geleide fantasie waarbij de nadruk ligt op de grond onder je voeten. Waarbij je een trektocht maakt langs allerlei soorten ondergrond, zoals stevige aarde, los woestijnzand, modder en harde stenen. Afhankelijk van de cliënt en de therapiefase, kan er in het verhaal een transformatie plaatsvinden. De aandacht kan langzaam verschuiven van de aarde en de voeten naar hogere lichaamsdelen en uiteindelijk bij het hoofd en lucht belanden.

Hoe is dat voor de cliënt? Waar voelt hij zich prettig bij? Welk landschap sprak hem het meest aan?

Een andere suggestie is duwspel. Waarbij de cliënt stevig met beide voeten op de grond moet staan. Groepsgenoot of therapeut staat tegenoverhem en met hun handen proberen ze elkaar van hun plek af te duwen. De voeten mogen niet van hun plek komen.

³⁸ Leisink, 2010

WERKVORMEN CONSTITUTIEBEELDEN

Zoals we in de hoofdstukken *observaties* en *indicaties* beschreven hebben, wordt er in de antroposofie gewerkt met constitutiebeelden behorend bij deze de zielenfuncties van het driedig mensbeeld: het denken, het voelen en het willen.

Deze constitutiebeelden zijn hulpmiddelen om een brug te slaan tussen de diagnostiek en de behandeling.

De constitutiebeelden zijn oorspronkelijk beschreven voor kinderen, maar zijn in hun dynamiek ook bruikbaar voor volwassenen.

De constitutiebeelden laten eenzijdigheden in de mens zien, eenzijdigheden in de ontwikkeling doordat men in één polariteit vast zit:

Elk niveau heeft twee polariteiten.

Denken: Herinneren	-	Vergeten
Voelen: Verbinden	-	Loslaten
Willen: Bewegen	-	Rusten

De werkvormen, die wij in dit hoofdstuk aanreiken, richten zich op het in balans brengen van de polariteiten.

‘We hebben het geheel van deze polariteiten nodig, deze omvatten de ritmische processen die gezamenlijk ons mens-zijn vorm geven. We hebben allemaal rust en beweging, herinneren en vergeten, ontwaken en inslapen, nodig.’³⁹

Zoals we beschrijven in onze literatuurstudie werkt de antroposofische therapeut naar heelheid en harmonie toe.

Voor de diagnostiek en de indicatie is het beantwoorden van de volgende vraag van belang:

Op welke van de drie gebieden komen de eenzijdigheden tot uiting, en wat is de intensiteit, de expressie van de eenzijdigheden?

Voor de duidelijkheid benadrukken wij hier nogmaals dat het gaat om een individuele diagnose, het beeld dat je krijgt van de persoon hoeft niet precies overeen te komen met één van de zes constitutiebeelden.

Om deze reden wordt er ook wel gewerkt met ‘het instrument voor beeldvormende diagnostiek’⁴⁰, die in de literatuurstudie beschreven staat:

D / H	----- 0 -----	D / V
V / V	----- 0 -----	V / L
W / B	----- 0 -----	W / R

In dramatherapie worden de psychische velden van het denken, voelen en willen (handelen) meestal tegelijk geactiveerd omdat de cliënt deze interne psychische velden door expressie en symbolen vorm probeert te geven.

³⁹ Holtzapfel, 1997

⁴⁰ Niemeijer en Baars, 2004

DENKEN

Wanneer het ritmisch proces vastloopt, ontstaan als eenzijdigheden:

Niet (of moeilijk) kunnen vergeten $\leftrightarrow$ Vergeten en niet (of moeilijk) kunnen herinneren.

Niet (of moeilijk) kunnen vergeten

Er is een overbewustzijn in het denken, dit kenmerkt zich door wat je een sterk geheugen kan noemen. We kunnen hierbij ook spreken over dwangachtige constitutie. Het is een stoornis in het geheugen. Eén en dezelfde gedachte blijft bijvoorbeeld steeds terugkomen in het bewustzijn en wordt vast en onbeweeglijk. In ernstige situaties kan dit leiden tot fixaties of dwangvoorstellingen. Dit uit zich in obsessieel karakter in het gevoelsleven en het angstig zijn bij het willen handelen.⁴¹ Zich afsluiten van de omgeving kan een gevolg zijn.

Doelen

Het doel is proberen loslaten en in beweging komen. De drama werkvormen zijn erop gericht om het loslaten en vergeten van de voorstellingen te bevorderen. Daarnaast leert hij anderen te vertrouwen.

Attitude

De dramatherapeut moet veel veiligheid, steun en structuur geven. Door de dwang kunnen angsten ontstaan. Meespelen is vooral in de beginsessies noodzakelijk.

Warming-up

Bewegingsactiviteiten gaan verstarring tegen. Je kan de therapie beginnen door samen met de cliënt, en mede cliënten, in de ruimte een lemniscaat (8) te lopen. Probeer de vorm zo gelijkmatig mogelijk te lopen, iedere lus moet even groot zijn. Het lopen in een doorgaande vorm geeft rust en veiligheid, zodat de cliënt kan vergeten. Langzamerhand daag je de cliënt uit de ruimte te gaan verkennen. Hoe ziet de ruimte er uit? Hoe zien de andere cliënten eruit? Laat hem alles goed in zich opnemen. En hoe loopt hij? Laat de cliënt zijn eigen loopritme zoeken. Waar ligt zijn centrum? Laat de cliënt zijn eigen centrum zoeken in zijn houding.

Wanneer de cliënt het aankan, kan je samen met hem naar andere loopritmes en loophoudingen zoeken: hard, zacht, op de tenen, slepend etc. Daag hem uit, maak er een spel van! Met deze ervaringsgerichte werkvorm spreek je het bewustzijn aan.

Werken met spraakgebaren

Volgend op de warming-up kun je zoeken naar een passend spraakgebaar. Waarschijnlijk komt het *afastende*, *bedachtzame* of het *terugtrekkende* spraakgebaar het dichtst bij de persoonlijke gebaren van de cliënt met deze constitutie.

Het is uiteindelijk de bedoeling dat de cliënt verschillende spraakgebaren eigen maakt. In de therapie kan men oefenen met deze gebaren, maar in eerste instantie is het de bedoeling aan te sluiten op het gebaar dat de cliënt nu al bezit. Deze kan men langzaam ombuigen naar de andere gebaren. Een transformatie vindt dan plaats.

Bij deze constitutie willen wij een geleide improvisatie schetsen, die verband houdt met de spraakgebaren. Bij geleide improvisatie hoeft de cliënt niet veel na te denken, hij kan zijn eigen gedachten loslaten. Hij moet zich laten leiden door het verhaal van de therapeut. Het voelen en handelen treedt dan meer op de voorgrond.

