

Een specifieke methode, een andere vorm van coaching? Wat zet deze coach in om de cliënt in beweging te krijgen?

Frank van der Mij
Anita Wesselius

WERKELIJKHEID EN

Over de inzet van dramatechnieken



Het inzetten van dramatechnieken in de coachingspraktijk wint aan belangstelling. Je biedt je cliënten een bijzondere mogelijkheid tot expressie, die in korte tijd helder kan maken waar dilemma's en oplossingen zitten. Dat is althans de mening van vijf geïnterviewde professionals in drama en coaching. Maar er kan een écht drama ontstaan als je niet weet wat je doet. Werken met drama en spel vraagt om ruime ervaring met speltechnieken en vooral ook geen enkele schroom om zelf te 'spelen'. Impressies van een inspirerend rondetafelgesprek.

Rond de tafel bij Adviesbureau Hoogendijk te Driebergen ontmoeten wij vijf coaches die tevens geschoold zijn als dramadocent: Lidewij Boggia, Ans Bonke, Liane de Deugd, Edgard Geurink en Josée Stenvers. Edgard werkt grotendeels als (coachend) dramadocent, de anderen werken vooral als coach, met wisselende aandacht voor het inzetten van dramatechnieken. Onze eerste vraag gaat natuurlijk over het eigene van drama zelf.

Wanneer is iets drama of spel?

Josée: "Drama betekent handelen, doen, even uit het gesprek stappen."

Liane: "In de context van coaching betekent het: uitvergroten van dat wat speelt; laten zien wat er in de communicatie gebeurt."

Lidewij: "Bij drama creëer je een *as if*-situatie, waarbij je uit het moment stapt en een setting creëert waarin je kunt oefenen, van binnenuit."

Edgard: "De omstandigheden vormen het spel. De invulling kan werkelijkheid of juist fake zijn; zolang beide maar geloofwaardig worden neergezet."

Ans: "Je geeft ruimte aan fantasie en voorstellingsvermogen van mensen. Dat kunnen ze onderzoeken of uitdrukken in een spelwerkelijkheid."

Zo bezien klinkt drama niet eens zo zwaar, en de stap van gesprek naar spel lijkt een heel kleine. Feitelijk zijn allen het hiermee eens, maar er is wel wat voor nodig om van die kleine stap ook een verantwoorde en faciliterende te maken. Alle vijf aanwezigen blijken een vergelijkbare achtergrond te hebben: ze wilden van kleins af aan al spelen en zijn in het spelen professioneel geschoold; niet als acteur, maar als dramadocent. De overgang van 'werkelijkheid' naar 'spel' voelt bijna als natuurlijk. Edgard: "Je moet geen enkele schroom hebben om zelf te spelen, noch om de



SPEL IN COACHING

ander (de cliënt) uit te nodigen om te spelen.”

Ans: “Je moet je bewust zijn van de eigenheid van het dramavak; mensen spelen met hun stem, lichaam en fantasie en dat maakt ze kwetsbaar, dat moet je kunnen hanteren.”

Met dramatechnieken kun je veel sneller patronen doorbreken

Of je als dramadocent geschoold bent, of als acteur, zijn twee verschillende dingen. Allen zijn het erover eens dat je zelf de nodige ervaring moet hebben opgedaan met spel, ook om te leren hoe je spel en werkelijkheid kunt onderscheiden. Je moet het zelf vooral leuk vinden om te spelen, er hoort een persoonlijke passie bij. Belangrijk is dat je je innerlijke kind(eren?) moeiteloos kunt aanspreken. En het is noodzakelijk dat je regelmatig feedback ontvangt op je eigen spelvermogen en op het hanteren van speltechnieken.

Josée: “Je moet heel snel kunnen schakelen tussen je rol als coach en als speler en makkelijk een metapositie in kunnen nemen.”

Liane: “Bij mensen met beperkte spelervaring gaat er vaak te veel energie verloren bij het inzetten van spel.”

Een opleiding tot dramadocent wordt niet per se noodzakelijk geacht. Je kunt ook als amateur-speler ervaring hebben opgedaan en de nodige scholing hebben gehad via cursussen.

Lidewij: “Je ziet echter vaak bij coaches met beperkte spelervaring, dat oefeningen

geïsoleerd worden toegepast en zo doel op zich worden.”

