

Het woord krijgen

Over spreekvaardigheid in de christelijke gemeente

Inhoudsopgave

inleiding

Hoofdstuk 1 De bijbelvertelling

Hoofdstuk 2 De lezing of inleiding

Hoofdstuk 3 De meditatie en de preek

Hoofdstuk 4 Gelegenheidstoespraken

Hoofdstuk 5 Het geven en krijgen van feedback

Hoofdstuk 6 Omgaan met spreekangst

Literatuur

Inleiding

Het schijnt zo te zijn dat je vroeger als spreker kon merken of je voor christelijk of niet christelijk publiek stond. Christenen luisterden beter, vooral de protestanten. Ze konden in elk geval beter stil zitten, getraind als ze waren vanaf de kinderjaren om bijbelvertellingen en preken van een behoorlijke lengte aan te horen. Ik praat over een deels verleden tijd. Ook christenen raken luistervaardigheden kwijt. Veel kinderen zijn niet meer van jongs af aan gewend om twee maal per zondag naar de kerk te gaan en tussendoor nog naar de zondagsschool. Ze zijn – jong en oud - kritischer geworden ten opzichte van sprekers, zowel over de inhoud als de vorm van de voordrachten. Ze vinden alleen luisteren soms ook maar saai. Ze houden ook van de beeldcultuur. Ze stellen lange verhalen niet meer op prijs. Ze zijn mede daardoor minder trouw in het opkomen bij kerkdiensten en gemeente-avonden.

Alom is er bezinning op gang gekomen over deze verschuiving. Moeten we de luisteraars beter leren luisteren of de (s)prekers beter leren spreken? Wellicht is beide nodig. Ik richt me hier echter alleen op de (s)prekers. Wie weet, worden de luisteraars vanzelf weer enthousiast als de sprekers meer of andere kwaliteit leveren.

Dit boekje gaat over spreekvaardigheid op het terrein van de christelijke gemeente. De belangrijkste onderdelen zijn bijeengebracht. Dat zijn: de bijbelvertelling, de lezing, de meditatie of preek, diverse toespraken. Het geheel wordt aangevuld met aanwijzingen voor feedback en een verhaal over spreekangst.

De doelgroep voor wie ik dit geschreven heb, bestaat om te beginnen uit de studenten van bijbelscholen en HBO-opleidingen voor Godsdienst Pastoraal Werk. Direct daarna denk ik aan de studenten van de theologische faculteiten. Geïnteresseerde gemeenteleden kunnen ook hun voordeel doen met het bestuderen van (delen van) dit boekje. Bij veel taken in de christelijke gemeente hoort dat iemand af en toe het woord moet voeren.

In de kontekst van de gemeente is 'het woord voeren' verbonden met 'het Woord krijgen'. Spreken in de gemeente is direct of indirect aan de slag gaan met het Woord van God. Als wij woorden van de heilige God doorgeven en interpreteren, is het nodig om dat met eerbied én goed voorbereid te doen.

Tot nu toe heb ik het over 'mensen', 'geïnteresseerde gemeenteleden'. Ik schrijf in het vervolg bijna consequent over mannen ('vertellers', 'sprekers') en denk daarbij ook aan vrouwen. U en jij kunnen hetzelfde doen.

Alleen van het lezen van de komende hoofdstukken is de waarde beperkt. Het nut stijgt als de theorie gecombineerd wordt met de praktijk. Het hoogste rendement levert dit boekje op als de praktijk daarna teruggekoppeld wordt aan de theorie door een kritische begeleider. Mede daarom staan er beoordelingsschema's in hoofdstuk 5.

Kan iedereen leren spreken? Ik ben een optimist: bijna iedereen. Bijna iedereen kan immers ook leren autorijden, mensen met lage én hoge opleidingen. Niet iedereen zal echter even goed leren spreken, net zo min als iedereen een goede chauffeur is.

Je leert vaardigheden in een aantal fasen (K.Wiertzema, 1994, blz. 11).

Fase 1: onbewust - onbekwaam. Je weet niets van autorijden en je kunt het dus ook niet.

Fase 2: bewust - onbekwaam. Je wordt je bewust van je mogelijkheden om auto te rijden. Je neemt les, maar je kunt nog lang niet goed rijden.

Fase 3: bewust - bekwaam. Je kunt autorijden maar bij alles moet je goed nadenken. Het gaat nog niet vanzelf.

Fase 4: onbewust - bekwaam. Je kunt gedachteloos autorijden en doet het vanzelfsprekend goed, dankzij de jarenlange ervaring. Toch moet je soms (na problemen) dingen weer bewust in de gaten gaan houden.

Zo is het ook met spreken. Iedereen die voor het eerst wil oefenen in het spreken is in de fase bewust - onbekwaam. De informatie over spreekvaardigheid die nu volgt, is bedoeld om bij te dragen aan de bewustwording. Bewust worden en oefenen samen leiden naar bewust

- bekwaam. Jarenlange spreekervaring leidt tot onbewust - bekwaam. Zelfs dan zijn er altijd nog dingen die verbeterd kunnen worden.

De allereerste druk van dit boekje is verschenen in 2000. Deze nieuwe druk is een herziening. Ik heb veel commentaar en vragen gekregen in de loop der jaren, met name van studenten die het boek gebruikt hebben. Dat alles heb ik zo goed mogelijk, door het hele boek heen, verwerkt. Sommige onderdelen zijn uitgebreid, zoals het hoofdstuk met aanwijzingen voor gelegenheidstoespraken. Er is nu ook aandacht voor het gebruik van een powerpointpresentatie tijdens de spreekbeurt. Het woord 'mindmap' duikt in deze nieuwe versie ook op.

Met één punt van kritiek op de vorige uitgave heb ik niets gedaan. Het boek zou, volgens een recensent, irritant vaak het woord 'moeten' bevatten. Dat klopt. Ik geef mijn aanwijzingen voor het spreken vaak met woorden als 'je moet' of gewoon in de gebiedende wijs. Ik wil niet pedant overkomen, maar dit is de kortste manier van formuleren. Uiteraard bedoel ik als ik 'je moet' zeg, of een gebiedende wijs gebruik: 'Naar mijn mening is het het beste wanneer je...', maar als jij er anders over denkt, probeer dat dan ook rustig uit!' Het leest alleen zo vervelend als ik dit elke keer zo zou zeggen.

Nog één opmerking vooraf. Dit boek gaat over de praktijk van het spreken in de gemeente: hoe bereid je verhalen en preken voor en hoe houd je ze. Dit is geen homiletisch boek waarin ik de theologie van het preken uitwerk. Ook de hermeneutiek laat ik rusten: hoe exegetiseer ik bijbelteksten, hoe vind ik de boodschap voor de luisteraars van toen en hoe actualiseer ik die naar de luisteraars van nu, binnen het kader van mijn eigen theologische opvattingen? Daarover bestaat andere literatuur, waarvan ik ook een deel noem achter in het boek.

Veenendaal, december 2008

Nico van der Voet

Hoofdstuk 1. De bijbelvertelling

Kinderen leren de bijbel voornamelijk kennen door mondelinge en schriftelijke vertellingen. In christelijke gezinnen krijgen ouders soms al bij de geboorte van hun kroost boekjes cadeau met bijbelverhalen. Hoe klein de kinderen ook zijn, spoedig kijken ze met interesse naar de platen van kijk- en kinderbijbels. De ark van Noach met alle beesten is bij velen favoriet. Ze pikken ook snel stukjes op van de voorgelezen tekst. Vanaf een jaar of vier kunnen kinderen in groepsverband bijbelvertellingen bijwonen. Ze luisteren doorgaans met rode oortjes. Bekende verhalen zijn mooi vanwege de herkenning. Onbekende verhalen zijn mooi vanwege de nieuwe elementen.

In de christelijke gemeente is het vertellen van een bijbelverhaal aan kinderen gebruikelijk op de zondagsschool, jeugdclub, vakantiebijbelclub en in de kindernevendienst. Het verschilt een beetje per gemeente welke activiteiten van dit soort er voor kinderen georganiseerd worden en hoe ze genoemd worden. Soms worden er ook bijbelverhalen verteld op de catechese voor verstandelijk gehandicapten. Op de christelijke basisschool wordt meestal drie of vier maal per week aan kinderen uit de bijbel verteld. Op de openbare basisschool wordt soms door een docent van buiten de school godsdienstles gegeven. Ook dat gaat meestal door middel van het vertellen van bijbelverhalen.

Het doel van vertellen

Ik wil, voordat we naar de praktijk van het vertellen kijken, kort aangeven wat mijns inziens het doel van het doorgeven van bijbelverhalen is. Het heeft alles te maken met ons geloof in de drieënige God. Vertellen is doorgeven aan de nieuwe generatie wat wij zelf van en over de Here God hebben gehoord (Joël 1:3). We doen dat via het bijbelverhaal. Een vertelling is geen preek of meditatie. Toch is er verwantschap mee. Vertellen is het verhalen van Gods grote daden die Hij verricht heeft voor Israël (Ps. 78:1-4, 103:7) en voor de gemeente. Het Oude en Nieuwe Testament staan er vol van. Gods heilsdaden - de exodus uit Egypte als hoogtepunt van het Oude Testament, de exodus op de paasmorgen als hoogtepunt van het Nieuwe Testament - zijn het anker voor het geloof. Tot dat geloof mogen wij de kinderen uitnodigen, zij het op hun eigen niveau en in hun eigen taal. Al vertellend mogen wij de kinderen stimuleren de hemelse Vader om Jezus wil lief te krijgen en zijn geboden te houden (Deut. 6:1-8, Matth. 28:18-20). Een bijbelverhaal vertellen is immers meer dan het weergeven van informatieve geschiedenisverhalen. De bijbelse geschiedenis wil iets met ons en de kinderen doen! Dát is het werk van de Heilige Geest. De Heilige Geest opent het Woord voor onze harten en die van de kinderen en opent de harten voor het Woord. Dat mag ook een onderwerp van ons gebed zijn, als wij gaan vertellen.

Goed vertellen is van grote waarde

Het is belangrijk dat een bijbelverhaal goed verteld wordt. 'Goed' betreft de combinatie van inhoud (wat we vertellen) en presentatie (hoe we vertellen). Het zou een schande zijn als wij bijbelverhalen uit de losse pols vertellen, met als resultaat een rommelige inhoud en een matige presentatie. In de vertelling richten we ons tot de kinderen. Dat moet kwalitatief goed gebeuren. Als wij hen als kind, in hun eigen bijeenkomsten, niet verantwoord weten te boeien met het Woord van God, zullen ze dan ooit warm gaan lopen voor kerkdiensten en catechese of ander bijbelonderwijs in de gemeente? Met de bijbelvertelling en wat daaromheen gebeurt, vindt het eerste godsdienstonderwijs plaats. Dat moet goed gebeuren, met het oog op het vervolg. Het moet ook kwalitatief goed onderwijs zijn in de wetenschap dat het in sommige of zelfs veel kinderlevens géén vervolg zal krijgen. Stel dat kinderen alleen maar op jonge leeftijd

met kerk en geloof te maken hebben, dan zijn het alleen onze vertellingen die hun Godsbeeld bepalen. Dat kan een levenslange blokkade zijn om tot God te komen. Dat kan ook de eerste bewerking zijn van een akker waarop pas na jaren iets gaat groeien.

Iets anders is dat goed vertellen niet alleen belangrijk is voor de kinderen. Het is dat ook voor de verteller en uiteindelijk voor de gemeente als geheel. Wie goed kan vertellen heeft een vaardigheid onder de knie die op veel andere momenten ook nodig is. Vertellen is als zodanig de basisvorm van alle voorgedragen verhalen. Een politicus die niet kan vertellen, somt vanaf zijn briefje droge feiten op, mist contact met z'n publiek en is niet om aan te horen. Dat is ook in de gemeente zo. Wie niet goed kan vertellen, maakt op communicatieniveau ook fouten als hij mediteert of preekt. Levendig, aanschouwelijk, eenvoudig en uit het hoofd spreken, contact hebben met de luisteraars en het maken van gebaren, leer je bij uitstek bij de bijbelvertelling. Die zaken zijn ook nodig bij de meditaties of preken, die wij voor volwassenen houden. Een plezierige bijkomstigheid is dat iemand het vertellen en spreken ook het makkelijkst leert bij kinderen, omdat hij bij hen als beginneling meer op z'n gemak is dan bij kritische volwassenen. Het zou dus niet onverstandig zijn als sommige voorgangers van het trapje van de preekstoel zouden afdalen en bij de kinderen zouden leren hoe je communiceert over het Woord van God. Wie vertelt aan kinderen is ook leerling van de kinderen.

De voorbereiding

Hoe bereid je een kindervertelling voor? Dat doe je door, zoals hierboven is gezegd, na te denken over: wát ga ik vertellen en hóe ga ik vertellen.

WAT GA IK VERTELLEN?

Lees het te vertellen verhaal uit de bijbel voor jezelf hardop voor. Houd zelf bijbelstudie over het te vertellen verhaal. Denk na over: wat staat er (feiten en verloop); welke beloften, vermaningen, vertroosting, geboden geeft de Here God hier? Voor wie zijn ze bedoeld, toen en nu? Wat zou belangrijk zijn om hiervan aan de kinderen door te geven? Welke kernwoorden staan in het verhaal? Welke boodschap zit erin? Gebruik bij dit punt zonnodig naslagwerken (een atlas, encyclopedie, bijbelverklaring).

Na je eigen meditatie en voorstudie pak je er een kinderbijbel bij en / of een naslagwerk voor vertellen en / of de instructiekaart voor de bijbelweek. Kijk welke keuzes een auteur maakt. Wat vindt hij belangrijk in een verhaal, wat laat hij weg? Hoe legt hij eventueel een relatie tussen Oude en Nieuwe Testament? Hoe legt hij de verbinding tussen het verhaal van toen en het leven van de kinderen nu? Past de toepassing van de auteur bij het bijbelgedeelte of blijft hij in algemeenheden steken zoals: 'Kinderen, bidt maar veel om een nieuw hartje!'?

Een bijbelverhaal kan samengaan met een voor- en nagesprek. Van tevoren moet je weten wat je daarin aan de orde stelt. Het voorgesprek heeft tot doel de kinderen vanuit hun eigen belevingswereld binnen te leiden in het verhaal. Bij een voorgesprek kun je soms een voorwerp of plaat laten zien of refereren aan een actuele gebeurtenis. In een nagesprek reageren de kinderen op het verhaal en op elkaar. In het voorgesprek van een vertelling over Abrams grote reis kun je bijvoorbeeld vragen wie er wel eens verhuisd is en welke gevoelens dat heeft opgeroepen bij de vader en moeder en hen zelf. In het nagesprek kun je aan de orde stellen wat God aan Abram en óns wil duidelijk maken over 'met God op reis gaan'.

Voor- en nagesprek lenen zich goed voor de verduidelijking van het doel dat je met de vertelling wilt bereiken en het appel dat je met je vertelling op de kinderen doet. Wat wil je ze meegeven, waarop wil je aansturen, waarop wil je de kinderen aanspreken? Het eerste doel van de bijbelvertelling is niet anders dan: het verhaal zo goed mogelijk vertellen. Daar hoeft niets aan afgedaan of toegevoegd te worden. Tegelijk is een bijbelvertelling meer dan een vrijblijvend mooi verhaaltje. Je mag iets laten zien van Gods bedoelingen met ons leven en het

leven van de kinderen voor je. Doel en appel krijgen als vanzelf een plaats in een nagesprek, maar mogen ook door de vertelling heen gevlochten worden. Je kunt het al voorbereiden in je voorgesprek. Dik doel en appel niet te veel aan, want dan wordt de bijbelvertelling een preek of een te dogmatisch of moralistisch verhaal.

Let, als het over de inhoud van de bijbelvertelling gaat, op het volgende:

Blijf zo dicht mogelijk bij de tekst van de bijbel. Niet de verteller maar het Woord moet aan het woord komen. Doe dat dan ook en fantaseer niet te veel om de vertelling heen. Juist met onze uitbreidingen doen wij de bijbel vaak geen recht. Het is moeilijk om de grens daarvan aan te geven. Dingen zeggen die niet in de bijbel staan, is fout. Als je bij het roepingsverhaal van Abram vertelt dat Saraï geen zin had om mee te gaan naar het onbekende land, zeg je iets wat niet in de bijbel staat. Dat is dus niet goed. Als je in dezelfde vertelling een dialoog laat horen tussen Abram en Saraï over hun onzekerheden en verwachtingen ten aanzien van de reis, fantaseer je ook. Er staat in Genesis 12 geen dialoog tussen Abram en Saraï. Toch is zo'n gefingeerd gesprek wel denkbaar en de te vertellen gebeurtenis wordt er door verduidelijkt.

Beperk ook de vrome fantasie. Het zou kunnen - om maar bij Abram te blijven - dat hij en zijn vrouw voorafgaand aan de reis geknield hebben en hun handen gevouwen en gebeden hebben. Het staat er echter niet en daarom kun je het beter weglaten. Juist met de vrome fantasie maak je te veel de figuren uit de bijbel tot mensen naar de maat van je eigen geloofsbeleving. Abram wordt dan een reformatorische of evangelische of nog andere broeder in de woestijn.