Je ligt in een tentje te slapen. Rustig. Het tentje is klein en je ligt helemaal opgekruld. Als een bolletje, je knieën tegen je kin aan. Opeens hoor je regen op je tent tikken... Slaperig word je wakker... Je rolt uit je bolletje, de regen komt door je tentdoek heen! O nee. Je rits het tentje open. En nu? Wat moet je doen? Met een ontzet hoofd kijk je naar buiten. Het bos in. Grote regendruppels vallen uit de hemel. Je kan niet in de tent blijven, maar naar buiten heeft ook weinig zin... Dan zie je opeens een grote stevige boom. Het lijkt of het daar nog droog is. Met een trillende stem vraag je jezelf af of je daar heen moet gaan.. Ja, denk je. En je rent snel het tentje uit. Je strekt je handen voor je uit en neemt grote passen... Naar de boom wil je! Je roept zachtjes voor je uit dat je er aan komt, dat je lekker onder hem gaat schuilen! En daar ben je. Het voelt fijn en droog. Je vindt rust weer terug. Wat een mooie boom eigenlijk. En wat is hij hoog en groen. Je kijkt nog eens goed: wat zit er allemaal in die boom? Wat veel vogels! Je loopt naar een andere boom, die is ook al zo mooi, en je belandt op een klein paadje in het bos... Je hoort de vogels fluiten en je neuriet zachtjes mee. De regen is opgehouden en je

⁴¹ Niemeijer, 2004, blz 78

loopt in de zon. Je begint te huppelen. Oh wat voelt dat lekker! Maar dan opeens hoor je een raar geluid... is het een leeuw? Waakzaam loop je verder. "Wie is daar?" roep je met een krachtige stem? Dan opeens staat er een eng dier voor je neus. Met een harde stem zeg je dat hij weg moet gaan, en op het moment dat je dat zegt maak je een groot gebaar. (Sla of schop je hem denkbeeldig weg). Het dier schikt van je en gaat met de staart tussen zijn poten er vandoor. Jij loopt door maar let heel goed op, of er niet weer een dier aan komt.

De therapeut kan het verhaal zo lang maken als hij zelf wilt. Ook de verhalen kunnen uiteenlopend zijn. Elk spraakgebaar kan immers in elke omstandigheid voor komen! Gebruik veel verschillende ritmes in het verhaal, laat de persoon loskomen van één ritme, zoek naar veranderingen.

Na het verhaal kan je appelleren op de kracht van de persoon: het goede denkvermogen. Je gaat samen met hem na wat voor soort gebaren er in het spel verborgen zaten. Kan hij deze gebaren aan stemmingen hangen? Was het fijner om 'naar binnen gericht te zijn', of haalde hij plezier uit het 'naar buiten gericht zijn'.

Oefen deze twee spraakgebaren gericht met de twee zinnen:

- Daar moet ik over nadenken.... (bedachtzaam)
- Natuurlijk doe ik dat! (werkzaam)

Werken met het Griekse vijfkamp

De cliënten staan naast elkaar in een rij. De therapeut geeft ze een ritme waarin zij naar de overkant lopen. Bijvoorbeeld: lang, lang, kort. Tijdens het ritme zeggen de cliënten een zin. Bijvoorbeeld: 'Het gaat ons lukken.' Na enkele keren naar de overkant en weer terug gelopen te zijn, pakken zij elkaars armen vast. Uiteindelijk is het de bedoeling om met zo weinig mogelijk benen aan de overkant te raken. Het lopen gaat zo over in het springen. Dit vereist concentratie maar ook een goed denkvermogen. Mensen met deze constitutie hebben dat en worden op die manier aangesproken op hun kwaliteit. Daarnaast leren zij los te laten en vertrouwen te hebben in anderen.

Het lopen en springen, uit het Griekse vijfkamp kan ook vormgegeven worden binnen een geleide improvisatie. 'Samen op reis gaan', is daarbij bijvoorbeeld een mooi thema. Samen over bergen heen klimmen en springen over kloven, kan gebruikt worden in het spel.

Op reis gaan heeft daarnaast het thema 'loskomen' in zich, wat als doel werd gesteld voor mensen met een overbewuste constitutie. Binnen dramatherapie kan de cliënt de vertrouwde wereld eerder loslaten, zodat er binnen de fantasiewereld geoefend kan worden met een nieuwe wereld!

Zich verkleeden bij het spel kan positief werken op mensen met een overbewustzijn. Zichzelf laten zien roept angst op. Wanneer men zich verkleedt geeft dit een extra huls. Ook kan de cliënt zich zo beter verplaatsen in het personage.

Werken met sprekende beelden

Inspirerende beelden die bij deze constitutie passen hebben te maken met reizen. Verschillende culturen leren kennen en de oude vertrouwde wereld loslaten, zijn bruikbare thema's voor in de therapie.

*Over bergen en door dal
Klinkt mijn horengeschal,
Hoor de echo klinkt na
Tra ra ra! Tra ra ra!
Kom ik eens aan de kust
Dan ontwaakt eerst mijn lust;
Ik zoek een schip naar mijn zin.
Scheep vol vreugde mij in.
Kapitein, dat gaat best:
Ik vaar mee naar de West!
Passagier, wees getroost,
Maar ik vaar naar het Oost!
Kapitein, 't mag zo zijn,
Ik vind de Oost net zo fijn!
Ik vaar de wereld rondom,
Kom ervaren weerom!*

D. Udo de Haes

Overige dramawerkvormen

Denk bij dit constitutiebeeld aan de volgende dramawerkvormen:

Uit het Grieks theater:

- Wie, wat, waar kaartjes kunnen gebruikt worden bij het oefenen met improviseren en gedachten vormgeven. De kaartjes bieden houvast, zodat de cliënt niet verzandt in zijn denken.
- Er kan gewerkt worden met een maskerspel, zodat de cliënt vrijer kan bewegen. Hij vindt het moeilijk om zichzelf te laten zien. Een masker geeft hem een extra huid, waardoor loslaten gemakkelijk wordt.
- Het schimmenspel, stimuleert de cliënt om geluiden en verhalen te herkennen.

Uit de psychodramatechnieken:

- Rituelen herkennen en naspelen (ochtendritueel, de weg naar school/werk), dit zorgt voor bewustwording in het denken.

Vergeten en niet (of moeilijk) kunnen herinneren

Bij deze constitutie ontstaan voorstellingen niet of heel moeizaam. De indrukken lossen direct op bij de persoon. Het bewustzijn is dof. Dit kan onrust en ongenoegen veroorzaken in het gevoelsleven en kan in het handelen leiden tot uitbarsten.⁴²

Doelen

Het doel is bewustzijn creëren en het ontwikkelen van het geheugen. Dit kan doormiddel van ritmische herhalingen.

Attitude

De therapeut werkt inzichtgevend en steunend. Hij heeft een uitnodigende en activerende houding. Nabespreken is een belangrijk punt van de therapie. Neem voor alles de tijd.

Warming-up

Evenals als bij het constitutiebeeld van 'het niet kunnen vergeten' kan je bij dit constitutiebeeld beginnen met de lemniscaat lopen. De herhaling zorgt bij deze mensen voor rust, en het kunnen onthouden.

Het bewustzijn van de cliënt wordt aangesproken op het moment dat hij er zorg voor moet dragen de 8 in gelijke verhoudingen te krijgen: de twee lussen moeten gelijk zijn. Evenals wanneer de cliënt op zijn loopritme en houding moet letten.

