

# Leren met hart, hoofd en handen

Bij lichamelijke werkvormen als bibliodrama en -dans worden hart, ziel, verstand en kracht betrokken (Marcus 12:30). Ze helpen begrijpen waar het in bijbelverhalen om gaat en brengen geloof in beweging.

**Riëtte Beurmanjer**

Leren is niet alleen een hoofd-zaak. Zeker niet als het gaat om leren in de kerk. Leren in de kerk heeft hart en handen nodig.

## Leren met hart, hoofd en handen

Zeker, het is nodig te leren met je hoofd. Het is bijvoorbeeld goed te weten dat in veel bijbelteksten een verlangen naar of een ervaring van bevrijding uit slavernij meespeelt, maar je zult die teksten beter begrijpen als je inleeft in de ervaring van slaaf te zijn. Als je met je hele lijf de benauwdheid van de slavernij voelt. Als je in je hart gevoelens toelaat die in het zoeken naar bevrijding meespelen: verlangen, bitterheid, verdriet, woede, verzet, opluchting, niet weten hoe verder... Als je met je handen probeert los te komen van knellende banden. Als je de lichamelijke kracht en souplesse voelt die daarvoor nodig zijn.

## Niet iedereen leert op dezelfde manier

Door te leren met hoofd en hart en handen ontwikkel je verschillende vormen van kennis: die van feiten, gevoelens, lichamelijke vaardigheden en gewaarwordingen. Om te begrijpen waar het in de teksten om gaat, heb je verschillende vormen van kennis nodig.

### Ieder heeft een eigen leerstijl

Niet iedereen leert op dezelfde manier. De een leert door te doen, te experimenteren, keuzes te maken en het effect daarvan waar te nemen. Een ander door na te denken over wat er gebeurt. De een leert door concrete ervaringen op te doen en daar woorden aan te geven. Een ander ontdekt de betekenis van een ervaring als zij daaraan vormgeeft in muziek, beeld- of bewegingstaal. Om te kunnen leren is het belangrijk dat de manier waarop leerstof aangeboden wordt, past bij je leerstijl.

Aan de andere kant is het goed eens een andere stijl mee te maken en zo je kennis uit te breiden. Een andere leerstijl uitproberen vraagt een veilige omgeving. Je wilt als doener niet dom en onwetend gevonden worden. Je wilt als denker niet gezien worden als professor met twee linkerhanden. Als vormgever wil je niet horen: 'Doe maar gewoon, dan doe je gek genoeg.'

Willen mensen leren, dan is aansluiting bij verschillende leerstijlen nodig en tegelijkertijd een veilige omgeving waarin zij ook andere stijlen kunnen uitproberen.

## Bibliodrama en bibliodans

Bij bibliodrama leven de deelnemers zich via dramatische spelvormen in in de mensen die in een bijbelverhaal voorkomen. Bijvoorbeeld in Mozes die een boodschap van bevrijding uit de slavernij komt brengen, maar geconfronteerd wordt met een moedeloos volk (Exodus 6:1-9). De deelnemers kunnen dan in het spel aan den lijve de spanning ervaren tussen het leven met een door God geïnspireerd ideaal en een weerbarstige werkelijkheid.

In bibliodans kunnen deelnemers merken dat bewegen verandering met zich meebrengt. In creatieve dansen leven zij zich bijvoorbeeld in in een gekromde vrouw (Lucas 13:10-17). Ze merken hoe zij, gekromd, anderen en de wereld om hen heen niet zien en in zichzelf opgesloten raken. Ze voelen hoe ze, aarzelend misschien, loskomen wanneer ze door een ander, door Jezus gezien en aangeraakt worden. Ze merken dat ze zich dan bijna als vanzelf oprichten en dat er een wereld voor hen opengaat. Het gevoel dat dat geeft, kunnen zij verbeelden in een dans voor God. En zij herinneren zich wellicht momenten van bevrijding, toen zij zelf of anderen gezien en aangeraakt werden en open werden voor de wereld om hen heen.

## Spelen en dansen als leerstijl

In bibliodrama en bibliodans vind je een leerstijl waarin zowel hoofd als hart en handen betrokken zijn. Het hoofd komt aan bod aan het begin van een bijeenkomst als de



FOTO: ROB VAN HERWAARDEN

Bibliodansworkshop van Riëtte Beurmanjer

achtergrond van een verhaal wordt geschetst. Of aan het eind als de begeleider vraagt wat men door het spel of de dans ontdekt heeft over de betekenis van het verhaal. Dan wordt het denken aangesproken.

In de rest van een sessie spelen vooral hart en handen een rol. Met handen bedoel ik eigenlijk het hele lichaam. In bibliodrama en -dans is het hele lichaam betrokken. Op de eerste plaats in de handeling van het spelen of dansen.

## Bibliodrama en -dans bieden een leerstijl waarin hoofd, hart en handen betrokken zijn

Verder wanneer je aan je adem of het zich spannen of ontspannen van spieren merkt wat de handelingen oproepen: gevoelens, herinneringen, fantasieën. In lichamelijke handelingen en in het aandacht geven aan wat opgeroepen wordt, spelen doen en voelen mee. Bibliodrama en -dans zijn lichamelijke leerstijlen.

### Lichamelijk leren in de kerk

Wanneer je je op deze manier in bijbelteksten verdiept, blijven ze niet op afstand. Ze komen dichtbij, raken aan je eigen leven. Bibliodrama en -dans helpen een authentieke manier van geloven te ontwikkelen. Je hebt het niet van horen zeggen, maar van doorleefde ervaringen. Dat is belangrijk in een omgeving waarin mensen veel waarde hechten aan authenticiteit. Bibliodrama en -dans sluiten aan op een door veel mensen gevoelde 'lichamelijke hang naar het goddelijke' (Anne-Marie Korte, hoogleeraar Religie, gender en moderniteit aan de Universiteit

van Utrecht). Zie bijvoorbeeld de grote belangstelling voor het maken van pelgrimages.

Met bibliodrama en -dans kun je – op een manier die verbonden is met de christelijke traditie – mensen bereiken voor wie het lichamelijke belangrijk is bij het zoeken naar een spirituele levenswijze. Bibliodrama en -dans bieden de mogelijkheid catechese of vormingswerk op een andere manier in te vullen. Ze helpen andere doelgroepen aan te spreken, bijvoorbeeld mensen die niet heel talig zijn, of mensen die verlangen hun geloof te beleven. Ten slotte: bibliodrama en -dans zijn niet alleen ernstig of diepgaand. Ze bieden ook veel plezier: spelplezier, bewegingsplezier, het plezier om anders dan anders met elkaar bezig te zijn. Zo helpen ze dus ook een gevoel van gemeenschap te ontwikkelen.

### Veiligheid

Bibliodrama en -dans halen je soms uit je comfortzone. Ze vragen inzet van jezelf en zijn soms confronterend. Je wordt er een beetje een ander mens van. Spelregels over de manier van omgaan met elkaar zijn daarom belangrijk. Ze geven de veiligheid die nodig is om het avontuur aan te gaan. De medewerkers van stichting de 7evende Hemel hebben ervaring in de begeleiding van bibliodrama en -dans. Zij geven trainingen daarin en geven graag advies als je zelf daarmee aan de gang wilt gaan.

*Voor meer informatie over bibliodrama en -dans:*  
<http://www.7evendehemel.nl/>

Riëtte Beurmanjer geeft workshops en presentaties over bibliodans. In 2019 hoopt zij te promoveren met een proefschrift over bibliodans als methode voor spirituele vorming.