Probeer ook de vertrouwde fantasie weg te laten of vertel van bepaalde dingen gewoon dat we het niet precies weten. De rook van Abels offer steeg niet omhoog, terwijl die van Kaïns offer laag bleef hangen. Vertel het dan ook niet. Laat de os en de ezel ook maar weg bij de kribbe van Jezus en vertel maar eerlijk dat we niet weten of Jezus in een stal in het vrije veld geboren werd of onder een afdakje achter de herberg waarin geen plaats was. Vertel niet dat de herders onbehouden mensen waren aan de rand van de samenleving, want dat was lang niet altijd het geval. Laat je bij dit soort dingen informeren en corrigeren door betrouwbare naslagwerken.

Kijk uit voor eenzijdige Godsbeelden. God is niet het Alziend Oog voor wie de kinderen bang zouden moeten worden. Hij is daartegenover ook niet het vriendje van de kinderen met wie ze gezellig kunnen omgaan. Hij is geen Sinterklaas die goede kinderen beloont en slechte straft. God is echter ook geen vader Eli die alles op z'n beloop laat. Wij belijden dat God almachtig is. Toch moeten wij niet zo over God spreken dat de kinderen denken dat Hij (dus) alles wil wat gebeurt. Tegelijk moeten wij ervoor oppassen dat we God afbeelden als een machteloze toeschouwer van wat mensen allemaal uitspoken. Ons Godsbeeld heeft met onze dogmatiek te maken. Er is echt verschil te horen op dit punt als we een bijbelvertelling beluisteren van vertellers met een verschillende kerkelijke achtergrond. Daarover ga ik nu niet uitweiden. Bij bijbelvertellingen geldt kort en goed: houd je aan het Woord dat je mag doorgeven. Blijf dicht bij (de boodschap van) het bijbelverhaal dat aan de orde is. Dan blijf je evenwichtig. Dan kan het dat in de ene bijbelvertelling God wat meer als de heilige, hemelse Rechter getekend wordt en in de andere wat meer als de vaderlijke Vriend en Redder.

Maak de ene helft van de bijbelse figuren niet te braaf en de andere helft te slecht. De verleiding daartoe bestaat, vooral omdat wij de afloop van de verhalen kennen. Abel is goed, Kaïn fout. Abraham is goed, Lot is fout. Jakob is goed, Ezau en Laban zijn fout. Psalm 105:10 (berijming 1773) zingt over de 'vrome Jozef, rijk in deugd'. Die vrome Jozef staat dan tegenover zijn goddeloze broers. Hanna is goed, Peninna is fout. David is goed. Saul is fout. Tien discipelen zijn goed, Petrus en Judas zijn fout. Als wij zo over de mensen in de bijbel vertellen, overstijgt ons denken niet dat van de Farizeeërs. Er zijn geen goede of slechte mensen, niet in de bijbel en niet in het zaaltje met de kinderen die zitten te luisteren. Goede

mensen worden al helemaal niet beloond voor hun deugdzaamheid. Alle mensen zijn zondaren die genade nodig hebben. Wie daarvan niet overtuigd is, mag Romeinen 3 lezen. De mensen die wij goed noemen, zijn soms schandelijk slecht. Denk aan David. De mensen die wij slecht noemen, zijn soms ontroerend menselijk in hun falen. Denk aan Saul. We kunnen David niet afschilderen als een vrome geloofsheld. We hoeven hem ook niet onnodig zwart te maken. We mogen eerlijk vertellen welke slechte dingen hij deed. We mogen ook aan de kinderen doorgeven hoe hij genade vond als hij zijn knieën boog.

Nu we het over goede en kwade mensen hebben, denk ik ook hieraan: vermijd antisemitische formuleringen. Het is ergerniswekkend hoe vaak in kinderbijbels en bijbelvertellingen gesproken wordt over 'de boze Joden', vooral in de nieuwtestamentische vertellingen.¹ Dat is alleen een zinvolle formulering wanneer het over Joden gaat in een omgeving van niet-Joden, bijvoorbeeld als Paulus op zijn zendingsreizen door Joden wordt tegengewerkt. Zelfs dan moet je nog terughoudend zijn met het spreken over 'boze Joden'. 'Boos' krijgt te snel de betekenis van 'gemeen, vuil, schandelijk'. Met die klanken mogen we kinderen niet opvoeden als het over Joden gaat. Wanneer je spreekt over Joden in het land van de Joden is de uitdrukking 'boze Joden' zinloos. Niet de 'boze Joden' namen Jezus of Petrus en Johannes gevangen. Dat waren gewoon 'boze mensen'. Toevallig waren dat Joden. Wij hadden het ook kunnen zijn.

Nog een gevoelig punt: de bijbel is geen verzameling losse verhalen zonder samenhang. Wij geloven in Gods heilsplan dat loopt van eeuwigheid tot eeuwigheid. Tussentijdse momenten zijn de schepping, de verlossing door Christus en de voleinding. Toch moeten wij dit heilsplan van God, zoals wij dat met name in het Nieuwe Testament leren kennen, niet als een raster op de bijbelverhalen leggen. Moeder Eva kijkt niet vol spanning in de wieg van Kaïn om er achter te komen of hij al de beloofde Verlosser is. Dat staat er eenvoudig niet. Leg de verbinding tussen Oude en Nieuwe Testament, waar mogelijk, duidelijk maar niet aangedikt. Als God Abram roept, zegt Hij er niet bij dat de Here Jezus in zijn nageslacht geboren zal worden. Dan mogen we dat zó ook niet vertellen. In een nagesprek met de kinderen kunnen we daarentegen prima vragen waarin het latere volk van Abram de wereld tot zegen geworden is (Gen. 12:2). Dan valt terecht de naam van Jezus. Dezelfde aartsvader denkt niet, als hij Izak gaat offeren: 'Hoe kan God dit willen, want als Izak sterft, kan de Here Jezus niet geboren worden'. Als we dat zeggen, fantaseren we. Je kunt wel met de kinderen bespreken van wie de bijna geofferde Izak een beeld is. Vraag hen rustig op wie Simson lijkt, als hij door zijn volksgenoten wordt overgeleverd aan de Filistijnen en helemaal alleen moet strijden. Daarin lijkt hij op de Here Jezus. Vertel ze dan ook het verschil tussen Jezus en Simson. Simson doodde zijn vijanden. De Here Jezus stierf voor hen. Als Obed geboren wordt, kun je vertellen dat het de grootvader van David zou worden. Dan ligt het ook voor de hand om erbij te zeggen, conform Mattheüs 1, dat Ruth een verre voormoeder van de Here Jezus was. Zó zeg je bijbels-theologisch juiste dingen.

HOE GA IK VERTELLEN?

Ook over sommige elementen van het 'hoe' denk je van tevoren na.

Bepaal vooraf vanuit welk persoonsperspectief (point of view) je gaat vertellen. Dat is onder andere van belang voor hoe je de vertelling gaat beginnen. Onderdruk de neiging om alleen als observator te spreken. Dan doe je het als het ware vanuit je eigen perspectief. Je beschrijft en verhaalt als een journalist op afstand. Het gevaar is dan groot dat het een 'en-toen-en-toen-

¹ Dat laatste is niet zo vreemd, want in het Oude Testament heten de mensen van Gods volk immers Hebreeën of Israëlieten. Of ze worden naar de belangrijkste stammen - Judeeërs, Efraïmieten - of hun eigen stam genoemd. Alleen de boeken Nehemia en Esther gebruiken de aanduiding 'Joden'. 'Jood' komt van 'Juda' en is een woord van na de ballingschap omdat van daaruit vooral de Judeeërs terugkeerden. Wie bij de exodus uit Egypte vertelt dat daar de Joden bevrijd werden, zegt het dus verkeerd.

en-toen' verhaal wordt. Mooier is het om te vertellen vanuit het perspectief van één van de mensen uit je verhaal. Je kruipt dan in de huid van David die vervolgd wordt. Je versterkt het vertelperspectief door David of een andere hoofdpersoon in de ik-vorm te laten spreken. Je kunt één verhaal ook vanuit meerdere personen tegelijk vertellen. Dan verspring je van persoonspectief. Dat moet wel zo duidelijk zijn dat de kinderen het kunnen volgen. Af en toe heb je trouwens het journalistenperspectief nodig om een verhaal te versnellen of een brug te slaan naar een nieuwe episode in de vertelling.

Je kunt eventueel ook vanuit een denkbeeldige persoon vertellen, bijvoorbeeld vanuit een kind in Jeruzalem dat de stoet naar Golgotha ziet langskomen. Het nadeel daarvan is dat je suggereert dat dat kind werkelijk in de bijbel genoemd wordt. Sommige vertellers zijn creatief. Ze vertellen het verhaal van de tabernakel vanuit het perspectief van een boom die omgehakt wordt en tot planken gemaakt wordt in het heiligdom. Of ze vertellen het verhaal van de Goede Herder vanuit het perspectief van een verdwaald lam. Meestal loop je vanuit zo'n bijzondere invalshoek halverwege het verhaal vast en moet je toch een ander perspectief kiezen. Soms verstoort je de luisterhouding van de kinderen. Als je zegt: 'Ik ben lammetje' en daarna een zacht mekergeluid maakt, zullen er vast enige kinderen gaan lachen.

Een voorbeeld: de vader, de jongste zoon en de oudste zoon uit de gelijkenis uit Lukas 15. Je kunt het verhaal vanuit alle personen gaan vertellen.

- Vanuit de vader: 'Op het pad van een landbouwbedrijf staat een man. Zo te zien is hij de boer zelf. Maar hij werkt helemaal niet. Dat is vreemd. Hij staat maar te kijken naar de verte. Het lijkt wel alsof hij op iets of iemand staat te wachten. "Nog niet, nog niet...", mompelt hij. "Of toch, er komt iemand aan. Is dat mijn jongen? Nee, dat kan niet. Wat jammer nou. Dit is een zwerver in vieze oude kleren..." De man tuurt en langzaam komt de zwerver dichterbij...'

- Vanuit de jongste zoon: 'Er loopt een armoedige man door het stoffige, warme land. Hij is erg mager en heeft vieze kleren aan. Hij sleept zich op z'n blote voeten over de weg. Hij heeft honger. Hij heeft dorst. "Nog één heuvel. Nog twee bochten. Ik ben er bijna. Zou mijn vader nog leven? Zou hij mij nog kennen? Zal hij me niet wegsturen?" Langzaam maar zeker nadert hij het huis waar hij vroeger gewoond heeft. Dat is zijn reisdoel...'

- Vanuit de oudste zoon: 'Op het land bij een groot landbouwbedrijf heeft een man de hele dag hard gewerkt. Het wordt al avond en nu ruimt hij zijn spullen op. Het wordt tijd om naar huis te gaan. "Ha, lekker, de knechten van mijn vader zullen wel voor een goede maaltijd zorgen." Als hij bijna bij de boerderij is, staat hij plotseling stil. Verbazing is op zijn gezicht te lezen. Hij houdt zijn ene hand achter zijn oor. "Hoor ik dat goed? Hoor ik muziek? Is er feest thuis? En ik weet van niks! Dat kan toch niet?" Haastig roept hij een knecht, die toevallig over het erf loopt. "Hé, weet jij wat er aan de hand is?" De knecht knikt...'

Hoe ga je beginnen? Doe dat nooit met een lange aanloop. Als je een gelijkenis van Jezus vertelt, kun je beter niet starten met het uitleggen van wat gelijkenissen zijn. Dat komt wel verderop, in de loop van de vertelling of in een eventueel nagesprek. Een lange inleiding neemt de spanning weg. Begin ook niet met de saaie opmerking: 'De vorige keer zijn we (dus) gebleven bij... en nu gaan we verder met...' Ook dat wekt de interesse van de kinderen niet echt op. Start de vertelling met het verhaal zelf.

Je kunt gewoon het bijbelverhaal volgen en met het begin ervan je vertelling aanvangen. Je kunt ook één of twee scènes verder starten, om daarna terug te gaan naar het begin. ('In de woestijn loopt een vrouw met een jongen. Ze zijn moe... Eens even kijken wie dat zijn... Is dat Hagar niet?... En die jongen? Ismaël?... Hoe komen ze daar zo ver bij de tent vandaan?...')

Wees terughoudend met te voor de hand liggende openingen van een vertelling: 'Ssst, wat hoor ik...' (en daarbij zet je eerst een vinger aan je lippen en daarna een hand aan het oor en buig je licht voorover). Of: 'Kijk eens, wie / wat zien we daar aan komen...' (en daarbij tuur je met een uitgestrekte hals onder je platte hand door in de verte). Je mag zo beginnen, maar wat meer variatie is wenselijk.

Denk erover na wat je climax of hoogtepunt is van de vertelling en waar je die legt. Je hoeft

daarover ook weer niet al te diep na te denken, want meestal gaat dat vanzelf goed. Het hoogtepunt vlak voor het einde is het mooiste voor de kinderen. Probeer dan ook in je verhaal de spanning iets te laten oplopen tot dat punt. In het verhaal van David en Goliath past het precies. Als je 85 procent van het verhaal verteld hebt, valt de reus. De opwekking van het dochtertje van Jairus vindt ook op dat moment plaats.

Begin je vertelling niet met de climax. (Ook niet in je stemgebruik!) Dan is namelijk het gevolg dat de vertelling zelf een aflopende zaak is en de kinderen niets spannends meer verwachten.

Maak als resultaat van de voorbereiding over het 'wat' en 'hoe' een vertelschema op papier. Doe dat in principe ook als je voldoende vertelervaring hebt. In het schema laat je in weinig kernwoorden de opbouw van je vertelling zien.

Je kunt daarin ook noteren welke begrippen of andere zaken je tijdens het verhaal wilt uitleggen. (Wat is een richter, een farizeeër? Wat is offeren?) Dit laatste hangt uiteraard samen met het (kennis)niveau van de groep. Dat heeft weer te maken met de leeftijd en achtergrond. Het maakt nogal wat uit of je vertelt aan kerkelijk meelevende kinderen van twaalf jaar of niet christelijk opgevoede kinderen van zes jaar.

Als je alles voorbereid hebt, ga dan eerst rustig zitten. Laat je schema op je inwerken. Onthoud de hoofdlijn ervan. Doe, bij wijze van spreken, je ogen dicht. Probeer zélf te zien wat je de kinderen straks gaat laten zien. Vertellen is schilderen met woorden. Je kunt niet schilderen als je iets zelf niet in je verbeelding kunt oproepen. Het is een groot verschil als je zegt: 'Amos schold de deftige dames van Samaria uit voor koeien van Basan'. Of: 'Op de hoek van een drukke straat in Samaria staat Amos te preken. Zomaar tegen de mensen die voorbij komen. Een groepje vrouwen loopt ook in de richting van de profeet. Ze zijn nieuwsgierig welke boodschap hij heeft te vertellen. Amos ziet die vrouwen op hem af komen. Hij kijkt ze aan. Het zijn deftige dames. Ze hebben dure kleren aan en mooie sieraden om. Nou, Amos is helemaal niet onder de indruk van al die deftigheid. 'Runderen! Runderen zijn jullie...' Dat zegt hij! De mond van die vrouwen valt open van verbazing. Heeft die profeet het echt tegen hen?'

Als je zó vertelt, horen én zien de kinderen wat je zegt. Oefen jezelf in het weergeven van dialogen van tevoren hardop. Dat is leerzaam en leuk om te doen. Als je toch hardop oefent, ga er dan op een gegeven moment bij staan. Dan kun je ook de gebaren bij je woorden oefenen. Studeer die niet in, want dan zijn ze bij de uitvoering houten. Oefen juist in spontane gebaren. Beginners en de wat minder beweeglijke mensen, moeten dit zeker doen.

De uitvoering

Als je gaat vertellen, kun je eerst het vorige verhaal in de herinnering oproepen. Dat doe je door het terug te vragen. Presenteer dat dan niet als inleiding op de nieuwe vertelling, maar als een apart aandachtspunt. Eventueel laat je daarna zingen voor je met je eigen verhaal begint. Als je het terugvragen koppelt aan de nieuwe vertelling, zitten sommige kinderen al op hun stoel te draaien voor het bijbelverhaal begint.

Laat een voorgesprek met het oog op het thema van de nieuwe vertelling ook een apart blokje zijn. Markeer de overgang naar de eigenlijke vertelling in elk geval met een duidelijke stilte.

Begin de vertelling niet eerder dan wanneer de kinderen stil zijn; help kleine kinderen om een rustige houding aan te nemen. ('Ga stil zitten, leg je papieren op de tafel / op de grond, doe je armen over elkaar...') Als je begint te praten voordat de kinderen stil zijn, lijk je het rumoer goed te keuren. Bovendien laat je zien dat je toch wel doorgaat met je vertelling. Dat stimuleert de kinderen om hun gebabbel of onrust ook voort te zetten. Voor hun gevoel heb je er toch geen last van.

