



IMPROVISEREN

Op toneel doen alsof je een verliefde prins bent, dat helpt ook op je werk

Speel even de rol van president, moordenaar of bibliothecaris. Dat is niet alleen leuk, je kunt er ook profijt van hebben in je werk. „Met theater kan ik mezelf beter ontwikkelen.“

Door onze medewerker
Maarten Dallinga

Een paar weken geleden dans- te ik met een jongen. Hij was Assepoester, ik de prins. Ik legde mijn hoofd op zijn schouder en keek verliefd. Even daarvoor was ik een bankbediende geweest, een overvaller had een mes op mijn keel had gezet - best een beetje een angstig moment.

Onlangs ben ik begonnen met een basiscursus toneelspelen in Utrecht. Eigenlijk wilde ik zoiets al jaren doen, maar het ontbrak me telkens aan durf. Nu denk ik vaak: was ik er maar veel eerder mee gestart. Iedere nee fiets ik met een brede glimlach terug naar huis.

Mijn groep bestaat uit negen mensen van begin twintig tot midden dertig, de meesten zijn vrouw. Opvallend: veel cur-

sisten hebben een nogal ernstig beroep. Ze zijn psycholoog of letselschadeadvocaat. Medecursist Daan (27) is communicatiestrateg bij een grote bank. Hij zit, net zoals veel andere cursisten aangeven, vaak 'in zijn hoofd'. Toneelspelen helpt hem daaruit te komen: „Hier doe ik twee uur per week iets heel anders. Even geen zware onderwerpen, dat is verfrissend.“

We doen veel improvisatie-oefeningen. Zo speelde ik deze week dat ik samen met Daan in een sauna zat en opzichtig naar de borsten van de dame naast me gluurde. Even daarna bestudeerde ik samen met een paar anderen minutenlang een stofje op de vloer. 'Een prachtig kunstwerk!', vertelden we elkaar. Toneel is voor mij, merk ik, een perfecte manier om alle werkstress even te vergeten. De reële wereld maakt er plaats voor fantasie.

Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau was in 2013 (meest recente peiljaar) slechts 9,5 procent van de Nederlanders van achttien jaar en ouder lid van een zang-, muziek- of toneelvereniging. De tijd nemen voor dingen die we leuk vinden, dat doen we dan ook veel te weinig, meent arbeidspsycholoog Saskia de Bel. Zij geeft cursussen 'evenwichtskunst', over hoe je de balans tussen werk en privé kunt verbeteren. Toneelspelen

past volgens haar niet bij iedereen - je moet er wel voor openstaan, zegt ze. Maar ze gelooft dat het veel mensen een hoop kan opleveren: „We hebben in onze levens nog nooit zoveel prikkels gehad als nu. Op het toneel hoef je even niet te denken aan alles wat nog moet.“

De leiding nemen

Maar om te ontspannen kun je toch ook gewoon gaan sporten? Maartje Asscheman (27) doet sinds een half jaar een cursus improvisatietheater in Amsterdam. Zij zegt: „Sporten is fijn, maar met theater kan ik mezelf beter ontwikkelen.“ Ze werkt als adviseur voor een IT-organisatie. „Door de cursus ben ik bijvoorbeeld meer in mogelijkheden gaan denken“, zegt Asscheman. „Zo kreeg ik tijdens een les een bezemsteel in handen, waarvan ik vervolgens telkens iets anders moest maken. Zoals eh... een richtingaanwijzer, ik zeg maar iets.“

Associëren, vrij denken, daar ligt continue de nadruk op, legt Asscheman uit. „Dat doe ik in mijn werk nu ook meer. Tijdens vergaderingen reageer ik nu bijvoorbeeld vaker opbouwend. Het gevolg is een positievere sfeer en meer resultaat.“

Ger Casparie is haar docent. Hij geeft al zo'n twintig jaar les in improvisatiethea-