Vervolgens laat je de cliënten de ruimte, de anderen en zichzelf onderzoeken.

Neem in een kring door wat de cliënten gezien hebben. Laat hen vertellen wat hen opviel. Bespreken versterkt het herinneringsvermogen!

Werken met spraakgebaren

De cliënt met deze constitutie is dromerig. Zoals gezegd is het van belang bij de dingen stil te staan.

Je zou de cliënt een voorwerp uit de dramaruimte kunnen laten pakken. Hij mag deze goed bestuderen. Ziet het voorwerp er hard, zacht, hol, bol, scherp etc. uit?

Oefen bewegingen en spreekvormen bij deze uitdrukkingen. Bij een scherp mes kun je bijvoorbeeld het woord ook scherp zeggen en je gebaren scherp maken (ledematen uitgestrekt als bij het spraakgebaar *werkzaam*).

Het dromerig waarnemen verandert in denkend waarnemen, doordat de cliënt stil staat bij het voorwerp en nagaat hoe het voorwerp kan voelen.

Er kan in de kring geoefend worden met de verschillende bewegingen. Bewegingen kunnen herhaald worden. Daarnaast zouden de cliënten elkaars bewegingen kunnen imiteren.

De cliënt pakt nog een voorwerp uit de ruimte. De andere cliënten en of de therapeut mogen het voorwerp niet zien. De cliënt bestudeert het voorwerp weer nauwkeurig.

Vervolgens speelt de cliënt een marktverkoper. Hij wil aan de andere cliënten, of aan de therapeut, het voorwerp verkopen zonder het in de hand te hebben. De verkoper omschrijft het voorwerp door alleen bewegingen en gebaren te maken, of door de kwaliteiten van het voorwerp te benoemen met de nadruk op de klank van het woord. Woord en beweging kunnen ook samen gaan.

Wanneer een andere cliënt en of de therapeut raadt wat het voorwerp is, mag deze in de rol van marktverkoper kruipen en een voorwerp verkopen.

Een andere opdracht die onder de spraakgebaren kan vallen is 'de marionettenspeler'.

De cliënten worden verdeeld in twee groepen en verdelen zich in de duo's in de ruimte. Eén van elk duo is de 'marionettenspeler' de ander is de 'marionetpop'. De 'pop' doet zijn ogen dicht. De speler zet het beeld in verschillende houdingen, laat hem een stukje lopen of geeft hem bepaalde gebaren. De gene die zijn ogen dicht heeft probeert te onthouden in welke volgorde hij in bepaalde bewegingen staat. Vervolgens mag deze cliënt de reeks bewegingen en houdingen, nog steeds met de ogen dicht, op eigen kracht herhalen.

Door de bewegingen van het lichaam wordt de herinnering gestimuleerd. Ook al denkt een cliënt bij voorbaat de bewegingen te zijn vergeten zodat hij niet de reeks kan herhalen, het onbewuste heeft meestal de bewegingen in het lichaam opgeslagen.

De cliënten zullen versteld staan van hun eigen lichaamsgeheugen!

⁴² Niemeijer, 2004, blz 77

Werken met het Griekse vijfkamp

Het lopen geeft ritme en ritme helpt bij onthouden. Geef de cliënt een ritme, terwijl zij door de ruimte lopen. Bijvoorbeeld lang, kort, kort, lang. Dit kan op verschillende manieren vormgegeven worden: klappend, stampend, in de grootte van de passen etc.

- Binnen het lopen kan gewerkt worden met gedichten opzeggen. Door het lopen articuleer je de woorden beter en onthoud je het gedicht sneller.
- Binnen het lopen kunnen oefeningen gedaan worden gericht op het herinneren. Het spel 'ik ga op reis en ik neem mee', is een voorbeeld hiervan.

Het worstelen kan, naast het oefenen van spraakgebaren, de lichamelijke aanspreken van de cliënt. Dit is belangrijk bij een cliënt met deze constitutie omdat hij vergeetachtig en dromerig is. Hij lijkt zich niet goed bewust te zijn van zijn omgeving en zijn eigen gedachten. Het bewustzijn spreekt men aan door ervaringsgerichte werkvormen op het voelen en willen.

Worstelen, of vormen die daar op lijken, spreken het denken aan. Je let op de bewegingen van de ander. Wanneer moet je je terug trekken en wanneer moet je aanvallen? De bewegingen van de ander zijn enorm belangrijk. De cliënten worden 'gedwongen' continu opletten.

De therapeut zoekt een bijpassend spel. Het worstelen kan gegoten worden in een vrije improvisatie. Daarbij hoeft de cliënt niet te weten dat het om worstelen gaat. Elke cliënt is anders en zal een andere voorkeur hebben voor rollen.

Er kunnen rollen aangenomen worden in de vorm van dieren, ridders, vechtersbazen etc. Als therapeut kan je heel goed uitdagen in spel. Verleidt de cliënt tot reageren. Laat de cliënt jouw bewegingen volgen met zijn ogen. Blijf elkaar aankijken in het spel. Naar verloop van tijd, wanneer hij vertrouwd raakt met de bewegingen en het spel, zal hij meer initiatief nemen.

Hij zal meer oplettend zijn en zijn droomtoestand achter zich laten.

Een andere opdracht die gerelateerd is aan het worstelen is de volgende:

Men pakt een bal en legt deze tussen de ruggen van twee cliënten in, en of tussen de cliënt en de therapeut in. De bal mag niet vallen. De cliënt wordt met deze oefening gedwongen te voelen wat de ander voor bewegingen maakt en moet hierop reageren, wil de bal niet vallen.

Werken met sprekende beelden

Mensen met een vergeetachtige constitutie hebben veel baat bij het werken met verhalen. Door het vertellen van verhalen wordt hun voorstellingsvermogen aangewakkerd. Om verhalen na te spelen moet men kunnen herinneren. Door ervaringsgerichte werkvormen kan dit verwezenlijkt worden.

Na het vertellen van een verhaal kunnen de cliënten, het verhaal na spelen.

Dit kan door:

- Een geleide improvisatie
- Vrij laten uitspelen, verkleden, rollen etc.
- Tableaus. Laat de cliënt(en) de vijf belangrijkste gebeurtenissen van het verhaal in een beeld neer zetten. De beelden, die neergezet worden, blijven als het goed is langer in het geheugen dan alleen het verhaal.
- Poppenspel, schimmenspel.

Ook kunnen de rollen (archetypen) in het verhaal afzonderlijk onderzocht en uitgespeeld worden.

Overige dramawerkvormen

Denk bij dit constitutiebeeld aan de volgende drama werkvormen:

Uit het Grieks theater:

- Wie, wat, waar kaartjes kunnen gebruikt worden bij het oefenen met improviseren en gedachten vormgeven. Onthouden is lastig voor deze mensen, de kaartjes bieden houvast.
- Teksten kunnen gebruikt worden bij het leren vormgeven van expressie. Met name teksten met ritme en regelmaat
- Het schimmenspel, stimuleert de cliënt om geluiden en verhalen te herkennen.

Uit de psychodramatechnieken:

- Rituelen herkennen en naspelen (ochtendritueel, de weg naar school/werk), dit zorgt voor bewustwording in het denken.