Probeer de rust tijdens de vertelling te bewaren. Elke onderbreking van de vertelling is

een stoorzender voor de aandacht. Laat de kinderen daarom zo min mogelijk direct reageren tijdens de vertelling en laat je niet verleiden te antwoorden; je kunt ook op ze reageren met een knipoogje, een vinger op de mond of een knikje. Noem liever geen namen om kinderen tot de orde te roepen en benoem de verstoring niet of met zo min mogelijk woorden. Als je dat toch doet - 'Patrick, doe die aansteker weg en laat me dat ding niet nog eens zien!' - gaan velen omkijken naar de genoemde jongen en steekt hij zijn aansteker triomfantelijk in de lucht. Corrigeer zo mogelijk non-verbaal.

Spreek niet van achter een spreekgestoelte; ga zitten (alleen in een kring) of ga staan in de vrije ruimte (voor een grotere groep); als je staat kun je rustig zo nu en dan lopen, maar been niet heen en weer als een ijsbeer in de dierentuin.

Spreek uit het hoofd. Je schema zit in je hoofd en ligt niet voor je. Hoogstens heb je het 'voor het geval dat' binnen handbereik. Als je vertelt, moet je namelijk de kinderen optimaal kunnen aankijken. Kijk niet langs de kinderen heen, naar buiten, naar het bord, naar de grond of naar het plafond. Houd oogcontact, als de groep niet te groot is, met alle kinderen, niet alleen met een deel van het groepje. Werp je blikken zeker niet alleen naar het meest oplettende deel van de kinderen. Dat is een beginnersfout en teken van onzekerheid. De 'brave' kinderen bieden een verteller ogenschijnlijk het meeste houvast. Kijk bewust het hele groepje rond. Als de groep daarvoor te groot is, kijk dan in elk geval naar alle richtingen waar kinderen zitten in het lokaal of de tent. Je kunt dan via je ogen communiceren met alle of veel kinderen. Je kunt ook met een blik of gebaar het gedrag van een enkeling corrigeren. Je leest aan hun houding af hoe betrokken ze zijn bij je vertelling. In de meeste gevallen is dat stimulerend.

Wat het taalgebruik betreft: spreek in korte zinnen; stem de woordkeus af op de leeftijd van de kinderen en leg onvermijdelijke moeilijke woorden of begrippen al vertellend uit.

Vermijd 'en toen', vertel in de directe rede en de dialoogvorm. Dat maakt het verhaal levendig en plezierig om aan te horen. (Dus niet: 'En toen zei Jezus dat Levi hem moest volgen en toen kwam Levi uit zijn tolhuis', maar: 'Jezus zegt: Levi, Ik wil dat je Mij volgt!' Levi kijkt Jezus aan, hij staat op en komt naar buiten, recht op Jezus af. 'Ik kom, ik wil bij U horen', zegt hij. ') In een echte dialoog, waarbij duidelijk is wie er spreken, kun je uitdrukkingen als 'Hij zegt', 'antwoordt Jezus' gewoon weglaten. De dialoog kun je non-verbaal versterken door voor elke spreker een net iets andere houding aan te nemen en / of een andere kant op te kijken.

Spreek aanschouwelijk (beeldend) en concreet. Laat zien wat je zegt. Dat was iets van de oefening bij de voorbereiding. Boven staat al een voorbeeld van Amos in Samaria. Hier geef ik er nog één. Fout is: 'Abram trok met zijn hele hebben en houden door de woestijn'. Kinderen weten niet wat 'hebben en houden' is en een deel van hen weet niet goed wat 'woestijn' is. Het wordt aanschouwelijk en concreet als je zegt: 'Het is me toch een hele stoet! Voorop lopen de knechten en slavinnen. We horen koeien loeien en schapen blaten. Die moeten ook mee op reis. Er lopen ezels bij die alle spullen van Abram en Saraï dragen. Achteraan in de stoet gaat Abram zelf, bovenop een kameel. Aan de ene kant naast hem rijdt Saraï, ook al op een kameel. Aan de andere kant loopt de kameel van Lot, de neef van Abram. Het is een complete verhuizing. Die hele stoet loopt langzaam de droge woestijn in. Overal is zand. Overal liggen stenen en grote rotsen. De zon schijnt fel op de mensen...' Vermijd het noemen van abstracte woorden zonder ze concreet te maken. 'Schare' is een woord waarbij kinderen niets zien. Bij 'een heleboel mensen, oude mensen, jonge mensen, moeders met baby's op de arm', kunnen ze zich wel wat voorstellen. Het aanschouwelijke spreken moet echter niet dramatisch worden. Als je vertelt dat de leeuwen de vijanden van Daniël verscheuren, zodat ze sterven, mogen details wegblijven.

Vertel niet alleen in de verleden tijd. Dat mag wel, want de bijbelverhalen zijn zelf ook in de verleden tijd geschreven. Spreken in de verleden tijd maakt een verhaal rustiger en plaatst het wat meer op een afstand. Vertellen in de tegenwoordige tijd is echter directer en spannender (zie de voorbeelden die tot nu toe in dit hoofdstuk gegeven zijn). Je kunt het binnen een vertelling afwisselen (per vertelonderdeel); het is in elk geval fout om ze door

elkaar te gebruiken: de ene zin in de verleden tijd en de andere in de tegenwoordige tijd.

Gebruik niet alleen woorden, maar ook stiltes, gebaren, gezichtsuitdrukkingen, houding en stem om verbazing, spanning of vreugde uit te drukken of te onderstrepen wat je zegt. De stiltes zijn nodig om overgangen te markeren en alle aandacht opnieuw op je te richten.

Probeer het gewone communiceren tussen mensen met gebaren en mimiek te ondersteunen. Als je in de directe rede vertelt, krijg je veel kansen om allerlei gebaren te maken om emoties of zintuiglijke waarnemingen zichtbaar te maken. (Probeer maar uit: 'Ik weet het niet', 'Wat hoor ik?', 'Stil nou toch', 'Ik bezwijk van de dorst', 'Ik heb het zo warm'. 'Ik kan niets zien'.) Daarnaast kun je de overdracht van alle gebeurtenissen versterken met passende gebaren. Wie aanschouwelijk vertelt, gaat als vanzelf gebaren maken. (Probeer ook deze maar uit: 'David bukt, pakt een steentje, doet hem in zijn slinger en werpt hem in de richting van Goliath'. 'Gehazi loopt snel van de berg af, de vrouw tegemoet'. 'Eli zit op een lage stoel. Hij schrikt verschrikkelijk, als hij het bericht hoort en valt achterover.' 'Izebel maakt haar gezicht mooi op en versiert haar hoofd. Ze kijkt uit het raam naar beneden als ze Jehu ziet komen'. 'De jongste zoon doet het geld van zijn vader in een zak en stopt die onder zijn mantel'. 'Filippus klimt op de wagen van de kamerling'.)

Soms heb je materiaal om je vertelling te visualiseren. Bij kleine kinderen en verstandelijk gehandicapten is het laten zien van bepaalde voorwerpen of platen bijna onmisbaar. Vroeger (en soms nog) gebeurde dat met een flanelbord met losse platen. Als er een (schrijf)bord in de zaal is, of een standaard met grote vellen papier, kun je van tevoren met een krijtje of stiften iets tekenen, waarnaar je wijst tijdens de vertelling. Als er een beamer is, kun je ook een enkele dia laten zien. De kunst is om het tonen van voorwerpen of platen zo rustig mogelijk te laten gebeuren, want anders verstoort het de vertelling zelf. Sommige vertellers die voorwerpen of platen laten zien vergeten bovendien tegelijkertijd naar de kinderen te kijken en verliezen zo het contact met de groep.

Vertel enthousiast, met overgave; kinderen haken af als ze niet horen dat je zelf geniet van je verhaal en boodschap. Dit gaat ook op bij (over)bekende bijbelverhalen. Nogal wat vertellers zien, geheel overbodig, op tegen bijvoorbeeld de kerstvertelling. Die zou te bekend zijn. Dat is helemaal geen probleem voor een kind. Als de vertelling maar levendig en enthousiast is. Een saai vertelde bijbelse geschiedenis vraagt veel innerlijke motivatie van de kinderen om te blijven luisteren. Die kunnen de meesten niet opbrengen. Bovendien maakt het het beeld dat ze van God en zijn Woord hebben niet aantrekkelijker.

Laat een vertelling plusminus vijftien minuten duren, soms iets korter (tien minuten), soms iets langer. Vertel niet langer dan twintig minuten. Daarna is de koek van de aandacht echt wel op. Een eventueel voorgesprek of nagesprek komen daar nog bij. Het hangt soms ook van de omstandigheden af. In een hete evangelisatietent op een camping met honderd onrustige kinderen kun je minder lang vertellen dan voor een klein, trouw meelevend zondagsschoolgroepje in een ordelijk kerkzaaltje.

Een alternatief

Zonder af te doen van wat er tot nu toe over vertellen gezegd is, wil ik er ook op attenderen dat je een vertelling achterwege kunt laten om in plaats daarvan uit een kinderbijbel voor te lezen. Ik heb daarbij slechts één situatie voor ogen: als je moet vertellen voor een heel klein groepje kinderen, kun je dat ook doen door het bijbelverhaal gewoon voor te lezen, zittend in een kring. Zeker bij kleintjes kan dat prima. Je hebt dan bijna een thuissituatie. In de huiskamer sta je ook niet te vertellen aan vier kleine kinderen. Dat is voor die kleintjes bijna bedreigend. Zitten in een kleine kring heeft iets gezelligs. Alle kinderen kunnen ook de platen van de kinderbijbel zien. Een nadeel van voorlezen is dat het bijbelverhaal niet je eigen verhaal

geworden is. Daardoor blijft het toch op afstand, voor jou en de kinderen. Een tweede nadeel is het (oog)contact met kinderen. Dat is moeilijker te verkrijgen als je in een boek moet kijken. Het verdient aanbeveling om ook zo'n voorgelezen bijbelverhaal te omlijsten met een voor- en nagesprek. Denk niet dat voorlezen vanzelfsprekend goed gaat. Ook daarbij is oefening nodig (denk aan accenten, intonatie, tempo).

Rondom de vertelling

Een vertelling is ingebed in een half uur of uur van ontmoeting-rondom-de-bijbel met de kinderen. Wat om de vertelling heen gebeurt, kan daarop afgestemd worden. Als kinderen luisteren, onthouden ze een deel. Als ze er iets bij zien, onthouden ze al weer meer. Van de combinatie horen, zien en doen blijft het meeste 'hangen'.

Er zijn verscheidene mogelijkheden. Soms kun je een sketch laten opvoeren, bij wijze van gespeeld voorgesprek. Let daarbij op de kwaliteit (verstaanbaarheid in de zaal, geen rommelige presentatie, duidelijke koppeling aan het thema van de vertelling), vooral als betrekkelijk jonge kinderen het toneelstukje spelen.

Altijd wordt er bij de bijbelvertellingen gezongen. Bijna altijd is er na de vertelling een verwerking (kleuren, knippen, plakken, een spel doen en dergelijke). Het is het intrappen van een open deur als ik zeg dat de liederen en verwerkingen gevarieerd, op het ontwikkelingsniveau van de kinderen en zo mogelijk afgestemd op de vertellingen moeten zijn. Dan zijn deze onderdelen versterkingen ervan.

Bij grotere kinderen is het mogelijk om het verhaal van de vertelling geheel of gedeeltelijk uit de bijbel zelf te lezen. Doe dat dan ná de vertelling. In het gesprek eromheen kun je toetsen of je vertelling dichterbij het verstaan van het Woord gebracht heeft. Bij wijze van verwerking kun je ook één bijbeltekst extra onder de aandacht van de kinderen brengen. Je kunt erover praten. Je kunt die uit het hoofd laten leren. Die tekst moet dan wel ingebed zijn in (de boodschap van) het vertelde verhaal. Losse bijbelteksten worden buiten hun verband gelezen en dus vaak niet goed begrepen. Een tekst laten leren zonder verduidelijkend gesprek erover, is weinig zinvol.

Bidden is een vast onderdeel bij de bijbelvertelling. Een eerste gebed in de samenkomst met de kinderen is een lofprijzing van God. Er hoort ook een element van verootmoediging in te zitten. God is groot en wij (leidinggevend en plus kinderen samen) zijn kleine, zondige mensen. Tegelijk mag in het gebed vertrouwen doorklinken dat God om Jezus' wil genadig en nabij is. Afhankelijk van het tijdstip van de dag en de plaats waar je bent en de groep kinderen die voor je zit, noem je in dit gebed ook concrete dingen. Als je kort na de vertelling ook een dankgebed uitsprekt, mag je in dat gebed iets van de boodschap van de vertelling laten doorklinken. Het gebed is overigens niet bedoeld om je bijbelverhaal samen te vatten. Tevens kun je in dit gebed ook de voorbeden een plaats geven. Je kunt de kinderen zelf namen en zaken voor de voorbede laten noemen. Vermijd in beide gebeden clichés. ('Wij bidden dat we allemaal een schaapje van Uw grote kudde mogen zijn.') Bid niet te lang. Misbruik het gebed nooit om indirect bepaalde kinderen te vermanen (als ze bijvoorbeeld niet opgelet hebben). Dat is overtreding van het derde gebod.

Een voorbeeld van een vertelschema

Zoals het schema hier staat, is het uitgebreid. Er staat dus meer dan de eigenlijke vertelling in. Sommige zaken zijn niet altijd van toepassing. Elementen van een nagesprek kunnen bijvoorbeeld ook in het vertelschema zelf geplaatst worden. Het nieuw te leren lied en de verwerking vallen soms onder de verantwoordelijkheid van een ander dan de verteller. Ik wil in dit schema vooral de samenhang laten zien.

<i>Onderwerp:</i> DE VERLOREN ZOON
<i>Bijbelgedeelte:</i> Luc. 15:11-32
<i>Doelgroep:</i> kinderen van zes en zeven jaar uit kerkelijk meelevende gezinnen
<i>Vertelperspectief:</i> het hele verhaal wordt vanuit het perspectief van de jongste zoon verteld
<i>Begrippen uitleggen:</i> landbouwbedrijf / boerderij, gelijkenis
<i>Illustratie:</i> een mooie poster van het schilderij van Rembrandt over de verloren zoon
<i>Voorgesprek:</i> Zeggen jullie papa en mama wel eens: 'Niet weg lopen, hoor!?' Waarom zeggen ze dat? Doen jullie het toch wel eens? Zijn ze dan boos? En mag je dan niet meer thuiskomen als ze je na uren voor de keukendeur zien staan?
<i>Begin van de vertelling:</i> 'Vader, ik wil weg! Ik heb geen zin meer om langer bij u te werken. Laat dat mijn broer maar doen. Werken op het land is vervelend. Ik ga liever feestvieren. Geef mij een hoop geld en dan ga ik weg!'
<i>Opbouw van de vertelling:</i> - het gesprek tussen jongste zoon en vader - het vertrek en verkwistende leven van de jongste zoon - de honger en ellende in het vreemde land - het zelfinzicht en de terugkeer - het hartelijke welkom bij de vader, het feest (-> de climax) - de boosheid van de oudste zoon - de reactie daarop van de vader
<i>Nagesprek (hier worden doel en appel expliciet):</i> uitleggen wat een gelijkenis is; samen met de kinderen proberen te begrijpen wat en wie de Here Jezus bedoelt met: de jongste zoon, weglopen en thuiskomen, de vader en de oudste zoon. Aan de kinderen vragen hoe zij / wij kunnen weglopen bij onze hemelse Vader en hoe wij kunnen terugkeren. De illustratie van Rembrandt laten zien.
<i>Aan te leren lied:</i> 'Een vader had twee zonen' uit <i>Alles wordt nieuw</i> van Hanna Lam en Wim ter Burg.
<i>Aan te leren tekst:</i> Luc. 15:32 (uitgeschreven op het bord)
<i>Verwerking:</i> een kleurplaat
<i>Gebedspunten:</i> naast de dank, voorbede voor kinderen die geen thuis hebben; mensen die geen hemelse Vader kennen; mensen die wel van God gehoord hebben en er niet blij mee zijn; zendings- en evangelisatiewerk; actuele punten.

Hoofdstuk 2. De lezing of inleiding

We hebben nagedacht over de vertelling. Nu pakken we een ander thema bij de kop. In de christelijke gemeente worden veel lezingen (spreekbeurten, inleidingen, voordrachten) gehouden. Tijdens allerlei bijeenkomsten, zoals gemeente-avonden, vrouwenkoffiemorgens, toerustingsmiddagen, is een lezing het hoofdonderdeel. Er zijn ook spreekbeurten bij bovenplaatselijke vormen van kerkenwerk. Het volgende hoofdstuk gaat over meditaties en preken houden. Bedenk nu vast dat vrijwel alles van een lezing ook geldt bij het mediteren of preken.