Ik ben nu meer ontspannen op mijn werk

Maartje, cursist

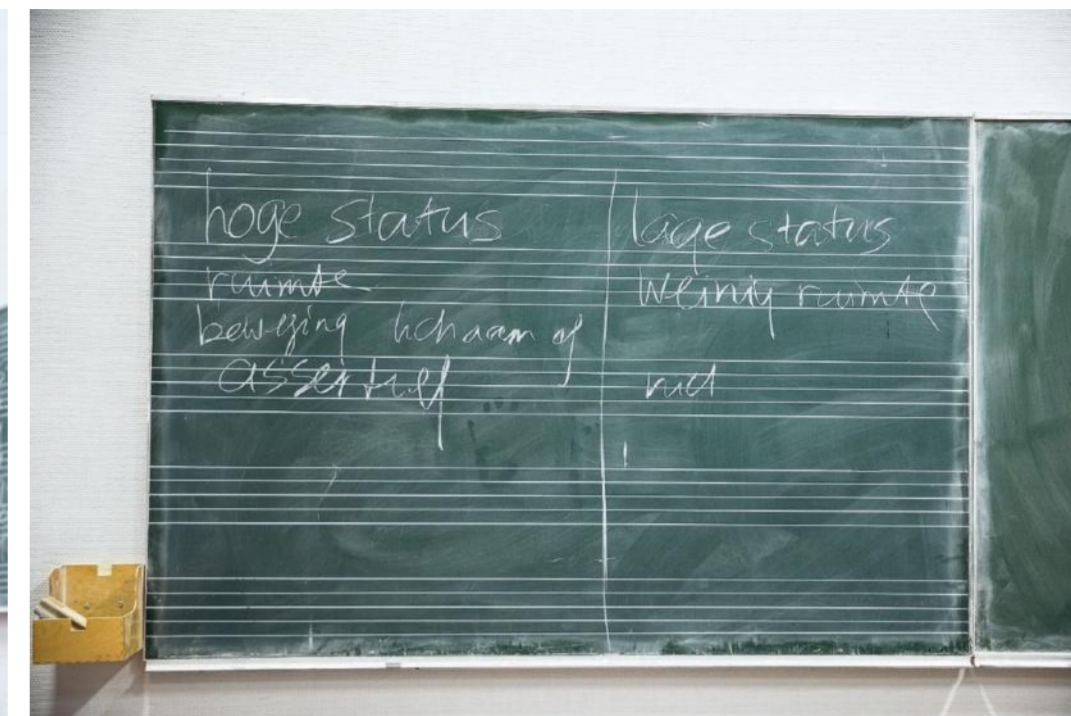
ter, sinds tien jaar ook binnen het bedrijfsleven. Bij beginners merkt hij vaak dat ze vooral bang zijn om fouten te maken. Hij probeert dat te doorbreken. Casparie: „Dan laat ik ze een citruspers uitbeelden, wat natuurlijk bijna niet goed kán gaan.“

Laat je intuïtie spreken, adviseert hij: „Dan gaat het vaak veel beter.“ Na zo'n cursus zijn mensen meestal ook op hun werk minder bang fouten te maken, vertellen ze Casparie. Zo zegt ook Asscheman: „Ik ben nu meer ontspannen op mijn werk. Ik ga met meer zelfvertrouwen een afspraak in, waarvan ik niet goed weet hoe die zal verlopen. Ik durf nu meer op mijn gevoel te vertrouwen.“

Wieger Troostheide (28) uit IJsselstein, ook cursist bij Casparie: „Vorige week had ik best een lastig overleg, met mensen die niet met elkaar overhoop lagen“, zegt Troostheide, die als gedetacheerde bij gemeenten werkt. „In het verleden wist ik op zo'n moment meestal niet goed wat ik moest zeggen, maar dit keer durfde ik meer de leiding te nemen en bespreekbaar te maken wat er nu precies in de groep gebeurde.“

Maak je geen zorgen om de burens

Mieke Neeteson is mijn eigen docent. Ze geeft al zo'n 25 jaar toneellessen en is



FOTOS: ILYN/NIKTIEN

Advertentie

EXCLUSIEVE RELATIEBEMIDDELING

Particulier via : www.zadkinmedia.nl
Zakelijk via : e-mail info@zadkinmedia.nl
Telefoon 010 - 436 81 24

De brieven onder nummer kunt u sturen naar:
Tuinlaan 90, 3111 AW Schiedam onder vermelding van br.o.n. (nummer advertentie)

WWW.BIJZONDEREZAKEN.NL

Relatiebemiddeling

Goede voornemens: doe het nu, het juiste moment komt nooit. Geluk vind je nu, niet later.
Persoonlijke coaching met decennialange ervaring.
Voor een vrijblijvend/ kosteloos informatief gesprek:
www.alerte.nl Hella Smeets 024 6419018 info@alerte.nl

Het voorjaar: tijd voor een nieuwe start!

Gun je zelf een fijne levenspartner.
Bel: 088-0221900 (alle regio's)
www.mens-en-relatie.nl
Betrouwbaar en discreet. Al 33 jaar succesvol.
Erkend BVSK en Geschillencommissie/Hoogste slagingspercentage

U STAAT ALLEEN OPEN VOOR EEN PARTNER UIT UW MILIEU EN VAN UW NIVEAU?