Uit de Expressietechnieken:

- Zintuigspelletjes

VOELEN

Wanneer het ritmisch proces vastloopt, ontstaan als eenzijdigheden:

Afsluiten en stuwen $\leftrightarrow$ Openen en zich verliezen

Centraal in deze polariteiten is de verhouding tot de omgeving: hoe verbindt de mens zich met zijn omgeving en hoe trekt hij zich weer terug?

Afsluiten en stuwen

Mensen met deze constitutie zijn weinig bewust van de omgeving. Ze sluiten zich af en lijken weinig betrokken te zijn. Het inlevingsvermogen in andere mensen wordt vaak gemist. Andere veel voorkomende fenomenen zijn onhandigheid, botheid, koppigheid. Ze zijn extra bevattelijk voor zwaarte en somberheid. Een kwaliteit is het doorzetten.⁴³

Doelen

Het doel is interesse wekken en zich openen. Mensen met deze constitutie moeten geholpen worden om een bewustzijn voor hun omgeving te ontwikkelen en hun emoties te uiten.

Attitude

De therapeut heeft een uitnodigende en stimulerende houding. Soms kan een confronterende houding echter de afgesloten houding openbreken, waarna de therapeut weer uitnodigend wordt. De therapeut kan inzichtgevend te werk gaan. De therapeut bekrachtigt positieve punten.

⁴³ Niemeijer, 2009, p80

Warming-up

De cliënt(en) lopen door de ruimte lopen. Laat ze bewust nadenken over hoe ze lopen. Oefen met de cliënten om snel te lopen en daarna heel langzaam. Zoek samen met hen naar een midden. De cliënten kunnen met afzakkende schouders lopen of met een extreem opgeven hoofd. Laat de cliënten een balans vinden tussen die twee. Vervolgens mogen zij zich op de ruimte concentreren. Hoe ziet deze eruit? De waarnemingen van iemand met deze constitutie moet gestimuleerd worden. Alles wat zij zien mag zachtjes voor zichzelf uitgesproken worden. Wanneer de ruimte voldoende is waargenomen mag men de andere aan gaan kijken. Wie lopen er nog meer in de ruimte? De cliënten mogen contact maken met de ander (andere cliënten of wanneer deze er niet zijn alleen met de therapeut).

Werken met spraakgebaren

De cliënten staan tegenover elkaar in een rij. Ze luisteren naar elkaars ademhaling.

Cliënten met een gesloten constitutie hebben vaak een langzame en diepe ademhaling.

Vertel een verhaal waar alle spraakgebaren in naar voren komen. Bijvoorbeeld over een ridder die naar zijn prinses opzoek is. Maak het verhaal niet te lang!

Tijdens het verhaal laat je één rij cliënten de gebaren die je beschrijft uitbeelden. Wanneer het verhaal afgelopen is mag de andere rij achter elkaar de gebaren die hij gezien heeft na doen. Bij het gebaar mag hij een zin zeggen. Door de zin en het gebaar ontstaat een emotie. De emoties worden besproken en verder in oefeningen of in thema's per sessie uitgewerkt. Het ontwikkelen van het gevoelsleven en de emoties is van groot belang voor deze mensen.

Werken met het Griekse vijfkamp

Een cliënt begint met neutraal lopen door de ruimte. De andere cliënten bekijken de manier van lopen. Als iets opvalt, gaat een tweede persoon erachteraan lopen in een uitvergroete versie. Om de beurt sluiten meer cliënten zich aan in de rij, die elk de beweging groter maakt. Welk type ontstaat er vanuit het neutrale lopen? Welk ritme ontstaat? Deze opdracht werkt aan de bewustwording van het eigen lichaam (hoe kom ik op anderen over?) en aan de bewustwording van de omgeving.

De cliënten staan in een kring. Een onzichtbare bal wordt overgegooid. Tijdens het gooien noemt de cliënt de naam van de persoon waar hij de bal heen gooit. Hij richt het woord! Wanneer hij dit niet doet, weet niemand wie de bal op moet vangen. Hij is immers onzichtbaar. Het aanspreken van de cliënt is belangrijk, zo wordt hij uit zijn isolement gehaald. In deze opdracht zitten de kwaliteiten van het speerwerpen.

Net als bij de vergeetachtige constitutie, kan het worstelen voor iemand met een afgesloten constitutie goed zijn. Hierbij leert hij zich te verbinden met andere mensen. Naar voren komen, geeft verbinding met de buitenwereld. Terugtrekken geeft loslaten en is naar binnen gericht. Hierin wordt gezocht naar een balans.

Het worstelen kan ook in andere spelletjes gegoten worden:

- Zittend met de rug tegen elkaar, elkaar omhoog proberen te duwen met de rug.
- Zittend met het gezicht naar elkaar toe, de handen en of voeten tegen elkaar aan. Duwende bewegingen maken.

Emoties kunnen geuit worden in verschillende loopritmes. Dansen op muziek (met verschillende ritmes) heeft een positieve invloed op mensen met deze constitutie.

Werken met sprekende beelden

Bij deze constitutie moeten de verhalen en gedichten, die verteld worden, activerend zijn. De waarneming moet gestimuleerd worden. De emoties, gevoelens en sferen in het verhaal moeten benadrukt worden. Er moet geappelleerd worden aan groei en zich laten zien aan de wereld.

*Na de stilte komt de nacht,
Werd de nieuwe dag geboren.
Duisternis verdween nu zacht.
Lachend juicht het zonnegluren:
Mensenkind, nu aan het werk,
Krachtig, moedig, flink en sterk.
Draag met vrolijk, blij gezicht
Door de dag mijn gouden licht.*

Lena Struik

De Bloem

*Een bloempje stond te stralen
In 't warme zonnelicht,
Toen kwam de avond dalen
En 't sloot zijn blaadjes dicht.
Zo is 't ineengedoken
Want buiten is het nacht.
Maar 't vouwt zijn blaadjes open.
Zodra de zon weer lacht.
En is de herfst gekomen,
Dan maakt het bloempje zaad.
Dat gaat in de aarde dromen.
Tot de winter ons verlaat.
Komt dan de lente weer in 't land,
Dan gaat het zaadje groeien.
Het wordt een mooie, nieuwe plant.
Weer gaat een bloempje bloeien.*

Lena Struik

Overige dramawerkvormen

Denk bij dit constitutiebeeld aan de volgende drama werkvormen:

Uit het Grieks theater:

- Wie, wat, waar kaartjes kunnen gebruikt worden bij het oefenen met improviseren en gedachten en emoties vormgeven.

Uit de psychodramatechnieken:

- Rituelen herkennen en naspelen (ochtendritueel, de weg naar school/werk), dit zorgt voor bewustwording van de omgeving. De cliënt speelt andere cliënten na waardoor hij letterlijk voelt hoe andere mensen handelen.
- Spiegelen. Bewustwording van eigen lichaam en het lichaam van de ander staat hierbij centraal.