Randvoorwaarden

Als je het woord voert in je eigen gemeente, dan weet je wel waar je verwacht wordt, wie je luisteraars zijn en welke materialen of apparaten aanwezig zijn. Dat is anders als je elders een lezing mag verzorgen.

Sommige sprekers maken zich niet druk om de randvoorwaarden van hun lezing. Ze passen zich ter plekke aan de situatie aan. Eventueel zijn ze ruim op tijd aanwezig om eerst een aantal zaken te bekijken en door te nemen met een voorzitter of koster, voordat het programma begint. Niet iedereen is zo soepel om tot het laatste moment hiermee te wachten en daarom is het toch wel handig om als spreker van tevoren van een aantal zaken op de hoogte te zijn, zoals:

1. In welke gebouw spreek ik? Wat is het adres? Krijg ik een beschrijving van de route of zoek ik die zelf uit?
2. In welke zaal spreek ik? Is de zaal klein of groot?
3. Welk publiek kan ik verwachten? (geslacht, leeftijd, gelovig of ongelovig, verplicht of gewoontegetrouw of geheel vrijwillig aanwezig, vermoedelijk gemotiveerd of ongemotiveerd? Welke relatie heeft het publiek met het onderwerp? Welke kennis mag bekend verondersteld worden?)
4. Welke voorzieningen zijn er? (Is er een kathedr, microfoon, bord, beamer, cd-speler of nog een ander benodigd apparaat?)
5. Hoe is de opstelling in de zaal? (Zit het publiek ver bij mij vandaan, moet ik zitten of staan, is het bord of de beamer in de buurt van de kathedr?)
6. Hoe laat krijg ik het woord, hoe lang mag ik spreken? Is er een pauze, als ik daarna pas het woord krijg, kan ik ook eventueel dan pas arriveren?
7. Moet ik mijzelf introduceren of doet een ander dat? (Of is dat helemaal niet nodig?)
8. Krijgt het publiek gelegenheid om vragen te stellen? (Zo ja, wie leidt het gesprek en worden de vragen schriftelijk of mondeling gesteld?)
9. Moet ik vooraf een schriftlezing en te zingen liederen opgeven en na afloop eindigen met dankgebed?
10. Ook niet onaardig om van tevoren te regelen, als je daarbij belang hebt: krijg ik een honorarium en reiskostenvergoeding? Moet daarvoor een officiële declaratie ingeleverd worden?
11. Wie kan ik onder welk nummer bellen als ik vooraf nog een keer wil overleggen of als ik de spreekbeurt onverhoopt moet afzeggen?

Een deel van deze randvoorwaarden kan doorgesproken worden op het moment dat de spreekbeurt wordt vastgelegd. Noteer de gegevens, want niet op elke afspraak volgt een schriftelijke bevestiging met de nodige informatie van de kant van de organisatoren.

Durf als spreker ter plekke een beetje eigenwijs te zijn. Als je je papieren op een verhoging wilt leggen en als die er niet is, vraag daar dan om. Ook al krijg je dan misschien

een omgekeerde prullenbak om ze op te leggen, dat is altijd beter dan dat jij ze in de hand houdt of plat op de tafel legt. In dat laatste geval ga je met een kromme rug spreken en kun je je publiek nauwelijks aankijken. Als je voor de zaal staat en de mensen zitten erg verspreid en ver bij je vandaan, zodat je slecht contact kunt krijgen, vraag dan of ze naar voren willen komen. Als het spreekgestoelte zover in het publiek staat dat mensen op zij van je en zelfs achter je zitten, vraag dan of de kathedraal verplaatst kan worden of de mensen op een andere plek gaan zitten. Een spreker heeft plichten, maar ook rechten!

Vier lagen in de communicatie

Als wij een lezing analyseren, kunnen wij vier belangrijke lagen in de communicatie onderscheiden (volgens het schema van Schulz von Thun in Wiertzema, 1994, blz. 45).

1. Het zakelijke aspect

Een spreker wil iets vertellen, bijvoorbeeld over 'Het leven van Augustinus' of 'Geloof en depressiviteit'. Hij wil een lezing houden over 'De bijbel en...'. Je zou kunnen zeggen dat de informatie over het thema het eigenlijke verhaal is. Dit zakelijk aspect belicht wat de spreker feitelijk zegt. Hoe hij dat zegt komt bij de andere aspecten aan de orde. De spreker kan de informatie van zijn verhaal alleen maar kwijt als die goed is afgestemd op zijn publiek. Als dat ontbreekt, dan is er in elk geval een blokkade in de communicatie op het zakelijk niveau. Ik noem enige punten.

De leeftijd en het opleidingsniveau van de luisteraars: bij een spreekbeurt in de gemeente, waarbij mensen van alle opleidingsoorten en alle leeftijden aanwezig zijn, kun je het beste spreken op het niveau van een tweede klas VMBO. Dan bereik je de meeste mensen. De moeilijkste onderwerpen mogen ter sprake komen, mits de uitwerking en woordkeus begrijpelijk is voor deze gemiddelde doelgroep. Dit is geen oproep om simpel te spreken! Je kunt volwassenen boeien, terwijl je stijl zo begrijpelijk is dat kinderen er ook het een en ander van kunnen meenemen. Je kunt een ingewikkeld thema aan de orde stellen waarbij je mensen die geen specifieke voorkennis hebben, kunt bereiken, terwijl je ook doordenkertjes aanbiedt voor hen die er al van weten. Bij specifieke groepen ligt dat deels anders. Daar richt je je op je meer uniforme publiek. Een lezing voor studenten vindt op een ander niveau plaats dan een inleiding op een jeugdclub. Zelfs dan moet je nog rekenen met verschillen onder de luisteraars. Je hebt immers startende studenten en jongelui die al vier jaar bezig zijn.

De keuze van de centrale vraagstelling en de deelvragen: deze moeten te maken hebben met het onderwerp én de leefwereld van de luisteraars. Aan pubers vraag je niet hoe ze hun oude dag beleven, aan bejaarden niet of ze 's zaterdagsavonds uitgaan. Veel lezingen geven antwoorden op vragen die mensen niet direct zelf stellen. Het minste wat een spreker dan moet doen is de relevantie van de vragen duidelijk maken binnen de eigen leefwereld van het publiek. Wie van de luisteraars in het gemeentesaaltje zit op een regenachtige winteravond te wachten op een lezing kerkgeschiedenis over Franciscus? Als een spreker een koppeling maakt tussen Franciscus en de moderne dierethiek (het vlees op het bord), wekt hij bij velen al meer belangstelling.

De selectie van de informatie: een verhaal mag geen onnodige details en uitweidingen bevatten. Een voordracht moet bondig zijn en niet teveel informatie bevatten. Een schrijver kan veel informatie kwijt in kort bestek. Een spreker niet. Veel sprekers bedelven hun publiek onder alle kennis die ze willen overdragen. Zo bang zijn ze dat ze iets belangrijks niet vertellen. Dan haken de luisteraars halverwege af en gaan alle belangrijke mededelingen verloren. De bondigheid moet ook voorkomen dat een lezing te lang duurt. Drie kwartier is het uiterste. Uiteraard hangt dit laatste van de doelgroep af. Hoe jonger het publiek is en hoe minder gemotiveerd, des te korter kan een spreker onafgebroken het woord voeren.

De structurering van de inhoud: de informatie moet in een logische volgorde worden

aangeboden; er moet een duidelijk onderscheid zijn tussen hoofd- en bijzaken. In het vervolg van dit hoofdstuk gaan we hierop nog verder in.

De presentatie van de informatie: een aantrekkelijke presentatie verhoogt het luisterplezier aanzienlijk. De stijl moet eenvoudig en helder zijn (goede voorbeelden!) maar niet simpel. Eenvoud is bij elke voordracht goud waard. Over het taalgebruik hebben we het verderop in dit hoofdstuk. Bij de presentatie hoort ook het eventueel gebruik van andere communicatiemiddelen dan het gesproken woord (stencils, een bord, beamer, geluidsapparatuur). Die middelen kunnen veel informatie overzichtelijk en in kort bestek overdragen of ze kunnen de lezing illustreren. Vergeet niet om van tevoren te controleren of de audio-visuele apparatuur werkt en of het benodigde materiaal gereed ligt. Het is storend als tijdens een lezing iemand te hulp geroepen moet worden om apparatuur aan de praat te krijgen. Stencils met een samenvatting van de lezing (hand-out) kun je vooraf uitdelen als je wilt dat mensen de structuur van je verhaal tijdens het luisteren voor zich hebben. De meeste sprekers geven een samenvatting na afloop omdat een eerder uitgedeelde verhaal ook aandacht kan afleiden.

Over de zakelijke boodschap kan de kritische luisteraar zich van alles en nog wat afvragen: is het interessant wat de spreker vertelt? Is het belangrijk? Klopt het? Weet ik het allemaal al? Ben ik het ermee eens? Luisteraars selecteren altijd bij het aanhoren van een verhaal. Dat hangt samen met hun motivatie. Bij een nuttige en boeiende voordracht met een grote nieuws-waarde stijgt de motivatie van het publiek om te luisteren. Bij een saaie voordracht van bekende zaken, zakt de motivatie om te luisteren.

2. *Het persoonlijke aspect*

Een spreker laat ook zichzelf kennen. Hij communiceert niet alleen over informatie. Hij communiceert ook over zichzelf en met zichzelf. Dat is alleen al zo door de manier waarop hij er uit ziet, staat of zit. Een spreker uit bovendien persoonlijke opvattingen, ervaringen en gevoelens. Hij kleurt zijn verhaal vanuit zijn eigen visie. Dat is niet verkeerd, maar een spreker kan ontsporen. Hij is soms niet op een open en eerlijke manier zichzelf voor een groep. Hij vertoont imponeergedrag of façadegedrag. Dat doet hij vooral zo in een situatie waarin hij zich als spreker onveilig voelt.

Een spreker probeert te imponeren. Hij vergeet dat zijn verhaal en niet hijzelf met zijn overvloed aan ervaringen het belangrijkste is. Hij doet gewichtig over zichzelf. ('Ik zat vannacht bij een sterfbed. Ik word inderdaad regelmatig 's nachts opgeroepen...', 'Toen ik nog onder barre omstandigheden in de woestijn van Afrika het evangelie bracht...') Het imponeergedrag is veelsoortig. Een spreker komt door zijn nonchalante planning te laat (dat durven alleen mensen te doen die zichzelf gewichtig vinden) en kijkt met een triomfantelijke blik de zaal rond als hij welkom geheten wordt. Hij showt geleerdheid. Tijdens zijn lezing geeft hij citaten in diverse talen. Met veel moeilijke woorden maakt hij een verpletterende indruk op de eenvoudige luisteraars. Hij laat namen van beroemde theologen vallen, ook waar dat overbodig is. ('Calvijn zegt op bladzijde 145 van deel twee van zijn *Institutie...*', 'Ik ben het pertinent oneens met paus Benedictus als hij in zijn laatste encycliek zegt dat...') Hij vertelt tussen neus en lippen door dat hij onlangs sprak met... en dan volgt de naam van een bekende grootheid uit kerk of wereld. Sommige sprekers proberen te imponeren met hun gebaren of door al te demonstratief uit het hoofd te spreken. Ze maken een show van hun voordracht. Soms doet een spreker elitair. Er is al iets gezegd over een eenvoudige, ongecompliceerde stijl van spreken. Eenvoud is ook belangrijk aangaande de persoonlijke uitstraling van een inleider. Een platvloerse, simpele persoon is een hinderpaal voor zijn publiek. Een spreker 'met een aardappel in zijn keel' is dat echter ook. Bijna alle sprekers zijn op z'n minst een beetje ijdel. Ze staan graag in het middelpunt van de belangstelling. Enige bescheidenheid blijft echter een sieraad. Ten diepste is de grote ik-gerichtheid van een spreker een uiting van onzekerheid. Hij denkt dat hij de geloofwaardigheid van zijn verhaal moet verhogen door zichzelf als een ballon op te blazen.

Soms verbergt een spreker zijn kwetsbare kanten. Hij spreekt vlug over dingen heen

waarvan hij geen verstand heeft. Of hij is juist breedspakig door te doen alsof hij alles van iets afweet. Hij doet een masker van bekwaamheid voor. Dat is helemaal niet nodig. Een lezing hoeft geen opsomming van de twijfels en de zwakheden van een spreker te zijn. Als hij echter eerlijk laat blijken dat hij van iets ook niet alles af weet of dat hij sommige dingen zelf moeilijk vindt, verhoogt dat de oprechtheid van zijn verhaal. Er zijn meer maskers. Soms praat een inleider over gevoelige zaken koel en onpersoonlijk om zijn eigen emoties te verbergen. Hij verbergt zich door alleen maar zakelijk of formeel te blijven. Hij vermijdt het woord 'ik' en helemaal 'ik vind'. Hier geldt hetzelfde als bij het vorige punt. Een spreker hoeft niet te snotten of te schaterlachen of met dubbelslaande stem te spreken van enthousiasme, al naar gelang het onderwerp. Hij hoeft niet bij alles een persoonlijke emotie te verwoorden. Hij mag wel spontaan en eerlijk uiting geven aan zijn eigen gevoelens. Als luisteraars de emotionele betrokkenheid van een spreker op het thema opmerken, zijn ze er zelf ook eerder door geraakt. Bewogenheid maakt bewogen. Vrolijkheid maakt vrolijk. Enthousiasme maakt enthousiast. Een marktkoopman die met gevoel z'n producten 'aan de man praat', verkoopt meer dan z'n buurman die stilte achter zijn kistje appels staat te wachten op klanten en hoogstens wat zakelijke informatie over zijn waren verstrekt.

De beroepsrol kan ook een façade worden, waarachter een spreker zich verbergt. Hij speelt te veel de schoolmeester, pastoraal werker of predikant (in kleding, woordkeus, stemgebruik, grapjes, gebaren). Sprekers herkennen dat goed bij anderen en slecht bij zichzelf. Het is veel beter als een spreker gewoon zichzelf durft te zijn. Z'n vrouw moet gewoon haar man herkennen als hij achter een microfoon staat (of de man z'n vrouw). Een lezing houden is niet het opvoeren van een toneelstuk. Toch moet een spreker ook niet doorschieten naar het andere uiterste. Zo zichzelf zijn dat het bijna gênant wordt, is niet de bedoeling. Professioneel optreden is ook het vervullen van een rol op een waardige wijze. De spreker staat niet in zijn huiskamer of 'binnenkamer'.

Een cabaretesk optreden kan leuk zijn maar ook irritant. Een ervaren spreker speelt soms de vlotte bink of populaire babbelaar. Gecombineerd met het citeren van bijbelteksten gaat dat er in de christelijke gemeentes goed in. Daar horen ze immers maar al te vaak saaie voordrachten aan. Met grappen en grollen probeert hij zijn publiek in te pakken. Hij valt door de mand als luisteraars er achter komen dat hij op alle plaatsen waar hij het woord voert, dezelfde populaire opmerkingen maakt. Humor in een lezing is belangrijk. Dat relativeert allerlei opgelegde ernst en ontspant de luisteraars. Grappen die de glorie van de spreker moeten vergroten zijn niet leuk. Populaire sprekers relativeren veel, behalve zichzelf. Een beetje meer bescheidenheid zou ook bij dit punt geen kwaad kunnen.

Over de persoonlijke uitstraling kan de kritische luisteraar denken: wat vind ik van de spreker? Lijkt hij sympathiek, betrouwbaar, oprecht, bescheiden? Is hij een (vrome) toneelspeler? Luisteraars hebben de neiging om sprekers snel op hun subjectieve uitstraling te beoordelen. Ze nemen dan al niet meer de moeite om de objectieve boodschap aan te horen. ('Daar heb je hem weer met zijn stokpaardje', 'Daar heb je hem weer met zijn dure woorden', 'Daar heb je haar weer met haar soepjurk').

3. *Het relationele aspect*

Een spreker staat in een bepaalde relatie tot zijn publiek. In de communicatie laat hij niet alleen zichzelf kennen, maar laat hij ook blijken hoe hij tegen zijn hoorders aankijkt. Een spreker die een half uur spreektijd krijgt en na een uur nog niet stopt, laat in elk geval blijken dat hij de luistervaardigheid van zijn publiek hoog aan slaat (én zijn eigen spreekvaardigheid nog hoger!) en zich niets aantrekt van de steeds zenuwachtiger wordende voorzitter. Soms brengt hij onder woorden hoe hij tegen zijn luisteraars aankijkt. Meestal blijft het relationele aspect onuitgesproken, maar is het wel merkbaar. Een spreker kan zijn luisteraars negatief benaderen, bang zijn voor zijn publiek, zijn volwassen luisteraars als kinderen behandelen. Hij kan laten merken dat hij de touwtjes in handen heeft. Bij het relationele aspect hoort ook de etiquette. Is de spreker lomp, joviaal, vrijpostig? Staat hij te jij-en en te jou-en? Of is hij beleefd

en bescheiden? Zit hij wijdbeens op een tafel of staat hij er netjes bij?