VERTROUW OP ONS 'UNIQUE MATCHING POINT'

DPS PARTNERSEARCH KEES SCHIFERLI C.S.
DPSPARTNERSEARCH.NL / INFO@DPSPARTNERSEARCH.NL 06 54 304 122

Datingbureau & singlesactiviteiten

20 jaar ervaring, deskundige matching en ontmoetingen op niveau.
Per maand opzegbaar, met foto's, landelijk actief met 30+ locaties
Lid BVSK en Geschillencommissie. 0800-1997 of www.pselect.nl

WWW.50PLUSMATCH.NL

Dating voor actieve 50-plussers
dating - chat - blogs - en meer

WWW.GELUKKIGVERLIEFD.NL

HET relatiebureau voor de man, op zoek naar de vrouw van zijn leven

Wij bemiddelen met succes
Buitensmens. 0571-260424
www.CountrySideDating.nl

Dating

Wilt u adverteren?
www.maakuwadvertentie.nl

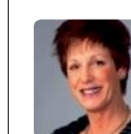
e-Matching.nl
Dating hoger opgeleiden
Durf u het aan...

Man zoekt vrouw

050 Voor m'n 60e vjd vraag ik een date. Vr, vrolijk, sportief, slank, acad.Brief onder nummer: 12345723

Wilt u adverteren?
Dat kan! Ga naar:
www.maakuwadvertentie.nl

Vrouw zoekt Man



Ik ben Elma, consulent regio Utrecht. Ik zoek een partner voor Annelies 67 jaar Lieve, charmante, vrolijke, actieve vrouw met diepgang (o.a. religie), houdt van muziek. Zorgzaam, gezellig, positief, intuïtief, betrokken, doorzetter. Zoekt vitale, positieve, vlotte man, een maatie, dat je kunt thuis komen bij elkaar, genieten van de kleine dingen in het leven. Ben jij die man?
Bel of mail: 030-2270125, elma.colenbrander@mensrel.nl



Ik leer mensen aantrekkelijker te spreken

Gijs Meeusen,
docent

daarnaast regisseur. Ook zij hoort regelmatig van mensen dat hun zelfvertrouwen door toneelspel een impuls heeft gekregen: „Sommigen durven na een cursus bijvoorbeeld gemakkelijker voor een grote groep een presentatie te geven.“

In een veilige omgeving, waar iedereen gelijk is, kun je goed experimenteren met gedrag, legt Neeteson uit. „Je oefent gedragingen die je in het gewone leven misschien niet zo gauw zou laten zien. Dan zou je weleens kunnen denken: goh, mensen reageren er eigenlijk best positief op. Die ervaring neem je dan weer mee naar buiten.“

Haar vakgenoot Gijs Meeusen verzorgt al ongeveer twintig jaar cursussen theatervaardigheden, speciaal voor mensen die beter willen leren presenteren, zoals universiteitsdocenten. „Op een podium ben je constant bezig met het uitvergroten van gedrag“, vertelt hij. „Ik leer mensen aantrekkelijker te spreken, oogcontact te zoeken en een energiekere houding aan te nemen.“

Dat zijn volgens Meeusen technieken uit het theater die je in je werk heel goed kunt toepassen, maar wel eerst moet oefenen. Hij geeft een kleine oefening voor thuis: bedenk een protestleus - iets in de trant van: „De lonen nu omhoog! Om-

hoog, omhoog, omhoog!“ Breng die leus vervolgens voor een (zogenamd) steeds groter wordend publiek. Maak je er even niet druk om of de burens je horen.

Good guys versus bad guys

Ikpraat bij toneel met fictieve types die ik anders misschien nooit zou spreken. We improviseren dialogen en zijn elkaars vrienden of grootste vrienden. Dat vraagt om inlevingsvermogen in de ander, want samen moet je een andere wereld maken.

Dat bezig zijn met een ander, die wat rol betreft soms volledig buiten je eigen, beperkte sociale kader kan vallen, is voor sommigen een openbaring, vertelt mijn docent Mieke Neeteson. Twee jaar geleden gaf ik les aan een politieagent. Aan het eind van de cursus vertelde hij me dat hij mensen altijd verdeelde in *good guys* en *bad guys*. Hij zei dat hij door de cursus had geleerd dat dit onderscheid veel te simpel is en dat hij veel heeft aan dat inzicht in zijn dagelijkse werk.

Troostheide voegt daaraan toe: „Je kunt veel tips voor je carrière vinden in boeken, maar bij zo'n toneelcursus oefen je al die tips weken achter elkaar.“

Ik speelde trouwens ook een vrouw die op het punt van bevallen stond. Daar kon ik me toch niet zo goed in inleven.