Uit de Expressietechnieken:

- Evenwicht- en bewegingsoefeningen.
- Ademhalingsoefeningen en spraakoefeningen

Uit verhaaltechnieken:

- Werken met de tegen verhalen van Gardner. (de cliënt vertelt een verhaal, de therapeut antwoordt etc.)

Dramawerkvormen gericht op het leren van sociale vaardigheden en vertrouwensoefeningen.

Openen en zich verliezen

Mensen met een uitvloeiende constitutie zijn open en gevoelig voor zintuigindrukken, bijvoorbeeld door aanraking en voor geluid en licht. Doordat ze met hun bewustzijn tot buiten de grenzen van hun lichaam leven is overgevoeligheid vaak het gevolg. Dit kan doorslaan in zich verliezen in andermans gevoelens. Vaak worden deze mensen geplaagd door faalangst of overmoed.⁴⁴

Doelen

Het doel is begrenzing en grenzen leren stellen. De cliënt leert binnen zijn eigen grenzen te blijven. Mensen met een open constitutie moeten zich bewust worden, waar zij zelf ophouden en waar de omgeving begint. Ze moeten geholpen worden met het uiten en of het beheersen van eigen emoties. ‘Aarden’ kan ook als doel worden gezien.

Attitude

Mensen met open constitutie zijn kwetsbaar. De werkvormen moeten daarom structuur en veiligheid bieden. In eerste instantie kan er met een ‘extra huid’ gewerkt worden (verkleeden, maskers) waardoor de grens tussen de omgeving en henzelf duidelijk wordt. De therapeut heeft een directief structurende houding maar werkt zeker ook steunend. Nabespreken is voor mensen met een open constitutie noodzakelijk.

Deze cliënten beschikken meestal over een enorme theatraliteit. De therapeut mag hier op gezette tijden ook de aandacht aan geven: af en toe vrij spel kan goed zijn voor de cliënt.

Warming-up

1. De cliënten onderzoeken de ruimte, de anderen en zichzelf. Stellen zichzelf voor. Wie zijn zij en waar houden zij van. Met het voorstellen benadruk je ‘het ik en de ander’.
2. De cliënten lopen in vaste vormen: een cirkel of een lemniscaat (8). Dit geeft rust. In deze vorm lopen zij in rustige ritmes. Laat één van de cliënten een beweging maken. Deze moeten de andere cliënten nadoen en vergroten, zodat de laatste cliënt de handeling het grootst maakt. Vervolgens is de volgende cliënt aan de beurt. Op deze manier wordt iedere cliënt zich bewust van zichzelf en dat zijn beweging/ handeling grote gevolgen kan hebben in de wereld.
3. De cliënten maken al hun lichaamsdelen los door ze te schudden en te benoemen. Hoe voelt hun lichaam? Warm? Koud? Hoe staat hij met zijn voeten op de aarde?
4. Er kan besproken worden waar de gevoelens vandaan komen, waar ze zich bevinden in hun lichaam. Het buikbewustzijn (waar het voelen zich bevindt) moet geactiveerd worden!

Werkvorm vanuit spraakgebaren

De cliënten verkleeden zich. Benoem de rollen, wat voor eigenschappen hebben de verschillende rollen etc. De cliënten moeten zich goed bewust zijn van wie ze willen voorstellen in het spel, zodat spel en werkelijkheid niet door elkaar gaat lopen. ‘Wie, wat, waar’ kaartjes kunnen helpen bij het vormgeven van het toneelspel, zodat de persoon niet uit gaat vloeien, maar een kader gesteld krijgt. Het spel gaat over grenzen stellen. De personen oefenen met de spraakgebaren tijdens het spreken. Een afwijzend gebaar, met een harde stem heeft meer effect dan aftastend gebaar met een trillende stem.

De scènes kunnen op zich verschillende plekken afspelen, als de cliënt maar voor een keuze gesteld wordt. Soms is het ‘ja’ van belang, soms is ‘nee’ zeggen noodzakelijk. Als de cliënt maar na leert denken over zijn grens en zich bewust is van handelen.

Werkvorm vanuit het Griekse vijfkamp

Leg hoepels, of matjes op de grond. Het is handig wanneer deze allemaal een verschillende kleur hebben. Iedere hoepel, of mat staat symbool voor één emotie. Wanneer een cliënt op een mat staat beeld hij de desbetreffende emotie uit. De therapeut noemt een naam (de cliënt wordt aangesproken) en een kleur. De cliënt springt in de hoepel/mat en beeld het uit. De cliënt springt zo van hoepel naar hoepel. Springen verhoogt de spanningsboog en geeft de karakter van de woorden weer.

Springen kan ook incarnerend werken, het is belangrijk voor deze mensen om goed in hun lichaam te komen. De cliënt kan op een groot vel papier zijn voeten omcirkelen en inkleuren. Vervolgens kan deze cliënt in zijn eigen voeten gaan springen. Eerst vanaf de grond, daarna vanaf een verhoging.

Wanneer er in de therapie gewerkt wordt aan de emoties, kan er gekozen worden om eerst neutraal in de eigen voeten te springen, daarna boos, blij, verliefd etc. Hij leert daarbij dat deze emoties bij hem horen en niet van een ander zijn.

⁴⁴ Niemeijer, 2009, p82

Het oefenen van het adequaat uiten van emoties, is van belang. De mensen moeten leren niet hun gevoelens te zijn, maar leren hanteren. Ze mogen iemand leren boos aan te spreken, maar ook verdrietig en blij. Leer ze daarbij kijken naar de andere persoon.

De cliënten staan tegenover elkaar. Laat ze een bal overgooien. Dit mogen ze met verschillende emoties doen. Bespreek telkens of de emotie goed over gekomen is. De cliënt die de bal terug gooit mag niet de emotie overnemen, maar moet de bal in een andere emotie terug gooien.

Werken met sprekende beelden

Een inspirerend beeld bij deze constitutie is het volgende gedicht, waarbij diertuindieren als emoties worden genoemd.

*Binnen ieder lichaam huist een volle diertuin.
Elk dier verdient een plaatsje
Is hij wild, woest of boos?
Verdrietig of juist blij?
Ze horen er allemaal bij.
Heb je ze allemaal wel eens ontmoet?
Verzorg ze dan heel goed
Maar tem ze als het moet!*

L. Rotsteege

Overige dramawerkvormen

Denk bij dit constitutiebeeld aan de volgende drama werkvormen:

Uit de psychodramatechnieken:

- Spiegelen. Bewustwording van eigen lichaam en het lichaam van de ander staat hierbij centraal. Een echte spiegel kan ook gebruikt worden.
- Imitatiespel.
- Sociogram. Eigen omgeving in kaart brengen om de grens te bepalen tussen het ik en de omgeving.

Uit de Expressietechnieken:

- Zintuigspelletjes
- Kwaliteitskaartjes. Het is van belang dat de kwaliteiten, gezien binnen het spel, van de cliënt worden benoemd. Cliënten kunnen elkaars kwaliteiten leren benoemen.

Uit verhaaltechnieken:

- Werken met de tegen verhalen van Gardner. (de cliënt vertelt een verhaal, de therapeut antwoordt etc.)
- Emotiemethode. De cliënt leert een verhaal schrijven bij een emotie.