Timothy Leary heeft in de jaren vijftig een schema opgesteld over de relatie tussen sprekers en luisteraars, dat nog steeds actueel is (Wiertzema, 1994, blz. 69). Meestal wordt het toegepast op de relatie docent-leerlingen. Het is echter ook van toepassing op de relatie spreker-publiek. Hier volgt een beknopte versie van zijn schema.

- a. De spreker laat blijken dat hij *boven* de luisteraars staat. Hij neemt hen serieus en trekt zich tegelijk weinig aan van wat de mensen van hem verwachten. Hij durft dingen te zeggen waarop hij kritiek kan krijgen. Hij geeft leiding aan zijn luisteraars. Hij aarzelt en stottert niet bij pijnlijke onderwerpen. Hij durft het, waar nodig, aan om te zeggen: 'Zo zegt de Here!'
- b. De spreker laat blijken dat hij *onder* de luisteraars staat. Hij praat niet naar het hart van Jeruzalem maar naar de mond van Jeruzalem. Oftewel: hij zegt dingen die de mensen graag horen. Hij wil vooral niet op zere tenen staan. Bij degelijke broeders en zusters is hij zwaar op de hand en bij moderne broeders en zusters doet hij zijn best om vooral niet al te behoudend over te komen. Deze spreker laat zich makkelijk onderbreken en in de rede vallen. Hij is geneigd om zich snel te verontschuldigen voor mogelijke misverstanden.
- c. De spreker laat blijken dat hij *tegen* de luisteraars in gaat. Dat hoeft op zich niet kwaad bedoeld te zijn, integendeel. Het kan ook oprechte bezorgdheid zijn. Hij is voortdurend misstanden aan het corrigeren. De samenleving, de overheid, de kerk worden op de korrel genomen en intussen laat hij voelen dat zijn eigen luisteraars niet beter zijn. Hij is streng voor de mensen. Hij leest ze de les. De waarheid is immers hard, denkt hij. Deze spreker durft zelfs waar het niet nodig is te zeggen: 'Zo zegt de Here!'
- d. De spreker laat blijken dat hij *samen* met luisteraars meedenkt. Hij is geen betweter, maar durft dingen wel te zeggen. Hij laat zich niet bij de hand nemen maar steekt wel zijn hand uit naar zijn publiek. Het is een beetje de houding van een vriendelijke schoolmeester. Hij is niet streng maar zet z'n mensen wel aan het denken. Hij is niet alleen spreker maar zelf ook luisteraar. Dat merken de mensen op.

Ik verduidelijk dit schema met een voorbeeld. Stel dat iemand een voordracht houdt voor de christelijke gemeente over 'De bijbel en onze geldbesteding'. Iemand staat *boven* zijn publiek als hij rustig en zakelijk uiteen zet hoe hij op grond van de bijbel over geld en goed denkt. Hij durft pijnlijke opmerkingen te maken. Hij doet niet erg z'n best om zich in de gevoeligheden van z'n publiek in te leven. Hij laat niet merken hoe hij zelf omgaat met zijn aardse bezittingen. Iemand staat *onder* zijn publiek als hij vooral niet streng wil overkomen. Hij wil niet de indruk wekken dat de mensen fout met hun geld omgaan. Bijbelteksten worden in het voordeel van de luisteraars uitgelegd. Kritische noten ontbreken. Er is geen duidelijk appel. Iemand gaat *tegen* zijn publiek in als hij de mensen het gevoel geeft dat ze het helemaal fout doen. Ze zijn egoïstisch en materialistisch en moeten zich nodig daarvan bekeren. Hij kiest bewust vermanende bijbelteksten uit om te bespreken. De inleider benadert zijn luisteraars nogal zwart-wit en lijkt zelf niet onder de kritiek te vallen. Iemand werkt *samen* met de luisteraars als hij ze uitnodigt om mee te denken over bepaalde bijbelteksten. Hij legt de gegevens over geld en goed zorgvuldig uit, maar wil niet al te wettisch zijn in de toepassing ervan. Hij vertelt eerlijk dat hij het soms ook moeilijk vindt om op een christelijke manier met z'n geld om te gaan. Hij houdt bij de bijbeluitleg rekening met de gevoelens en vragen van de mensen. Hij legt de meeste verantwoordelijkheid voor de toepassing in hún leven bij de luisteraars zelf.

De spreekstijlen komen ook gecombineerd voor. Die zijn als zodanig beter te herkennen in een klaslokaal of catecheselokaal dan bij een lezing. Toch noem ik ook de combinaties.

Boven + samen = leidend. De spreker geeft op een sympathieke manier inhoudelijk en formeel leiding. *Onder + samen = meegaand.* De spreker laat zich inpakken, wekt medelijden op omdat de mensen hem wel aardig blijven vinden. *Onder + tegen = verdedigend.* De spreker wordt in een hoekje gedrongen, slaat van zich af en komt niet sympathiek over. Niemand heeft medelijden. *Boven + tegen = aanvallend.* De spreker legt de zweep erover en boezemt angst in. Hij heeft misschien wel gelijk maar de mensen komen (achter zijn rug) in

opstand.

Deze relationele stijlen van een spreker komen naar voren in de manier waarop hij zijn verhaal houdt. Ze worden nog scherper hoorbaar, wanneer de spreker na afloop van zijn verhaal vragen van de luisteraars beantwoordt. Naarmate een spreker meer op het grensgebied van leidend en meegaand opereert, komt hij beter over op zijn publiek. Hij komt slechter over naarmate hij meer op het grensgebied zit van verdedigend en aanvallend. Dan rijzen er communicatiestoornissen.

De kritische luisteraar vraagt zich altijd af: neemt de spreker tegenover mij een juiste houding aan? Wil ik zo benaderd worden, zoals hij doet? Luisteraars wegen de relationele stijl van een spreker behoorlijk zwaar. Ze reageren omgekeerd aan de stijl van de spreker. Is hij op een sympathieke manier leidend, dan is het publiek meegaand. Is hij meegaand, dan neemt het publiek de leiding. Is hij verdedigend, dan lokt hij aanvallen van het publiek uit. Is hij aanvallend dan gaat het publiek zich verdedigen. Overigens komen de reacties van het publiek er niet altijd uit waar de spreker bij is.

4. Het appellerende aspect

Een spreker doet in zijn verhaal een appel op de luisteraars om iets te doen of te laten. Hij wil stimuleren of hij wil afremmen. Hij wil aan het denken zetten of gedrag beïnvloeden. Reclamemakers en voorgangers in een gemeente hebben gemeenschappelijk dat in hun verhalen het appel er duimendik bovenop ligt.

Op dit niveau van de communicatie kan ook het een en ander misgaan. Bijvoorbeeld: de spreker start zijn verhaal met een stevig appel en jaagt daarmee al direct een deel van de luisteraars in de gordijnen. Of de spreker vindt het appel vanzelfsprekend. De boodschap komt niet over, want de spreker maakt hem niet expliciet. Omdat het appel voor hem vanzelf sprak, dacht hij dat het publiek dat ook wel zou oppikken. Of: de spreker is onduidelijk in zijn appel omdat hij geen verantwoordelijkheid durft te dragen voor de mogelijke gevolgen. Hij wil de kool en de geit sparen. Er zijn theologen die in de gemeente bijvoorbeeld niet helder durven te zeggen hoe zij zelf over bepaalde ethische of liturgische kwesties denken, uit angst voor ruzies. Laat staan dat ze een duidelijk appel richting de verschillende partijen verwoorden. Een spreker durft soms gewoon geen heldere oproepen te doen, omdat hij zelf nergens op aan gesproken wenst te worden. Dat kan te maken hebben met zijn relationele stijl, maar ook met gemakzucht of angst om zelf inconsequent te zijn. Een spreker met veel geld en bezittingen kan moeite hebben om een appel te formuleren over het weggeven en delen van geld en goed. Dat is dan nog begrijpelijk ook. Sprekers zijn soms ook te bescheiden en te beleefd om klip en klaar hun appel te formuleren. Ze willen niemand pijn doen en voor de voeten lopen. Daarom laten ze 'de toepassing van de preek' maar aan de luisteraars over.

Iemand die zich boven zijn publiek voelt staan (als relationele stijl), durft meestal een duidelijk appel te laten horen. Soms speelt de leeftijd van de hoorders daarbij een rol. Een catecheet is misschien naar de catechisanten toe direct. Als hij bij een andere gelegenheid zijn collega's moet toespreken, is hij veel voorzichtiger.

Een appel komt het best over als een spreker niet dwingerig of dreigend is en respect toont voor de luisteraars. Hij moet bovendien een wij-gevoel tonen. Hij valt zelf ook onder het appel. Dat laatste is ook belangrijk bij een gebed. Na veel lezingen wordt een avond met gebed besloten door de spreker. Als hij zijn appel in het gebed omzet tot een oproep om te veranderen (afgestemd op het thema van de avond), moet hij daar zelf in delen. Hij bidt niet of God zijn luisteraars wil bekeren tot vrijgevigheid. 'Leer óns vrijgevig te zijn', is beter.

Over de appellerende boodschap kan de kritische luisteraar zich afvragen: is het terecht dat de spreker dit appel op mij doet? Wil ik er naar luisteren? Als luisteraars moeten gissen naar het appel in een verhaal, begrijpen ze de boodschap soms verkeerd of ze reageren er helemaal niet op. Dan irriteert het soms de spreker dat zijn bedoeling niet overgenomen wordt, terwijl hij zelf onduidelijk was! Een appel kan ook - al dan niet terecht en al dan niet expres -

weerstand oproepen: het gaat in tegen het ingesleten gedrag, de normen, de belangen of het gevoel van eigenwaarde van de luisteraars. Een evangelisch appel in een reformatorische kontekst heeft al menig keer een averechts effect gehad en misschien ook wel andersom.

Schriftelijke voorbereiding

Als je een lezing voorbereidt, ga je *methodisch* (en niet chaotisch) te werk. Dat wil zeggen: je werkt *doelgericht*: wat wil ik bereiken en wat wil ik om die doelstelling te halen aan de orde stellen? Je werkt *stapsgewijs*: hoe doseer ik, hoe bouw ik het geheel op? Je werkt *samenhangend*: wordt het verhaal een willekeurige reeks mooie gedachten of zit er logica in de opbouw?

Je verzamelt materiaal over je onderwerp waarover je gaat spreken. Je bestudeert dat en maakt dan keuzes in wat je gaat vertellen. Daarvoor is nodig dat je vooral helder hebt wat je wilt bereiken met je verhaal. Wat zijn je doelen? Vaak wordt de algemene bedoeling van de lezing duidelijk gemaakt door degene die de bijeenkomst organiseert. 'Er zijn veel christelijke ouders die het contact over het geloof met hun pubers kwijtraken, daaraan willen we aandacht schenken. Kunt u voor ons een lezing houden over de geloofsopvoeding van pubers?' Vervolgens ga je als spreker zelf de meer specifieke doelen invullen.

Je kunt de doelen van je verhaal formuleren door te denken aan de elementen verstand (denken), gevoel (beleven) en gedrag (willen of doen), anders gezegd: hoofd, hart en handen. Ik zeg het sterker: je lezing is pas compleet als je die drie doelen in de gaten houdt. Je bereikt er namelijk de hele mens mee. Uiteraard zijn niet alle doelen bij elk verhaal van hetzelfde belang. Je komt tot je doelen in een wisselwerking tussen a) het verzoek van de organisator van de lezing, waarin soms al specifieke doelen genoemd worden b) je al aanwezige eigen kennis over en ervaring met het onderwerp c) het materiaal dat je verzameld hebt over het onderwerp. Doelen bepalen overigens niet de volgorde van de lezing. Het zou kunnen, maar hoeft niet. Ze zitten verborgen achter het geheel van de lezing. Je hoeft je doelen dan ook niet aan je publiek te vertellen. Dat mag. Als ze goed in je lezing zijn verwerkt, halen de luisteraars ze er toch wel uit.

Doelen zijn vooraf het instrument om keuzes te maken. Achteraf hebben ze ook een functie. Dan zijn ze onderdeel van de evaluatie. Je kunt na afloop bekijken of je met je verhaal je doelen bereikt hebt. Dan is het overgekomen, zoals je gehoopt hebt.

Je krijgt je doelen het scherpst als je ze formuleert vanuit de luisteraars en niet van uit jezelf.

MOGELIJKE DOELEN VAN EEN LEZING	
verstand (cognitief) ->	De luisteraars weten na afloop van mijn verhaal... (dus: welke informatie geef ik door?)
gevoel (affectief) ->	De luisteraars ervaren emotioneel door mijn verhaal dat... (dus: welke beleving wil ik oproepen?)
gedrag (actief) ->	De luisteraars willen / doen na mijn verhaal... (dus: welk gedrag wil ik afleren of aanleren?)

Een voorbeeld:

Titel van de lezing: *Depressiviteit*.

Doelen:

- *cognitief*: de luisteraars weten enige basisgegevens van depressiviteit;
- *affectief*: ze tonen bewogenheid met hun medemensen in psychische nood; ze durven hun eigen depressieve gevoelens toe te laten;
- *actief*: ze gaan praten over eigen depressieve gevoelens; ze reageren niet vermanend maar invoelend op de depressieve uitingen van anderen; ze blijven trouw aan depressieve medemensen.

Als je je doelen hebt benoemd, kun je vervolgens bepalen welke zaken je daarbij aan de orde wilt stellen. Je kiest en ordent je punten met behulp van literatuur en eigen inzichten. Het bouwplan moet kort en eenvoudig zijn en logisch in volgorde. Het ene punt moet aansluiten op het andere punt. Of: verschillende punten die ogenschijnlijk niets met elkaar te maken hebben, worden eerst uitgewerkt en daarna in een nieuwe paragraaf aan elkaar gekoppeld. In de opbouw zitten (ongeacht het onderwerp) een paar vaste elementen.

EEN LOGISCH BOUWPLAN	
Opening	Een pakkend begin, bijvoorbeeld een gebeurtenis, gedicht, vraag, citaat
Toelichting op het thema	Bedoeling van de lezing, samenvatting vooraf (zeggen wat je gaat zeggen)
Hoofdgedeelte	De eigenlijke boodschap, onderverdeeld in punten (zeggen wat je te zeggen hebt)
Afronding	Samenvatting achteraf (zeggen wat je gezegd hebt), een kernachtige oproep; eventueel opstapjes naar de discussie

Welk naslagwerk je ook opslaat, ze geven allemaal bijna hetzelfde stramien voor een logisch schema. (Waarom zijn dan toch zoveel lezingen, preken en toespraken zo warrig?) De moderne leerpsychologie biedt een structuur die de Grieken ook al hanteerden. Kijk en vergelijk de onderstaande schema's met het bovenstaande.

Het klassieke Griekse drama	P.ten Have in <i>Bij de Bron</i>	Rebell in <i>Psychologisches grundwissen...</i>
Inleiding	Uiteenzetting	Motivation
Thema	Thema	Problemdarstellung
Stijgende nood	Opklimming	Versuch und Irrtum
Hoogtepunt	Hoogtepunt	Lösungsangebot
Oplossing	Slot	Lösungsverstärkung

Ik licht de onderdelen van 'een logisch bouwplan' kort toe.

De inleiding van de lezing bestaat uit twee onderdelen. Ze begint met een pakkende opening, daarna komt de toelichting op het thema. Die opening is nodig om de motivatie te verhogen. De eerste klap is een daalder waard. In de opening moet de spreker de mensen laten voelen dat wat hij gaat zeggen met hún leven te maken heeft. Daarmee opent hij het

subjectieve concept van de luisteraars. Die mensen voor hem zijn niet zomaar een vage groep, maar zij zijn belangstellende luisteraars en zijn verhaal is echt voor hen bestemd. Als hij dat aan het begin van zijn lezing kan overbrengen, wekt hij nieuwsgierigheid op voor wat gaat komen. Hij 'neemt ze mee'. Het vraagstuk van de spreker wordt zo het thema van de luisteraars zelf. Dan alleen staan ze ook open voor de oplossing die de spreker biedt of de richting die hij aanwijst voor het omgaan met het vraagstuk. Er zijn hulpmiddelen om de vraagstelling van een lezing te koppelen aan de leefwereld van het publiek. Dat kan bijvoorbeeld door de mensen voorafgaand aan de lezing te laten nadenken en praten over één of meer stellingen. Goede stellingen roepen dan bij het publiek de vragen op die in de lezing beantwoord gaan worden. Een spreker kan ook aan het begin van zijn lezing een dia laten zien die de aanwezigen middenin de thematiek plaatst. Als ze dan even commentaar op die dia mogen leveren (hardop, voor ieder verstaanbaar of alleen aan de burens), gaat het onderwerp voor hen leven. En spreker kan ook een voorgesprek hebben met zijn publiek en vragen naar ervaringen van mensen. Bij een lezing voor jongeren kan een toneelstukje een goede opening zijn. Dat moet dan wel goed voorbereid worden.