Liane: “In de trainers- en coachingswereld worden bovendien veel gedateerde technieken en werkwijzen gehanteerd; dat is jammer en soms ook minder effectief dan nieuwere methodieken. Zorg dat je ook in dit vak blijft.”

Zelf combineert Liane tijdens het coachen creatieve en speltechnieken. Door de cliënt eerst via bijvoorbeeld een collage of ander medium iets uit te laten beelden, wordt de weg vrijgemaakt voor het spel. Verder speelt ze, net als Josée, zelf regelmatig een rol uit voor de cliënt, om een spiegel voor te houden. De anderen laten vooral de cliënt in de spelsituatie stappen; als coach nemen ze de rol van (spel)begeleider en facilitator aan.

Scholing en ervaring zijn dus van belang om goed te kunnen begeleiden. Daarnaast moet je jezelf vrij voelen om spel in te zetten. Lidewij spreekt graag van het *ambacht* van het spelen en een *laboratorium* om via spel jezelf te onderzoeken. De anderen knikken instemmend. Hoe je je ervaring ook opbouwt: drama is een vak.

Meer dan een leuk speeltje?

Is drama in de coachingspraktijk vooral leuk en speels? Door het handelen, het doen, het neerzetten van een situatie in een bepaalde spelvorm breng je de cliënt direct in de ervaring, is de door allen gedeelde visie. Je stapt even uit de alledaagse werkelijkheid, waardoor relativering en humor in zicht komen. Vanuit spel kan heel snel verbinding met onderliggende thema's en dilemma's ontstaan. Van daaruit komt de cliënt snel tot inzicht. Waar het gesprek al gauw een uur duurt, maakt het spel de kwestie én de oplossing vaak al binnen een paar minuten duidelijk. Maar: Edgard en Lidewij hebben beide de ervaring dat het mis kan gaan als persoon en rol niet helder worden gescheiden. Mensen kunnen dan als persoon worden

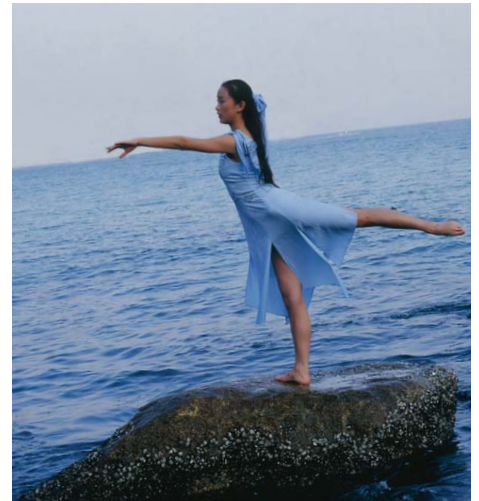
afgerekend, terwijl ze hun kwetsbaarheid in een rol hebben neergezet. De kaders moeten dus vooraf duidelijk zijn en het bieden van veiligheid is een vereiste. Verder vinden mensen spel soms eng vanwege eerdere ervaringen van 'te kijk staan'. Dat vraagt om terughoudendheid met het inzetten van dramatechnieken.

Drama betekent handelen, doen, even uit het gesprek stappen

Het al genoemde woord *ambacht* impliceert dat je als beoefenaar precies weet wat je waarom doet. Het is belangrijk dat je de risico's leert kennen en hanteren, zoals dat ook geldt voor de 'gewone' coachingspraktijk. Waar mensen in contact met zichzelf komen, kunnen ze ook allerlei overtuigingen, angsten en belemmeringen tegenkomen. Daarom komt tijdens het rondetafelgesprek ook de grens tussen spel en therapie aan de orde, zoals die ook vaak ter discussie staat bij coaching. Volgens Ans blijf je vanzelf uit de rol van therapeut als je het doel samen bewaakt: een leer-, ontwikkel- of veranderdoel. De verandering of het geleerde kan wel therapeutisch uitwerken. Josée meent dat er altijd raakvlakken zijn, zowel bij drama als bij coaching. Je moet je steeds bewust zijn van wat je kunt oproepen bij je cliënt. Lidewij past alleen dramatechnieken toe als de cliënt goed in staat is te verwoorden waar hij tegenaan loopt en waar hij aan wil werken.

Zo ontstaat in de groep een beeld over het specifieke van drama, therapie en coaching:

- Het ambacht van drama leert je vooral te observeren, te kijken.
- Het ambacht van coaching leert je (vervolgens) de juiste vragen te stellen.
- Bij therapie gaat het erom geraakt te worden en dat vervolgens samen uit te diepen.