Mensen met een open constitutie hebben belang bij incarnerende opdrachten. Het is van belang dat zij in hun eigen lichaam komen, voelen wat van hen is en niet van de ander.

De volgende opdrachten kunnen daarbij helpen. Alle oefeningen kunnen vormgegeven worden vanuit een verhaal!

- Schaaltjes met water van koud naar warm op volgorde laten zetten. Het verhaal erom heen kan in een geleide improvisatie gegeven worden. Denk bijvoorbeeld aan water halen uit de bron in de bergen.
- In zand voetafdrukken maken. Het verhaal kan zich bijvoorbeeld afspelen in de woestijn.

WILLEN

Wanneer het ritmisch proces vastloopt, ontstaan als eenzijdigheden:

Niet in beweging komen $\leftrightarrow$ niet tot rust kunnen komen

Beweging en rust zijn essentiële fenomenen in de ontwikkeling van de mens. Aan elke beweging ligt een wilsimpuls ten grondslag.

Niet in Beweging komen

Mensen met dit constitutiebeeld betreft traagheid en zwaarte in bewegen. De meest uitgesproken vormen van zwaarte en traagheid in het bewegen, komen door aangeboren stofwisselingsziekten.

Deze mensen worden zodanig in de zwaarte getrokken, dat hun interesse en wil nog slechts moeilijk te activeren zijn. Zo ontstaat een verminderde innerlijke en uiterlijke beweging. Er is geen sprake van luiheid of niet willen luisteren, maar het organisme lijkt niet in staat tot een alert handelen. Ook reageren zij weinig alert met emoties. De bewegingsarmoe is ook te zien in de mimiek.⁴⁵

Doelen

Het doel is in beweging komen. Het uiten van emoties en het vormgeven van hun mimiek. Zodat de innerlijke wereld overeenstemt met wat door andere gezien wordt (congruent zijn).

Attitude

De therapeut wekt interesse door enthousiasme. Mensen met deze constitutie moeten begeleidt worden met het uiten van hun innerlijke emoties en het vormgeven van hun mimiek. De therapeut heeft een uitnodigende en positief stimulerende houding.

⁴⁵ Niemeijer, 2009, blz 85

Warming-up

1. De cliënten staan in een kring en maken hun lichaamsdelen los door te schudden. De therapeut maakt ze bewust van hun hele lichaam door de lichaamsdelen om de beurt te benoemen. Vergeet vooral de gezichtspieren niet te benoemen! Het is van belang dat de mimiek aangesproken wordt!
2. De therapeut benoemt verschillende plekken in de ruimte. De cliënten lopen zo snel mogelijk naar de punten in de ruimte toe. Lopend, op de knieën, hinkelend, achteruit, springend.
3. De cliënten verdelen zich over de ruimte, zodat iedereen genoeg ruimte om zich heen heeft. Laat ze de armen en benen spreiden, zo breed mogelijk met uitgestrekte bewegingen! De cliënten blijven een paar seconden zo staan alvorens ze weer in neutrale houding mogen gaan staan. Herhaal deze oefening een paar keer.

Door de ledematen aan te spreken, spreek je de wil aan. Volgens antroposofie ligt immers de wil hierin besloten.

Werken met spraakgebaren.

Voor mensen met deze constitutie is het van belang om hun interesses te benoemen en te uiten.

De therapeut laat de cliënt op een groot vel papier de dingen op schrijven die hij heel erg leuk vindt. Op een ander vel papier schrijft hij de dingen op die hij helemaal niet leuk vindt. Vervolgens mag de cliënt deze gaan uitbeelden. Mensen met deze constitutie hebben waarschijnlijk de neiging om klein te spelen. Houden hun ledematen dichtbij het lijf (bedachtzame spreekgebaren). Het tegenoverstaande spreekgebaar is het werkzame spreekgebaar, met zijn uitgestrekte ledematen en naar buiten gerichte blik.

Om de cliënten deze houding te laten beleven zorg je ervoor dat de cliënten de 'scène' over de interesse of desinteresse, steeds opnieuw spelen. Enthousiastmeer de cliënt om steeds groter en overdreven te gaan spelen, tot lachwekkendst toe. Vervolgens ga je samen met de cliënt zoeken naar het midden. Niet te klein spelen, niet te groot en overdreven spelen.

Een opbouwende opdracht voor deze opdracht kan de 'gebaren slang' zijn. De cliënten lopen als een slang achterelkaar door de ruimte. De eerste cliënt zet een kleine beweging in. De volgende cliënt vergroot deze beweging. Zo wordt de beweging langzaam groter en meer naar buiten gekeerd (overdreven).

Werkvorm met emoties

Mensen met deze constitutie laten nauwelijks mimiek zien. Hun innerlijke wereld houden zij als het ware verborgen.

De cliënten staan voor een spiegel. Oefen met de cliënten eerst met gekke bekken te trekken, vervolgens mogen de cliënten emoties uitbeelden. De therapeut kijkt samen met de cliënten wat het meest bijpassende beeld is. Klopt de mimiek van de cliënt bij de emotie van zijn lichaam?

Er bestaan veel verschillende oefeningen bij het thema 'emotie uiten'. Enkele voorbeelden:

- Emotie standbeelden neerzetten. Één cliënt is de beeldhouwer, de andere cliënt is het standbeeld dat gevormd moet worden.
- Emoties raden. Één cliënt beeld een emotie uit, de andere cliënten moeten deze raden.
- Emoties lopen, in oplopende en afnemende sterktegraad.

Alle emoties kunnen ook geplaatst worden in een rol. Een boze dwerg, een verliefde prinses etc. Dierenrollen kunnen ook goed bij emoties geplaatst worden. Vooral bij kinderen werkt deze uitingsvorm goed: de boze leeuw, de blijde hond etc.

Werkvorm vanuit het Griekse vijfkamp

Bij deze mensen moet de bewegingzin aangesproken worden. De cliënt moet bewustzijn krijgen voor zijn eigen bewegingen, d.w.z. bewegingen gericht gaan doen en er zo vat op krijgen.

Het speerwerpen, het discuswerpen en het springen moeten geoefend worden.

Geef de volgende opdrachten vorm vanuit een verhaal/ geleide improvisatie:

- Ringsteken zonder aanloop en met aanloop (met een stok door een opgehangen ring steken). Een ridderverhaal past hier goed bij.
- Een (onzichtbaar) voorwerp zo ver mogelijk (over) gooien. Laat de cliënten het voorwerp nakijken. Het voorwerp kan met emoties overgegooid worden.

De cliënten maken bewegingen als een smid, die op zijn aanbeeld slaat. De cliënten proberen zo groot mogelijke bewegingen te maken. Ze tillen iets van de grond om hoog boven hun hoofd naar het aanbeeld te dragen. De therapeut laat de cliënten bewegingen maken alsof ze iets duwen, trekken en wegslingeren. De cliënten proberen de bewegingen zo krachtig mogelijk maken! Daarbij moet de therapeut er voor waken dat de cliënten door ademen tijdens de bewegingen en niet hun adem inhouden.