Als nu de luisteraars zó door het onderwerp te pakken genomen worden, is het zinvol dat de spreker zegt wat hij in zijn lezing aan de orde gaat stellen. De luisteraars zien door de opening het nut daarvan in. Een toelichting op het thema is ook nodig om het de mensen makkelijker te maken hun aandacht bij het verhaal te houden. Ze kennen dan immers vooraf al de samenhang van de lezing en weten wat hen te wachten staat. Dan gaan ze automatisch minder op de klok kijken.

Het eigenlijke verhaal moet helder onderverdeeld zijn maar mag niet overgestructureerd zijn. Teveel onderdelen maakt mensen moe. Als de onderdelen op hun beurt ook weer in punten uiteenvallen, doen mensen niet meer hun best om het verhaal te volgen.

Je kunt in het slot terugkomen op je begin. Je toetst als het ware met je publiek of je je doelen bereikt hebt. Dat maakt een verhaal tot een afgerond geheel. Je kunt, als dat nuttig lijkt, daarnaast ook aangeven welke punten van je voordracht nog verdere doordenking behoeven. Daarmee nodig je je luisteraars uit om mee te blijven denken en straks met je in gesprek te gaan.

Het schema van de lezing kun je vervolgens op papier uitwerken tot een compleet verhaal. Let op deze volgorde! Eerst maak je het schema van de lezing. Dat heb je helemaal doordacht. Pas daarna ga je de lezing zelf schrijven. Als je het andersom doet, blijf je schuiven en rommelen aan het ontwerp van de lezing en verlies je veel tijd. Je kunt ook alleen de belangrijke passages uitschrijven (bijvoorbeeld het hoofddeel). Uiteraard mag je het schema ook 'kaal' laten. Het hangt er maar helemaal vanaf hoe je in het onderwerp zit. Een lezing (het woord zegt het al) leent zich niet zo gemakkelijk voor volledig uit het hoofd spreken, zonder enig papiertje. Daarvoor bevat een voordracht vaak teveel informatie. Vrijwel alle sprekers hebben een uitgewerkt schema of een volledig uitgeschreven tekst voor zich. Sommige sprekers vermelden in de kantlijn van hun schema ook wat ze moeten doen ('volgende dia', 'vraag tussendoor stellen', 'op bord schrijven', 'cd-speler aanzetten'). Of ze noteren zelfs aanwijzingen voor de voordracht ('met nadruk', 'herhalen').

Een voorbeeld van een spreeschema

Hier volgt een voorbeeld voor een spreeschema van een lezing. Zoals het hier staat, is het te weinig uitgewerkt, vooral in het hoofddeel. Een schema voor een lezing beslaat normaal al gauw één à twee A4-tjes. Ik geef hier dus slechts een indruk.

<i>Titel lezing:</i> ASSERTIVITEIT EN ZELFVERLOOCHENING

<i>Doelen:</i> 1. Cognitief: de luisteraars weten na afloop wat assertief en subassertief is; ze
--

weten wat de bijbel over zelfverloochening zegt. 2. Affectief: de luisteraars herkennen eigen en andermans subassertieve gedrag en kunnen dat gedrag ook op waarde schatten (ernst en betrekkelijkheid). 3. Actief: de luisteraars werken zonodig aan gedragsverbetering, willen assertiever zijn op een christelijke manier.

Opening: U zit op zondag in de kerk. Daar hoort u: heb je naaste lief. U gaat op maandag naar de winkel en u bent boos als iemand voordringt. Mag dat? De kerk zegt: verloochen jezelf. De maatschappij: kom op voor jezelf. Hoe zit dat?

Toelichting op het thema: Vanavond wil ik spreken over 1. Wat zegt de psychologie over opkomen voor jezelf en zelfverloochening? 2. Wat zegt de bijbel over dit thema? 3. Daarna gaan we proberen deze twee elementen ('de zondag en de maandag') bij elkaar te brengen

Hoofddeel: 1. De psychologie.

- Begrippen assertief en subassertief (en agressief).
- Voorbeelden uit het dagelijks leven.
- (Sub)assertieve gedragskenmerken
- Welke mensen hebben de meeste last van subassertief handelen?

2. De bijbel.

- Korte uitleg van de gelijkenis van de Barmhartige Samaritaan en het verhaal van Martha en Maria.
- Wat zegt de bijbel over zelfbeeld, zelfverloochening, zachtmoedigheid?

3. Bijeenbrengen van psychologie en bijbel. Gezonde zelfverloochening en assertiviteit horen bij elkaar (Rom. 12:21).

Afronding: U gaat naar huis, wat voelt u, wat zegt u, wat doet u als uw zoon of man niet gedaan heeft wat u gevraagd had? Morgen gaat u naar een winkel en...

Mindmap

Hierboven staat het schema in een ouderwetse verticale (lineaire) structuur. Tegenwoordig wordt ook een cirkelvormige structuur aanbevolen, de mindmap. Die lijkt het meest op een cirkelvormige boomtakkenstructuur. Zo'n schema is visueel overzichtelijker (in één oogopslag zie je de opbouw van je verhaal) en aantrekkelijker als onderdelen ook nog een verschillend kleurtje krijgen. Op de basisscholen oefenen kinderen al met het invullen van een mindmap ter voorbereiding van een spreekbeurt. (Al noemen de juf en meester de mindmap anders, bijvoorbeeld 'spin' of 'wolken'.) Er zijn digitale programma's om ook op een meer intellectueel niveau ermee aan de slag te gaan. Dan hoeft je de mindmap ook niet met pen in te vullen, wat overigens goed kan. De voordelen van een mindmap ten opzichte van de verticale structuur worden wel wat overdreven. Als je iets opgebouwd hebt in een mindmap en die in kleuren verdeeld hebt, zou je je schema beter uit het hoofd kunnen leren. Ondersteunende kleurtjes kun je echter ook aanbrengen in een verticale structuur. Een niet te ver ingevulde verticale structuur kan trouwens net zo overzichtelijk zijn als een mindmap en ook op één blad staan. Op één punt is een mindmap echter functioneler en daarom kan een basisschoolleerling er al veel aan hebben. Bij een mindmap wordt de logica van het verhaal visueel inzichtelijker. Een verticale structuur is als het goed is ook logisch opgebouwd, maar die logica zie je niet. In je voorbereiding kun je daardoor te snel tevreden zijn over je opbouw.

Op de bladzijde hiernaast staat een schema voor een mindmap. Dat kan er ook anders uitzien, maar het principe van de cirkelvormige ordening blijft. De logische structuur is duidelijk. In het midden staat het thema (of het bijbelvers, maar dan zijn we in het volgende hoofdstuk). Daaromheen worden de onderdelen van de lezing gegroepeerd (inleiding, subthema's, afronding). Elk subthema kan weer in paragrafen onderverdeeld worden. Alles wordt in korte kernwoorden uitgewerkt. De inleiding is dus rechtstreeks

verbonden met het thema en als dat niet zo is, moet je een andere inleiding maken. Wie een lezing houdt over het kerkelijk leven in Parijs (hoofdthema), begint niet met een verhaal over een bezoek aan een kerk in Londen. Als hij het echter een belangrijk subthema vindt om het kerkelijk leven van Parijs te vergelijken met dat van andere grote steden, kan hij als dát subthema aan de orde komt, zijn ervaring uit Londen vertellen. Als na de inleiding het eerste subthema komt, is dat verbonden met het hoofdthema, maar ook met de inleiding. Als je de subthema's van de lezing alleen aan elkaar koppelt, krijg je associaties, die bij het hoofdthema vandaan dwalen. Dat is een veel voorkomende fout. Als je de onderdelen alleen aan het hoofdthema koppelt en niet aan het voorafgaande en volgende subthema, krijg je gebrek aan samenhang. Ook dat komt veel voor. De paragrafen achter de subthema's moeten op hun beurt dus voortkomen uit het subthema waaraan ze gekoppeld zijn. Zo kun je het hele schema doorlopen. Het mooie is dat het slot automatisch verbonden wordt aan het begin. Dáár kom je uit als je verhaal logisch opgebouwd is. Je hebt dan bereikt wat je in het begin hebt aangekondigd.

Nadat je een schema in een mindmap hebt opgebouwd, kun je het, als je wilt, gewoon uitwerken in een geschreven tekst. Je kunt ook spreken vanaf de mindmap.

Spreektaal

Als mensen ervoor kiezen om van papier te spreken (te lezen dus), is het van belang dat ze hun verhaal in spreektaal noteren. Spreektaal is levend. Spreektaal wijkt soms af van de grammatica. Schrijftaal heeft daarentegen door haar correctheid iets stijfs. Een fout die veel sprekers maken, is dat zij als zij hun lezing uitschrijven dat in boekentaal doen. Niemand hoeft bij het uitschrijven van een lezing expres grammaticale fouten te maken om spreektaal te imiteren. Veel 'uitschrijvers' maken hun lezing echter onnodig stijf. Ze hanteren lange zinnen (met veel bijzinnen). Ze geven veel te veel informatie (alsof mensen kunnen meelesen). Ze gebruiken jargon dat het publiek niet kent (alsof mensen een woordenboek bij de hand hebben). Ze schrijven *over* mensen en niet *tot* mensen (alsof ze een wetenschappelijk artikel presenteren). Ze zijn niet in gesprek met hun luisteraars. Als spreektaal niet direct tot het publiek gericht is, is dat saai voor de luisteraars, jong en oud.

Zonder het publiek aan te spreken, krijg je zuivere monologen in plaats van 'dialogen'. De spreker zegt: 'Er zijn mensen die vinden...' Spreektaal, direct op de luisteraars gericht, is: 'Wat vindt u ervan?' Dat is een vraag die de mensen bij het verhaal betreft. Een evangelist die zijn gemeente enthousiast mag maken om in de eigen omgeving te evangeliseren, zegt bijvoorbeeld op een instructie-avond: 'God vraagt van iedereen van ons dat hij ook christen op zijn werk is. Misschien zijn er mensen die dit moeilijk vinden. Misschien denken ze dat een evangelist, wat dat betreft, makkelijk praten heeft. Ze vinden dat je in de fabriek of op kantoor niet zo makkelijk uiting kunt geven aan het christen zijn.' Dit getuigt wel van invoelingsvermogen, maar is geen spreektaal. Dat zou zijn: 'Hoor u wat ik zeg? God wil dat u christen bent, ook op uw werk. Moeilijk hè! Ik heb makkelijk praten als evangelist. Getuigen is mijn werk. U werkt in de fabriek temidden van veel niet gelovigen. Of jij gaat weer naar je school. Daar zijn ze niet enthousiast als je uiting geeft aan je christen zijn! Ja toch?'

Spreektaal en direct aanspreken is de taal van het gesprek of de brief. Sommige sprekers wagen het om mensen uit het publiek gewoon te laten reageren. De meesten durven dat niet uit angst dat ze de draad van hun verhaal kwijtraken. Ook als een spreker er niet op uit is dat de mensen reageren, kan het toch gebeuren dat hij spontaan antwoord krijgt - vooral van eventueel aanwezige kinderen - op zijn retorisch bedoelde vragen. Dat is het beste bewijs dat de mensen geboeid luisteren. Zelfs als ze niets zeggen, kan hun mimiek genoeg vertellen.

Niet inhoudelijke communicatie en / of non-verbale communicatie

De *kleding*: een goed geklede spreker kan aan zijn uiterlijk enig zelfvertrouwen ontleen en hij

komt beter over op het publiek. Uiteraard moet een spreker daarbij wel rekening houden met de mensen. Wie in zijn fraaie zomerpak een begrafenis leidt, maakt een storende communicatiefout. Wie in zijn driedelige zwarte pak naar de jeugdvereniging of jeugdbijbelstudiegroep gaat, doet dat in de meeste gemeentes ook. Let er ook op dat je kleding netjes zit. Een spreker die tijdens zijn lezing zijn broek regelmatig moet ophijsen, kan beter een riem kopen. De man die op een gemeente-avond - waar gebeurd - met een wijd openstaande gulp sprak, hield die avond wel de aandacht, maar die was helaas niet voor zijn verhaal. Mensen die liever geen 'officiële' kleding dragen, moeten dat niet verdedigen met de mededeling dat zij zichzelf mogen zijn. Een schoonmaakster in een verpleeghuis kan echt zichzelf zijn, ook al loopt ze te werken in de lichtblauwe kleding van het huis. Als de pastor in dat zelfde huis spreker is op een bijeenkomst voor de mantelzorgers van de bewoners, kan hij ook zichzelf zijn als hij daar niet optreedt in vrijetijdskleding. Een gevoelig punt kan trouwens de kleding van (jonge) vrouwen zijn. Als zij spreekster zijn in een spijkerbroek die als een tweede huid zit en een t-shirt dragen dat weinig stof bevat aan de onder- en de bovenkant, kunnen ze vermoeden dat sommige aanwezige jongens en mannen weinig naar hun gezicht kijken. Dat is jammer voor hun serieuze verhaal. Kortom, als een spreker of spreekster te weinig omgevingsgerichte fijngevoeligheid heeft, is hij of zij de stoorzender van de eigen boodschap.

Taalgebruik: spreek zo correct mogelijk Nederlands. Vermijd platte uitdrukkingen en modewoorden. Probeer niet boven je stand te spreken. Doe niet deftig, bombastisch, geleerd. Maak zinnen niet ingewikkeld. Gebruik in een lezing dezelfde woordkeus en zinsbouw als in een persoonlijk gesprek. Gebruik zo min mogelijk tussenwerpsels ('eh', 'dus', 'enne') en stopwoorden ('gewoon', 'nietwaar?', 'best wel', 'om zo te zeggen', 'bij wijze van spreken', 'eigenlijk', 'ik bedoel', 'laat dit helder zijn').

Spreekgedrag: spreek niet te aarzelend, bedachtzaam of langzaam. Doe uiteraard ook niet gejaagd. Je spreekt eerder te snel dan te langzaam. Als de spreektijd om is en je bent nog niet klaar, raffel een voordracht dan niet af, maar vat het slot samen. Corrigeer je eigen zinnen niet te vaak. Articuleer duidelijk (geen gemompel) maar overdrijf niet. Je articuleert goed als je voor in de mond spreekt. Spreek niet te hard, maar ook niet te zacht. Let daarom op de afstand tussen je mond en de microfoon. Beginnelingen schreeuwen vaak in een microfoon. Wacht met spreken totdat alle aandacht op je gericht is. Laat het dus stil worden in de zaal. Gebruik stiltes tijdens het verhaal om overgangen te markeren. Een stilte wekt bovendien aandacht op. Het noemen van overgangen ('punt vier') doet de aandacht eerder verslappen. Een levendig stemgebruik (hoog-laag, hard-zacht, rustig-vlot) laat mensen vanzelf merken wat belangrijk is, waar een climax is, waar iets nieuws begint. Veel voordrachten zijn vlak. Dat is dikwijls gevolg van angst voor het publiek. Mensen durven gewoon geen emoties in hun stem te leggen. Ze zeggen 'Looft God' op dezelfde toon als $1+1=2$. De intonatie is dan zwak. Die is juist zo'n sterk middel om de bedoeling van wat je zegt over te brengen. Het 'alsjeblijft!' van een bedelaar klinkt anders dan van een moeder die 'houd daarmee op, alsjeblijft!' roept. De naam 'Jezus' wordt anders geïntoneerd door iemand die vloekt dan door iemand die aanbidt. De uitspraak is gelijk, maar de toon maakt de betekenis. Mede door een zwakke intonatie verslapt de aandacht bij het publiek, hoe goed een verhaal ook kan zijn. Durf daarom wél met gevoel te spreken. Wie voor zichzelf wil leren hoe je je stem gevarieerd kunt gebruiken, moet maar eens gaan oefenen door kinderboekjes op toon voor te lezen (en wel zo dat je voor je eigen gevoel overdrijft; dan kom je aardig in de richting).