– Bij coaching gaat het erom geraakt te worden (eventueel via het spel) en dat mee te nemen naar de toekomst.

En dan nu: spelen!

Hoe kan het ook anders: in gesprek met vijf dramadocenten ontstaat al snel de behoefte er niet meer over te praten, maar vooral ook te gaan doen en ervaren. Liane laat zien hoe prettig het is om het gesprek af te wisselen met staan en ervaren: je lichaam (hoe sta je erbij?) en je gevoelens (wat gaat er in je om?). Een oefening van Edgard waarbij je bij elkaar test hoe stevig je staat (de ander uit balans proberen te duwen) helpt bij het ankeren van jezelf op de grond, óf het zichtbaar maken van je onbalans.

Ans, geïnspireerd door het gedachtegoed van Johnstone, demonstreert een dramaoefening over afstemmen op elkaar. Frank wordt gevraagd iets te kopen in de winkel van Lidewij. Hij weet wat hij zoekt, zij kent het product (en zelfs het type winkel) niet en hij moet dat zo lang mogelijk zo zien te houden. Lidewij moet zich dus geheel richten op Frank. Dat lukt haar heel goed: binnen een minuut weet ze wat hij wil kopen. Ans licht toe dat dergelijke oefeningen helpen om in het moment te blijven en te focussen op de ander.

Lidewij werkt met Ans aan het onderzoeken van 'delen'. Op een voice-dialogue-achtige manier, waarbij Ans voor elke stem in zichzelf een andere stoel uitzoekt, wordt een reëel dilemma uitgediept. Hieruit blijkt hoe smal de grens is tussen werkelijkheid en spel. Het gaat er niet om een rolletje

neer te zetten, maar om de verschillende rollen in jezelf expressief te maken, stem en woorden te geven en een houding, gebaren, mimiek.

Drama is een vak

Edgard springt hierbij in om vanuit de *Fools*-methode te tonen dat je als begeleider zelf ook die verschillende delen kunt neerzetten. De cliënt spreekt dan vanuit de middenpositie met zijn innerlijke stemmen die door de begeleider worden uitgebeeld. Het feit dat Edgard zo makkelijk in die rol kruipt en hem weet uit te vergroten, maakt de situatie treffend.

De essentie wordt duidelijk

Het is prachtig om te zien hoe concreet 'drama' dus eigenlijk is. Er ontstaat snel diepgang en het raakt aan wezenlijke aspecten. In het drieluik tussen Lidewij, Ans en Edgard lukt het Ans eerder dan zij vermoedde de verschillende innerlijke stemmen onderling te verbinden, ondersteund door zowel de spelsituatie als de open vragen van Lidewij. Een mooie synthese tussen drama en coaching dus.

De professionaliteit van de genodigden werd direct getoetst. Even een paar oefeningen doen is leuk, maar wat wordt opgeroepen moet ook weer worden 'afgehecht'. Dat het inmiddels tijd was, bleek van ondergeschikt belang. Dat wat nog aandacht behoefde, werd in onderlinge samenwerking goed afgerond. Drama roept wat op bij mensen. Je kunt niet stoppen omdat het tijd is. Ook al is de vorm gebaseerd op speltechnieken, de ervaring is

authentiek. Zorgvuldigheid in het laboratorium is een essentieel onderdeel van het ambacht.

En dit brengt elk van de vijf professionals tot een persoonlijke slotopmerking over drama.

Lidewij: "Ik denk dat mensen drama-ervaringen waarderen, omdat het hen de kans geeft geraakt te worden."

Edgard: "Bij het werken met dramatechnieken ontloop je de spanning of het dilemma niet; je zoekt het – op een creatieve manier – juist op."

Ans: "Juist door het gebruik van spelopdrachten kan de thematiek luchtiger en meer hanteerbaar worden. Humor werkt daarbij relativerend."

Josée: "Met dramatechnieken kun je veel sneller patronen doorbreken."

Liane: "Met drama zet je een vraag of een kwestie letterlijk in beweging. Daardoor ontstaat ook beweging op mentaal en emotioneel vlak."

Wij hebben het deze middag aan den lijve ondervonden. En het smaakt naar veel meer!

Wilt u meer weten over het gebruik van dramatechnieken in de coachingspraktijk? Mail met de redactie voor het adres van één van de geïnterviewden, redactie@ntvc-net.nl.