Ook voor deze mensen geldt dat ritmes klappen en lopen op een gedicht of lied, stimulerend werkt. Door de woorden te zeggen gaan de voeten als vanzelf lopen!

Werken met sprekende beelden

Beelden die kunnen inspireren bij het werken met mensen met een vaste constitutie zijn de volgende gedichten:

*Een mens wil ik worden,
Heel moedig en sterk.
Goed wil volbrengen
Mijn dagelijks werk.
Met klare gedachten
En 't hart heel rein.
Wil ik trachten op aarde
Meester van mijn eigen wil te zijn.*

Lena Struik

*Wij willen flinke mensen zijn,
Wij willen helder denken.
Wij willen allen met warm hart
Aan ieder liefde schenken.
Wij willen werken met veel moed.
Wij willen worden.
Wijs, warm en goed.*

J.M. Bruinier

Overige dramawerkvormen

Denk bij dit constitutiebeeld aan de volgende drama werkvormen:

Uit het Grieks theater:

- Wie, wat, waar kaartjes kunnen gebruikt worden bij het oefenen met improviseren en gedachten en emoties vormgeven.
- Poppenspel, schimmenspel, vingerpoppetjes.

Uit de psychodramatechnieken:

- Rituelen herkennen en naspelen (ochtendritueel, de weg naar school/werk).
- Spiegelen. Bewustwording van het eigen lichaam en de emoties staan hierbij centraal.
- Passies, interesses benoemen, spelen. In een passie van iemand anders kruipen, zodat er aan de hand van anderen zicht komt op eigen willen.
- Sociogram

Uit de Expressietechnieken:

- Evenwicht- en bewegingsoefeningen
- Zintuigspelletjes
- Voorwerpen voelen, bekijken. Eigen voorwerpen met andere ogen gaan bekijken.

Uit de rollenspeltechnieken:

- Verschillende rollenspellen passend bij richting geven: Waar wil je heen? Wat wil je doen? Etc.

Niet tot rust kunnen komen

Bij overbewegelijkheid is de stofwisseling te vitaal en overactief. Dit kan zich op twee manieren uiten: als overmatig krachtige wilsimpulsen die onvoldoende worden afgeremd, of als overprikkeling door de zintuigenindrukken die niet genoeg worden afgeschermd.

Overbewegelijkheid kan een gevolg zijn van aanleg, maar ook van overprikkeling. Het willen en handelen vraagt hierbij om bewustzijn en controle.

Mensen met deze constitutie worden snel afgeleid door hun omgeving of worden geplaagd door impulsen waar ze geen weerstand aan kunnen bieden. Hun emoties gaan ook mee in deze bewegelijkheid, stemmingen kunnen snel veranderen. Bewegelijkheid kan soms leiden tot een gespannenheid en drift.⁴⁶

Doelen

Het doel is 'tot rust brengen' en grenzen leren stellen. Het vormgeven van eigen wilsimpulsen. Zijn fantasie en expressie vormgeven en leren beheersen. Daarnaast is het naar andere mensen leren luisteren van belang.

Attitude

Centraal in de behandeling van mensen met een overbewegelijke constitutie staan: rust, ritme, regelmaat, richting en respect. Als therapeut is het van belang om rustig te zijn, alleen zo kan de persoon kalm worden. Door ritme en regelmaat krijgen zij een gevoel van continuïteit, wat ontspannend werkt. Door duidelijk richting te geven in de therapie ervaart men houvast en ervaart hij grenzen. Dit is noodzakelijk om zijn eigen wilsimpulsen vorm te geven. Er dient altijd enig respect te zijn voor de ontwikkelingsvraag van de cliënt.

De omgeving moet prikkelarm zijn.

De therapeut is steunend en bekrachtigd; zo veel mogelijk positief.

Warming-up

1. De cliënten lopen in een lemniscaat door de ruimte. Dit geeft rust en houvast. Één cliënt geeft een (zelfverzonnen) ritme aan door te klappen, te stampen of met klanken. De andere cliënten kunnen dit nadoen.
2. Laat de cliënten in een kring alle lichaamsdelen los schudden. Laat de cliënten zich helemaal uitstrekken, benen en armen gespreid. Alsof ze groeien. Vervolgens mogen de cliënten zich zo klein mogelijk maken, als een bolletje. Dit bolletje opent zich weer en zoekt een neutrale houding op.
3. De cliënten worden in groepjes verdeeld. Elk groepje krijgt een plaats die ze met geluiden moeten weergegeven. De andere groepjes moeten met hun ogen dicht luisteren en de plek raden.

Werken met spraakgebaren

Met 'nee' zeggen hebben deze cliënten moeite. Zij vinden alles leuk en willen zo veel mogelijk doen. Op een gegeven moment is de energie daardoor op. Zij moeten grenzen leren stellen.

Een mooie opdracht die daarop aansluit is het aanbelspel.

Laat de cliënten een eigen huis bouwen, een eigen plek creëren. Dit is zijn omgeving, waar hij zichzelf kan zijn.

Vervolgens gaan de cliënten bij elkaar op bezoek. Elke cliënt krijgt een opdracht mee. Hij wil bijvoorbeeld heel graag suiker hebben van een andere cliënt, of hij komt een cliënt op halen om buiten te spelen, mee te gaan naar de bioscoop, hij wil bij hem tv kijken etc.

De cliënt die de deur open doet moet 'nee' zeggen. Hij wil niet mee of hij heeft geen suiker.

Bij de mensen met deze constitutie staat de deur altijd open. Nu even niet want hij moet de andere cliënt buiten de deur houden. Welke houding is hiervoor nodig? Wat als de open armen plaats maken voor het tonen van de binnenkant van de hand, die haaks op de arm staat. Welke blik en welke stem past hierbij?

De cliënten leren hierdoor in plaats van een open houding (naar buiten stromende bewegingen) een gereserveerde houding aan te nemen, met een afgemeten stem. Soms is het noodzakelijk een afwijzende houding, met wegslingerde gebaren te maken om de 'buur' weg te krijgen en je grens aan te geven.

Werken met het Griekse vijfkamp

Bij mensen met een 'overbewegelijke constitutie' is het van belang de spanningsboog te trainen. Het springen leent zich daar goed voor. De opdrachten kunnen alle vanuit een verhaal vormgegeven worden!

- Springen over een brandende kaars. Voor kinderen (maar het kan ook met volwassenen!) kan er gewerkt worden met een versje tijdens de aanloop:
'Met grote sprongen kom ik aan, omdat er wel een kaars zal staan'. Bij het woord kaars moet er over de kaars gesprongen worden. Als het niet goed voor de kaars staat mag het er niet over heen springen! De cliënten leren bij deze opdracht de sprongen aan te passen aan de afstand, zich in te houden en zijn bewegingen te controleren.
- Het woord richten. Mensen met deze constitutie hebben moeite het woord tot één iemand te richten, grenzen te stellen en voor zichzelf op te komen. Het richten van het woord kan gekoppeld worden aan werkvormen met een hoog-laag status.