Lichaamsgedrag: de persoonlijke uitstraling, gemotiveerdheid en zelfs de oprechtheid van een spreker worden (on)duidelijker door zijn lichaamsgedrag. Het maakt echt wat uit of een spreker een nors gezicht heeft of spontaan glimlacht tijdens zijn verhaal. Dat zelfde geldt van oogcontact. Sprekers die hun publiek niet aankijken, verliezen zeggingskracht. Veel sprekers vinden wat ze zeggen belangrijker dan tot wie ze spreken. Daarom kijken ze maar op hun blaadje of naar het scherm van de powerpointpresentatie. Kijk als spreker de hele zaal rond

(niet alleen recht naar voren of alleen opzij of naar één onbestemd punt). Kijk niet steeds naar dezelfde personen. Die worden daarvan zenuwachtig. Irritant lichaamsgedrag is: spelen met voorwerpen (bril, horloge, ketting, ring, pen); aan of in neus, kin, wang of haar peuteren; voortdurend de lippen nat maken met de tong. Typisch gedrag van spreeksters dat irriteert, is het voortdurend terugslaan van een haarlok die voor een oog zakt. Let op de manier van staan. Ga niet telkens van het ene op het andere been staan. Loop niet heen en weer. Houd geen tafel of kathedraker of andere voorwerpen vast. Als je bijvoorbeeld tijdens het spreken een bijbel vasthoudt, omdat je niet weet waar je je handen moet laten, verhinder je het maken van spontane gebaren. Sta niet met de handen in de zij of op de rug, of - nog storender - in de zakken. Sla de armen niet over elkaar. Laat ze maar gewoon los hangen. Theologen staan vaak met gevouwen handen. Dat lijkt vroom maar is meestal krampachtig. Buig niet dramatisch voor- of achterover. Gebaren zijn belangrijk. Niet-intentionele gebaren slaan nergens op. Intentionele gebaren ondersteunen wat je zegt. Het is storend als je veel, haastige, ongecoördineerde of overdreven gebaren maakt. Laat ze natuurlijk zijn. Ze moeten passen bij jou en bij je woorden. Maak geen al te wijde, hoge of lage gebaren. Een gebaar kan prima aan een woord voorafgaan. Als het na een woord komt is het potsierlijk. Een verkrampte lichaamshouding is driedubbel lastig. Ze hindert het gebaren maken. Ze is ook een belemmering voor een goede ademhaling en zo een hinderpaal voor een goed stemgebruik. Ze maakt een spreker ook moe. (Hierover staat in het laatste hoofdstuk meer.) Gebaren maken met de handen (of niet) gaat meestal gelijk op met mimiek (de gebaren van het gezicht). Mimiek wordt automatisch sterker als een spreker zijn gevoel in zijn woorden legt. Daarvoor kan hij ook bewust gevoelswoorden gebruiken. 'Prachtig! Vindt u ook niet?!'

De powerpoint presentatie

Bij de zakelijke laag in de communicatie heb ik al melding gemaakt van het gebruik van diverse audio-visuele hulpmiddelen bij een lezing. Die hebben allemaal voor- en nadelen. Kernpunt is: hulpmiddelen die ondersteunen zijn goed, hulpmiddelen die overheersen zijn fout. Hier wil ik expliciet enige opmerkingen maken bij het gebruik van een powerpoint presentatie (ppp).

- Bedenk dat tegenwoordig bijna iedere docent, manager, toeruster of spreker/spreekster met een ppp komt. Je bent dus origineel als je het niet doet én kwaliteit levert.²
- Een ppp kan voor onzekere of matige (bijvoorbeeld chaotische) sprekers een hulpmiddel zijn om de kwaliteit van hun verhaal te verbeteren, maar kan hen dus ook lui maken om zichzelf te ontwikkelen.
- Een ppp kan voor iedere spreker handig zijn, bijvoorbeeld als er veel feiten gepresenteerd moeten worden. Je biedt overzichten. Via de beamer laat je de structuur van je lezing zien. Je toont je verhaal in kernwoorden. Het bespaart

² Er zijn onderzoeken gedaan naar wat mensen kunnen onthouden als ze een verhaal aanhoren. Meestal komt er iets uit als: wanneer mensen *luisteren, zien en participeren/ doen*, kunnen ze misschien wel 90% onthouden. Als ze alleen maar *luisteren en participeren/ doen*, blijft er mogelijk 70% hangen. Als ze *luisteren en zien*, gaat het om 50% en als ze alleen maar *luisteren* kunnen mensen slechts 20% onthouden van een voordracht. Laten we aannemen dat de cijfers kloppen – al wordt er veel nagepraat. Geen spreker hoeft zich echter door deze cijfers te laten intimideren! Bedenk dat ze slaan op de gemiddelde spreker voor het gemiddelde publiek. Een boeiende spreker die voor publiek staat dat gewend is om te luisteren, zoals studenten of kerkgangers, doet het zonder hulpmiddelen beter dan de statistieken aangeven. En waar praten we eigenlijk over? Natuurlijk probeert een juf op school haar leerlingen zo veel mogelijk bij te brengen door hen te laten luisteren, te laten zien en te laten doen. Dat doet ook een spreker op een instructie-avond in kleine kring over pastorale gespreksvaardigheden. Moet dat dan echter ook bij elke lezing? Ik denk het niet. Waar slaat die 20% onthouden op bij alleen maar luisteren? Op het cognitieve, affectieve of actieve doel van een lezing? Luisteraars hoeven, wat mij betreft, helemaal niet meer dan 20% van een verhaal te onthouden, als ze de kern maar meenemen en als er maar een vonk is overgeslagen waardoor er in hun eigen leven een vuurtje is gaan branden.

bovendien papier, want anders zou je de cijfers en overzichten wellicht daarop uitgereikt hebben.

- Via een ppp kunnen elementen van de lezing zichtbaar gemaakt worden (foto's, filmfragmenten, cartoons). Beelden zeggen soms meer dan woorden. Dat zelfde gaat op bij geluid. Muziek, zang en film kunnen de boodschap van de lezing krachtiger maken.
- Als je gebruik maakt van een ppp, moet je die goed op orde hebben. Dat geldt ook als je geen ppp hebt maar bijvoorbeeld wel tijdens de lezing via de beamer iets van internet wilt laten zien. Als je tijdens de voordracht moet zoeken naar een webpagina (en die niet snel kunt vinden...) maakt dat een rommelige indruk.
- Een ppp kan informatie of beelden laten zien of geluid laten horen. Overtuiging en inspiratie moeten echter van jou als spreker komen met je verbale en non verbale communicatie en je contact met het publiek. De ppp kan als stoorzender daarvan tussen jou en je publiek in komen te staan.
- Gebruik maken van een ppp is verschillend per context. In een les op school kan de ppp een hoofdonderdeel zijn van de didactische werkvormen en dus vrij dominant zijn. Bij een lezing is de voordracht de eigenlijke activiteit, de ppp is slechts ondersteunend. Een lezing is een doorlopend verhaal en niet een opstelsom van hapjes lezing rondom verschillende dia's. Consequenties van deze visie zijn:
 - o het scherm voor de ppp kan beter niet middenvoor de zaal staan. Daar staat de spreker; het scherm staat aan de zijkant.
 - o het scherm moet bescheiden afmetingen hebben.
 - o de ppp moet verzorgd zijn, maar mag niet te mooi en te volledig zijn, want dan is zij de concurrent van de spreker en de ppp wint het bij het vangen van de aandacht.
 - o de spreker showt niet zijn ppp met alle fantastische effecten; de spreker spréékt en de ppp is bedoeld om het luisteren niet af te leiden maar makkelijker te maken.
- Ga zo staan dat je vanaf de plek waar je spreekt zijdelings naar het beeldscherm kunt kijken en je niet naar het scherm hoeft om te draaien om te zien welke dia verschijnt. In dat laatste geval ben je immers het contact met je publiek kwijt. Bovendien is de rug van een spreker niet zo interessant.
- Bedien de beamer op afstand of in elk geval zo dat je niet telkens naar het apparaat (de muis, het toetsenbord) hoeft toe te lopen. Als dat niet anders kan, kun je beter een andere persoon de beamer laten bedienen. Dat laatste heeft als bijkomend voordeel dat je, als die ander de beamer goed aanstuurt, eigenlijk helemaal niet meer naar het scherm hoeft te kijken.
- Werk bij voorkeur met complete dia's. Als je veertien keer moet klikken voor alle letters en streepjes en pijltjes op het scherm staan, ben je de aandacht ook al kwijt. Als je iets aan een al zichtbare dia toevoegt, doe dat dan hoogstens twee of drie keer. Maak dia's niet te vol, want dan zijn ze onoverzichtelijk.
- Lees nooit tekst van het beeldscherm voor.

Vragen uit de zaal

Na een lezing of soortgelijke voordracht volgt er meestal een pauze en daarna is er gelegenheid tot vragen stellen. Die zijn er in soorten. Er zijn vragen om uitleg of meer informatie en vragen naar de mening van de spreker. In sommige vragen zit een oordeel over de visie van de spreker opgesloten. In andere vragen zit vooral de mening van de vraagsteller. Hoe ga je daar als spreker mee om?

- Geef de voorkeur aan mondelinge vragen. Als je schriftelijke vragen krijgt en die achter elkaar beantwoordt, houd je een nieuwe lezing. Daarop zit niemand te wachten.

Schriftelijke vragen blokkeren een spontaan gesprek met het publiek. Heb er overigens wel begrip voor dat sommige (verlegen) mensen hun vragen toch liever in de pauze op een papiertje geven. (Beantwoord ze dan in elk geval niet achter elkaar maar laat mensen tussendoor reageren.)

- Laat het vragen stellen bij voorkeur niet leiden door een (praatgrage...) voorzitter, maar handel dit onderdeel zelf af. Dat is minder officieel en efficiënter.
- Als je gelegenheid geeft (of de voorzitter doet dat) om de eerste vraag te stellen en het wordt vervolgens angstig stil in de zaal, wacht dan rustig even af. Het eerste schaap heeft altijd moeite met de dam, maar het komt er echt wel overheen. Eventueel help je het publiek een handje door zelf een vraag te stellen en zo reacties uit te lokken.
- Let erop of een mondeling gestelde vraag in de hele zaal verstaan is. Als je vermoedt dat dat niet zo is, herhaal dan zelf de vraagstelling. Dat heeft meerdere voordelen. Je kunt toetsen of je zelf de vraag begrepen hebt. Je betreft de hele zaal bij de vraag. Je schept tijd om erover na te denken.
- Als de vraagsteller onduidelijk is, help hem dan. 'Begrijp ik u goed dat u zegt...' Doe dat niet bot ('Stel je vraag alstublieft duidelijker!') of neerbuigend ('Kan ik je helpen, want ik hoor dat je niet goed uit je woorden komt.')
- Laat een vraagsteller in zijn waarde, ook een ogenschijnlijke zeurpiet. Doe nooit lacherig of vernederend over een vraag. Geef ook antwoord als je over een punt al duidelijk genoeg geweest bent. Doe het dan alleen kort. Geef alle vraagstellers het gevoel dat ze een goede vraag gesteld hebben.
- Geef je antwoord op een vraag van één persoon aan alle mensen. Kijk niet alleen de vraagsteller aan, maar betrek als het ware de hele zaal erbij. Anders verslapt de aandacht.
- Beantwoord vragen kort maar krachtig. Blijf ter zake.
- Geef een vraagsteller de gelegenheid om op jouw antwoord te reageren. 'Heb ik u tevreden kunnen stellen?' Ga echter niet in debat. Laat iemand twee of drie keer reageren en stop dan het gesprek om naar een andere vraagsteller te gaan. Als je geordend wilt werken, vraag je eerst aan de mensen in de zaal: 'Is er nog iemand die op dit aspect wil reageren?' Dan pas geef je iemand het woord over een nieuw onderwerp.
- Ga zeker niet in debat met een luisteraar met het doel het gesprek te winnen. Je kunt het toch nooit alle mensen naar de zin maken.
- Speel niet voor een alwetend orakel. Je kunt niet op alle vragen een antwoord weten. Aarzel niet om dat eerlijk te zeggen. Vraag eventueel of iemand anders van de aanwezigen kan reageren op een vraag waarop je zelf het antwoord schuldig moet blijven.
- Als je belooft om iets thuis te overdenken om er de volgende keer op terug te komen, als je weer voor hetzelfde publiek spreekt, moet je dat noteren en ook echt doen.
- Als iemand een te persoonlijke vraag stelt of een vraag die geheel niet ter zake is, zeg dat voorzichtig en laat de kwestie rusten. Nodig de vraagsteller eventueel uit om na afloop onder vier ogen er even over door te praten.
- Reageer met erkenning of dank als iemand in de zaal een waardevolle aanvulling geeft op jouw verhaal.

Hoofdstuk 3. De meditatie en de preek

Het houden van meditaties en preken, overdenkingen bij het Woord van God, is een echte activiteit van de christelijke gemeente. In het verlengde van de gemeente wordt er ook gemediteerd en soms gepreekt in (christelijke) organisaties. Denk aan scholen, verpleeghuizen, ziekenhuizen of christelijke omroepen. Wat ik in dit hoofdstuk zeg, slaat op preken en mediteren beide, al zal ik het woord 'preek' vaker noemen dan het woord 'meditatie'.

Een preek en een meditatie lijken op elkaar. Er is wel verschil, maar dat is nergens zwart-op-wit vastgelegd. Het opvallendste verschil is de lengte. Bij een meditatie denk ik aan een overdenking over een bijbelgedeelte van een minuut of tien en bij een preek duurt de overdenking een half uur tot drie kwartier. Er zijn echter ook voorgangers die in een eredienst tien minuten preken en ouderlingen die een meditatie houden, bijvoorbeeld bij de opening van een schooljaar, die langer kan duren! Als we even toch het lengteverschil aanhouden, zeg ik dat het houden van een meditatie in zeker opzicht moeilijker is dan het houden van een preek. Een meditatie moet kernachtiger zijn, terwijl je bij een preek de tijd hebt om dingen rustig uit te werken.

Je kunt het onderscheid ook anders benoemen. Preken gebeurt in kerkdiensten, in het midden van de gemeente, altijd op zondag, soms ook doordeweeks (denk aan huwelijksdiensten). Wat buiten de eredienst gebeurt, is mediteren. Dat gaat dan meestal om openingswoorden of afsluitingswoorden bij veel gelegenheden, om overdenkingen in scholen of zorgcentra en dergelijke.

Een nog weer ander onderscheid hangt gedeeltelijk met het vorige samen. Voorgangers verkondigen Gods Woord met gezag. (In kerken wordt dat onderstreept door hun ambt.) Ze hebben studie gemaakt van het bijbelgedeelte³ dat in de samenkomst van de gemeente aan de orde gesteld wordt. Vanuit het Woord komen ze met een boodschap voor de gemeente. Preken doe je vanaf de hoogte van de preekstoel. 'Zo zegt de Here vanuit dit bijbelgedeelte...' 'Mediteren' slaat op associaties maken bij een bijbelgedeelte. Dat doet iemand als hij persoonlijk op een rustige manier uit zijn bijbel leest. Die associaties moeten geen onzin zijn, maar de bijbellezer mag zijn gedachten de vrije loop laten gaan. De beweging is min of meer andersom dan bij preken. Bij mediteren gaat het van de lezer naar de bijbeltekst toe. Er ligt ook meer accent op wat de tekst op het moment van lezen met de lezer doet. Als dit het persoonlijke mediteren is, dan kunnen we de stap maken naar de meditatie die je houdt waar andere mensen bij zijn. Een meditatie biedt een kernachtige koppeling tussen het leven van de luisteraars en het schriftgedeelte. De spreker staat niet zomaar wat te fantaseren, het schriftgedeelte blijft leidend, maar hij laat met een gerust hart iets doorklinken van zijn eigen overpeinzingen bij het bijbelgedeelte. Mediteren doe je terwijl je op gelijke hoogte staat of zit met de luisteraars. 'Dit zijn mijn gedachten bij dit bijbelgedeelte...'

Ondanks deze bespiegelingen over het verschil tussen een preek en een meditatie, heb ik de vrijmoedigheid om ze vanuit de invalshoek van de communicatie op één lijn te zetten. In de praktijk van de voorbereiding en de uitvoering is namelijk veel hetzelfde.

Geestelijke aspecten

Tot nu toe heb ik geschreven over het houden van vertellingen en lezingen alsof dat een spreektechnische aangelegenheid is. Laat ik dan, al is het kort, in dit hoofdstuk duidelijk maken dat dat slechts één zijde van de waarheid is. Wie het woord krijgt of neemt met de bedoeling het Woord door te geven, is ook bezig met een geestelijk werk. Spreken in de

³ Ik spreek hier door elkaar over het bijbelgedeelte, het tekstgedeelte, de tekst, de bijbeltekst, de pericoop, de schriftlezing, het bijbelwoord als uitgangspunt voor de overdenking. Dus 'tekst' slaat op de hele voorliggende pericoop voor de meditatie of preek en hoeft dus niet op één los bijbelvers te slaan.

gemeente moet niet alleen met de mond en met passende gebaren gebeuren. Het moet ook uit het hart komen. Dat hart is eerst zelf aangeraakt door de Geest van God (Ez. 3:10,11). Het maakt niet uit of we daarbij aan een vertelling, lezing of preek denken. Wie enthousiast over God, over het christelijk geloof of het christelijke leven wil spreken, moet God - in Christus, door de Geest - zelf kennen en door Hem gekend worden. Luisteraars hebben geen behoefte aan een ingestudeerd vroom toneelstuk. Een goed verhaal of een goede overdenking is bevindelijk, existentieel. De spreker staat achter zijn boodschap. Zijn appel op de hoorders komt uit het Woord én uit zijn eigen hart. Als Jezus zijn discipelen aanwijst als zijn getuigen (Hand. 1:8) is het gebruik van het zelfstandig naamwoord veelzeggend. De discipelen mogen niet alleen getuigen (het werkwoord). Getuigen kun je een paar uur per week of alleen gedurende je meditatie. Het gaat er ook om dat de discipelen en wij zelf getuigen zijn (het zelfstandig naamwoord), met hoofd en hart, met mond en handen, in leer en leven. Dat ben je of ben je niet en als je het bent, ben je dat 24 uur per dag. Een spreker in de gemeente is dus, als het goed is, niet slechts aan het getuigen, maar hij is vooral een levende getuige van de Waarheid.