⁴⁶ Niemeijer, 2009, blz 86

Één cliënt speelt bijvoorbeeld de koning, de directeur van bedrijf. Etc. Hij richt het woord tot zijn onderdanen, werknemers. Met een wijzend gebaar geeft hij opdrachten aan de andere cliënten. Later kunnen de rollen omgedraaid worden. In deze opdracht helpt de cliënten daarnaast om goed naar elkaar te kunnen luisteren.

Werken met sprekende beelden

Cliënten met een ‘overbewegelijke constitutie’ hebben veel baat bij het werken met verhalen. Daarbij leren zij luisteren naar anderen. Een doorgeefverhaal kan hier goed werken. Zo kunnen deze mensen, die vaak over een enorme fantasie beschikken, zelf een inbreng hebben maar ook inspelen op de ideeën van anderen.

Het Parcival verhaal of het boek ‘de Alchemist’ van Coelho laat mensen met deze constitutie zien hoe je een doel achterna kan streven, zodat men uiteindelijk rust vindt. Verhalen met aarden, kunnen een helende kracht op deze mensen hebben.

*‘Stevig stap ik op de aarde
Wil hier werken, wil hier leven,
Wat ik in de hemel gaarde
Wil ik nu aan mensen geven.’*

Lena Struik

Net als mensen met een open constitutie hebben mensen met een ‘overbewegelijke constitutie’ belang bij incarnerende opdrachten. Aarden en tot rust komen!

Kijk voor oefeningen bij het hoofdstuk ‘Voelen, Openen en zich verliezen’.

Overige dramawerkvormen

Denk bij dit constitutiebeeld aan de volgende drama werkvormen:

Uit het Grieks theater:

- Wie, wat, waar kaartjes kunnen gebruikt worden bij het oefenen met improviseren en gedachten en emoties vormgeven en kaderen. Naar elkaar kijken is van groot belang.
- Inspringspel.

Uit de psychodramatechnieken:

- Rituelen herkennen en naspelen (ochtendritueel, de weg naar school/werk), dit zorgt voor bewustwording van de omgeving. De cliënt speelt andere cliënten na waardoor hij letterlijk voelt hoe andere mensen handelen.
- Spiegelen. Bewustwording van eigen lichaam en het lichaam van de ander staat hierbij centraal.

Uit de Expressietechnieken:

- Zintuigspelletjes, als woorden en figuren op de rug van de cliënt schrijven. De cliënt moet dit woord en of figuur met zijn tenen (tegelijkertijd) op een groot vel papier tekenen.
- Evenwicht- en bewegingsoefeningen

LITERATUURLIJST

- Amons, F., Bie, G., van der, Huber, M. (1999).** *Grondslagenonderzoek, kwalitatieve oordelen in de beelddiagnostiek gekwantificeerd*. Driebergen: Louis Bolk Instituut.
- Cleven, G. (2004)** *In scene. Dramatherapie en ervaringsgerichte werkvormen in hulpverlening en begeleiding*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum
- Dam, J. (1999).** *Het zesvoudige pad*. Tweede, herziende druk. Zeist: Uitgeverij Vrij Geestesleven.
- Damen, M. (2001).** *Een indactieschaal voor non-verbale therapieën*. Tijdschrift voor creatieve therapie, I, 20-24.
- Eltz, H (1993).** *De vier temperamenten*. Zeist: Vrij Geestesleven
- Hörschläger, K. (2000).** *Indicatiestelling bij non-verbale therapieën. Work in progress- operationalisatie van probleemgebieden ter ontwikkeling van een indicatiesschaal*. Eindhoven: GgzE.
- Hutschemaekers, G.I. (2000).** *Beroepen in beweging*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Jones, P (2005).** *Drama as Therapy, theatre as living*. Zesde druk. New York: Routledge.
- Keken, H. van (2006).** *Voor het Onderzoek, het formuleren van de probleemstelling*. Eerste druk. Amsterdam: Boom onderwijs.
- Kurstjens, H. (2006).** *Praktische Kaders voor het methodisch werken van de CT'er*. Hogeschool Utrecht: Interne uitgave.
- Meijs, J (1993)** *De diepste kloof. Spel en verhaal als hulp voor kinderen met problemen*. Zeist: Christoffor
- Niemeijer, M. H., Gastkemper, M. (Red.) (2009).** *Ontwikkelingsstoornissen bij kinderen, medisch-pedagogische begeleiding en behandeling*. Vijfde, herziende druk. Assen: Van Gorcum
- Niemeijer, M. , Baars, E. (2004).** *Instrument voor beeldende vormende diagnostiek van de kindelijke constitutie*. Driebergen: Louis Bolk Instituut.
- Oort, H. (2008).** *Antroposofie*. Zeist: Christoffor.
- Pijper, G. (1994).** *Drama voor de beroepspraktijk*. Tweede, herziende druk. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Struik, L. (1979).** *Gedichten, spreuken en oefeningen*. Zeist: Uitgeverij Zevenster.
- Smeijsters, H. (2003).** *Handboek Creatieve Therapie*. Tweede, herziende druk. Bussem: Coutinho.
- Steiner, R. (1997).** *Genezend opvoeden, over kinderen met een ontwikkelingsstoornis*. Zeist: Vrij Geestesleven.
- Steiner, R. (1978).** *Raadsels van het menselijke temperament*. Vijfde druk. Zeist: VrijGeestesleven
- Steiner, R. (1960)** *Sprachgestaltung und Dramatische Kunst* (oorspronkelijke titel). *Spraakvorming en dramatieke kunst*. (vertaling voor Drempeltheater) *Speech and Drama*. Herndon: Steiner Books / Anthroposophic Press
- Rens-Portielje, C (1994)** *Voorwoord uit Mysteriedrama I van Rudolf Steiner*. Zeist: Vrij Geestesleven
- Tsjechov, M. (1985).** *Lessen voor acteurs*. Amsterdam: Int. Theatre Books.
- Verhoog, A. (2006).** *Fenomenologie en kunstzinnige therapie*. Zeist.
- Voorhoeve, B. (1992).** *Beelden als inspiratiebron, werkboek*. Tweede druk. Zeist: Christoffor.
- Woudenberg, H (1999).** *Vuur, water, lucht en aarde. Handleiding voor acteren*. Amsterdam: International Theater.

Internet

<http://carolijn.leisink.nl>

Website dramaopdrachten van Carolijn Leisink

Zie: lesopzet 12-18, de vier elementen

Geraadpleegd: 06/05/2010

<http://www.spraakvorming.nl>

Vereniging van Spraakvormers en Toneelkunstenaars

Zie: Spraakvorming

Geraadpleegd: 01/03/2010

<http://www.zonnehuizen.nl>

Antroposofische instelling voor kinderen/volwassenen met ontwikkelingsstoornissen

Zie: Volwassenen, Therapie & Behandeling

Geraadpleegd: 01/03/2010

<http://www.nvdramatherapie.nl>

Nederlandse vereniging voor dramatherapie

Zie: Informatie voor verwijzers, kernprocessen

Geraadpleegd: 10/05/2010

<http://www.kunstzinnigetherapie.nl/nvkt>

Beroepsprofiel van de Kunstzinnig Therapeut

Zie: De beroepsvereniging

Geraadpleegd: 03/05/2010