Als sprekers zich bij de voorbereiding van lezingen, meditatie of andere verhalen en de uitvoering ervan afhankelijk weten van de Here God, zullen ze hun verhalen niet alleen inhoudelijk en spreektechnisch, maar ook biddend voorbereiden. Dat kan in de stilte van de studeerkamer, maar ook op een parkeerplaats in de auto vlak voor een dienst of samenkomst. Hanna Hümmer schrijft in haar *Klein meditatieboek* (Den Haag, 1977, blz. 16): 'Ik geloof dat het juiste woord voor de ander altijd geboren wordt uit zwijgen. Mensen die met gezag spreken, zijn altijd mensen die de stilte kennen. De anderen kunnen alleen maar napraten wat ze gelezen of gehoord hebben. Wie waarlijk blijft in de innerlijke stilte voor Gods aangezicht, wie zichzelf niet uit deze ruimte van God wegjaagt door eigen rumoerigheid, heeft kracht om het directe Woord te spreken en de ware Dienst te verrichten. Alleen wie weinig praat heeft veel te zeggen!'

Wie (s)preken in of namens de gemeente mogen er op vertrouwen dat de Heilige Geest hen woorden in de mond zal leggen, conform de belofte van Jezus aan zijn discipelen (Luc. 12:12). Ook het woord van Jakobus is van toepassing op sprekers: 'Als iemand van u in wijsheid tekortschiet, laat hij die dan vragen aan God, die aan ieder overvloedig geeft en geen verwijten maakt, en zij zal hem gegeven worden.' (Jak. 1:5 HSV). Deze tekst staat boven de deur van de kerkenraadskamer van de hervormde kerk van Krimpen aan de Lek. De bedoeling is om de predikant die er onderdoor loopt richting preekstoel nog een laatste bemoediging mee te geven. Door de inspiratie van God is er vrijmoedigheid in optreden en spreken, ook al kost dat soms strijd en vindt het soms onder moeilijke omstandigheden plaats. Paulus getuigt daarvan in 2 Korinthe 3:12 en 1 Thessalonicensen 2:2.

Omdat spreken in de christelijke gemeente (ook) een geestelijk werk is, moeten we uitkijken dat we het belang van de spreekvaardigheid niet overdrijven. In 1 Corinthe 2:1-4 lezen we van de werkwijze van de evangelist Paulus. Zijn kracht lag niet in de meeslependheid van zijn betogen, waarmee hij de massa bespeelde. Hij vertelde in eenvoudige woorden de boodschap van het kruis van Christus, met de bibbers in de benen vanwege de vijandige houding van de mensen. Toch was déze bediening er één van Geest en kracht (1 Thess. 1:5). Als de Geest het Woord niet opent, is een fantastische preek of meditatie nog nutteloos. Als de Geest werkt, kan een eenvoudige, spreektechnisch niet geweldige overdenking de mensen raken. Het Woord uitleggen en dicht bij de mensen brengen, is ten diepste een gunst van God en geen kunst van mensen. Dat is bevrijdend voor wie denkt dat de (kwaliteit van de) Woordverkondiging van hemzelf afhangt.

Ik wil dit allemaal gezegd hebben om in de volgende paragrafen toch vrolijk verder te gaan met het nadenken over de vaardigheid van mediteren of preken. We mogen namelijk geen valse tegenstelling scheppen. Ook al kan de Geest zijn werk doen door middel van spreektechnisch matige verhalen, dat ontslaat ons niet van de plicht om een zo hoog mogelijke kwaliteit na te streven. Gods Geest kan op een voor ons geheime wijze met kromme stokken rechte slagen toebrengen. Dat geeft ons niet het recht om kromme stokken te maken.

Doelen

In het vorige hoofdstuk, over het houden van lezingen, heb ik al gezegd dat bijna alles wat daar staat ook van toepassing is op meditaties en preken. Wat nu volgt is dus meer een toespitsing van wat daar al aan de orde gesteld is.

Ik noem een verschil tussen lezingen en meditaties of preken. In een lezing kun je, ook al moet je je beperken, meer informatie kwijt dan in een meditatie of preek. De cognitieve doelstelling is bij een overdenking ook aanwezig, zeker. Sommige kerkelijke gemeentes kennen zelfs leerdiensten. Toch ligt er een duidelijker accent op de affectieve en de actieve doelstelling. Kennisoverdracht is meer eigen aan een lezing. Het proberen te bereiken van de harten en het stimuleren van gelovig gedrag - oproepen tot bekering! - passen meer bij de meditatie of preek. Iedereen die een overdenking voorbereidt en uitvoert, moet daarmee dus rekening houden. Het element schriftuitleg, exegese - informatie dus - moet in een redelijke verhouding staan tot het toepassen daarvan op de levens van de toehoorders. Het is niet precies aan te geven hoe die verhouding moet zijn. Het hangt ook af van de inhoud van een gekozen tekstgedeelte. Als een spreker 95 procent informatie geeft over een bijbelwoord en slechts een enkel woord richt tot zijn luisteraars, is de verhouding in elk geval niet goed. Dan domineert de cognitieve doelstelling te veel.

Welke structuur geven we aan de voordracht?

Preken en meditaties kunnen op verschillende manieren gestructureerd worden. Daarover denken we eerst na, voor we naar de praktische voorbereiding kijken. Een deel van de voorbereiding wordt namelijk bepaald door de structuur die we voor de verkondiging kiezen.

Er zijn eigenlijk maar twee preekmethoden en iedereen die naar de kerk gaat, kent ze. Sommige preken zijn analytisch (= uiteentrekken) opgebouwd en andere synthetisch (= samentrekken). De analytische methode is de woord voor woord, gedachte voor gedachte of vers voor vers verklaring en toepassing. De synthetische methode is herkenbaar in de preek met één helder thema.

De predikers die de analytische methode voorstaan, maken zich niet zo druk over de vorm van hun preek of meditatie. Ze leggen gewoon een tekst woord voor woord uit, of ze wandelen in hun preek een perikoop stap voor stap door. Ze leggen de tekst of perikoop uit in het verband van het hoofdstuk en het bijbelboek, ze leggen hem uit in het geheel van de Schrift. De meeste predikers maken per onderdeel een uitstapje naar het leven van de luisteraars, bij wijze van toepassing. Sommigen bewaren de toepassing helemaal voor het einde van de preek. Catechismuspreken zijn vrijwel altijd analytisch. Vraag en antwoord worden gedachte voor gedachte uitgelegd en toegepast.

Deze methode van preken heeft voordelen:

- De voorgangers lezen samen met hun luisteraars aandachtig in het Woord. De Schrift staat centraal. De gemeente wordt echt onderwezen in het Woord.
- Deze methode leent zich goed voor behandeling van vervolgstof, de lectio continua. Dat is het achter elkaar bepreken van hoofdstukken of bijbelboeken (typisch voor de preken van Calvijn bijvoorbeeld).
- Het is een rustige manier van preken. Een voorganger hoeft zich niet verplicht te voelen om oratorische hoogstandjes op te voeren om de mensen te bereiken. Hij hoeft alleen maar het Woord aan het woord laten in de verwachting dat dan de Heilige Geest zijn werk kan doen.

Deze methode kan ook nadelen hebben:

- De preek lijkt te veel op een (bijbel)lezing of bijbelstudie. Vroeger zouden ze zeggen: een 'leerrede'. Al gauw is de preek (te) vol met exegetische en theologische informatie. Alleen goed gemotiveerde en goed opgeleide luisteraars kunnen dat bevatten.
- Er zijn in een analytische preek (te) veel verschillende gedachten en thema's, waarvan de

samenhang niet helemaal duidelijk is. De spreker ziet de samenhang wel, maar hij heeft er uren op gestudeerd. De luisteraars horen alles echter voor het eerst en snel achter elkaar. Ze kunnen daardoor geen goede samenvatting maken van wat ze horen.

- Het is maar de vraag of je door het stap voor stap uitleggen van een tekst of perikoop de betekenis van die tekst het beste onder woorden brengt. Een hoofdgedachte van een tekst(gedeelte) sneeuwt onder, als alle bijgedachten evenveel aandacht krijgen.
- De toepassingen van alle onderdelen van een tekst op het leven van mensen zijn soms geforceerd. Om het Woord van God te actualiseren is het minder gekunsteld als alleen de hoofdgedachte nader wordt uitgewerkt naar de luisteraars toe.
- Kort en goed: deze preekmethode heeft uit het oogpunt van de communicatie nadelen. De boodschap is theologisch verantwoord, maar gaat over nogal wat hoofden heen. Vooral kinderen en jongeren zullen zeggen dat ze het een moeilijke preek vinden. Het Woord staat centraal, maar de luisteraars lijken te kort te komen.

De andere preekmethode is de synthetische. Die tracht de nadelen van de analytische methode op te heffen. Terwijl geprobeerd wordt om de bijbel recht te doen, is er meer oog voor de leefwereld en het bevattingsvermogen van de luisteraars. Hoe dan? Door de keuze voor één thema, invalshoek, centrale vraagstelling of scopus. Het is maar net hoe je het wilt benoemen. Rondom dat thema wordt de preek opgebouwd en worden de gedachten van de tekst of perikoop geordend. Dat zou, bij wijze van spreken, in de omgekeerde volgorde van de bijbeltekst kunnen gebeuren. Als dat de boodschap van de tekst duidelijker maakt, is dat geen probleem.

De voordelen zijn:

- Als er één centrale gedachte in een preek is en als er dus niet te veel bijzaken aan de orde komen, is de preek door veel luisteraars samen te vatten. Dat is uit didactisch oogpunt winst.
- Eén centraal thema is eenvoudig, concreet en ongekunsteld toe te passen op het leven van de luisteraars. Daardoor komt de waarde van de boodschap voor het leven van elke dag helder over.
- Een synthetische preek is minder een theologische verhandeling dan een analytische preek en daardoor lichter verteerbaar. Mensen houden de aandacht er beter bij. Ook veel jongeren en kinderen kunnen de rode draad beter volgen.

De nadelen kunnen zijn:

- De voorganger dringt zijn thema aan het bijbelgedeelte op, bijvoorbeeld om actueel te zijn. Het zit eigenlijk niet in de tekst of het tekstgedeelte. Dan wordt de Schrift geen recht gedaan.
- Het thema domineert de hele preek. Dat hindert met name de meer ontwikkelde mensen. Ze kunnen na afloop van de preek klagen dat de centrale gedachte te veel herhaald werd en dat de preek na vijf minuten al geen nieuwe zaken meer opleverde.
- Het kiezen voor en uitwerken van één thema doet dikwijls geen recht aan de gevarieerde rijkdom van een tekstgedeelte. Er is te weinig schriftuitleg.
- Analytische preken kunnen door de gedegenheid vermoeiend zijn, maar thematische preken kunnen oppervlakkig zijn en dat is op den duur ook vermoeiend.

Als je de voor- en nadelen van beide preekmethoden op je laat inwerken is het moeilijk kiezen. Voor beide is iets te zeggen. Beide kunnen ontsporen. Beide lenen zich ook goed om de centrale boodschap van Gods Woord over Jezus Christus met de tekstuitleg te verweven. Dat heet christologisch preken. Datzelfde geldt van gewenste dogmatische accenten. Je zou daarom als voorganger ook géén keuze kunnen maken en ze kunnen afwisselen. Bijvoorbeeld: bij vervolgstof uit de bijbel preek je analytisch. Bij vrije stof preek je synthetisch. Dr H. Jonker onttrekt zich in *En toch preken* (blz. 141) aan een keuze en staat een inhoudelijke combinatie van de twee methoden voor. Waarom zou je de voordelen niet combineren tot een analytisch-synthetische methode? Zo vermijd je tegelijk de nadelen van beide. Het primaat ligt dan wel bij de ene scopus van de synthetische methode, maar de

onderbouwing van de boodschap geschiedt met de grondigheid van de analytische methode. Daarbij sluit ik me aan.

De ene centrale vraagstelling is uit communicatie-overwegingen belangrijk. De luisteraars moeten bij alles wat gezegd wordt in een preek de koppeling naar het thema kunnen maken. Anders is een preek voor velen slecht te bevatten.

Een nog niet genoemd verschil tussen beide methoden is dit: in analytische overdenkingen zeggen sprekers weinig over veel dingen. Communicatief gezien, kun je beter veel zeggen over weinig dingen. Dat gebeurt in een synthetische preek. Een illustratie: in Galaten 5:22 noemt Paulus de vrucht van de Geest. Hij noemt daarbij negen aspecten, van liefde tot matigheid. Als een voorganger ervoor kiest om de hele tekst te behandelen, zegt hij bijna niets, want de luisteraars kunnen dit toch niet onthouden. Hij kan er beter één aspect uitlichten, bijvoorbeeld 'blijdschap'. Als hij de bijbelse betekenis van blijdschap doorgeeft en die weet te plaatsen in de leefsituatie van de luisteraars, is de kans groter dat hij de mensen bereikt en dat ze de boodschap kunnen onthouden. Wie beide methoden wil combineren (één thema plus grondige uitwerking) zal er op moeten letten dat hij weer niet te veel verschillende dingen wil zeggen over het ene thema. Dan worden nadelen van beide methoden gecombineerd. De preek is dan een themalezing. Dat is niet gewenst. Bijbellezingen en themalezingen kun je beter houden op doordeweekse avonden voor een meer geselecteerd gezelschap.

De voorbereiding van een preek of meditatie

Deze voorbereiding is technisch gezien min of meer gelijk aan de voorbereiding van een lezing. Toch heeft het iets eigens, vanwege het spirituele element. Hier zijn de stappen:

Kiezen. Maak een keuze voor een bijbelgedeelte of bijbeltekst. Soms is die opgegeven of voorgeschreven. Soms is de tekst een gedeelte van vervolgstof. Soms ligt de keuze (een beetje) voor de hand in verband met het kerkelijk jaar. Dat is dan gemakkelijk voor een spreker. (S)prekers zijn echter meestal helemaal vrij om een de bijbeltekst te kiezen als uitgangspunt voor de overdenking.

Sommigen (s)prekers zijn bij herhaling aan het tobben bij het uitzoeken van een schriftlezing voor de verkondiging. Halverwege het uitwerken van een tekst, switchen ze naar een andere tekst. Ze komen er niet uit of de tekst spreekt niet meer zo aan. Daarmee verspillen ze tijd en maken ze zichzelf onnodig zenuwachtig. Als je dat wilt voorkomen, kun je het beste een voorraadjie meditatie- of preekideeën aanleggen. Dat kan op briefjes maar ook in je pc. Je kunt eventueel een onderverdeling maken tussen aansprekende teksten voor bepaalde doelgroepen of voor bepaalde momenten in het kerkelijk jaar. Maak eigen aantekeningen bij een opvallende tekst die je toevallig een keer leest, of maak bijvoorbeeld verwijzingen naar een bladzijde van een bijbels dagboek die je aansprak. Uit je voorraad aantekeningen kun je gemakkelijker een tekst kiezen dan wanneer je zomaar in je bijbel gaat zitten bladeren. De kans is ook groter dat je gemotiveerd blijft om van zo'n tekst 'iets te maken'. Je hebt immers al een idee bij die tekst. Bijna altijd is het verstandig om door te gaan met de studie over een eenmaal gekozen tekst. Dieptepunten in de bestudering van bijbelteksten zijn onvermijdelijk. Het is een uitdaging om daar doorheen te gaan.

Je kiest een tekst die je aanspreekt, al dan niet vanuit je voorraad preekideeën. Je ziet iets staan waarvan je denkt: 'Hé, dat raakt me!' Of: 'Dat kan wel eens de boodschap zijn die mijn doelgroep nu nodig heeft!' Of: 'Wat boeiend, daar ga ik me eens in verdiepen, want dat heb ik nog niet eerder gedaan!' Dat is tegelijk riskant. De reden waarom een tekst je aanspreekt, zou wel eens kunnen wegvallen als je die nauwkeurig gaat bestuderen. Er staat soms echt iets anders dan je dacht dat er stond. Dring dan jouw eerste invalshoek niet op aan de tekst. Houd je aan wat er echt staat of kies dan toch maar een andere bijbeltekst.

Stof verzamelen. Wat komt er na het kiezen van een bijbeltekst? Ik beperk me hier tot drie

stappen, meer niet. Daarmee sluit ik aan bij de praktijk van voorbereiding van mensen die geen twee dagen de tijd hebben om een meditatie of preek voor te bereiden. Van alle drie de stappen die ik noem, maak je aantekeningen. In homiletische boeken staan uitgebreidere werkplannen om tot een verantwoorde exegese en toepassing van die exegese te komen.

a) Pak je studieboeken. Eerst lees je de Hebreeuwse of Griekse bijbel, als je de klassieke talen beheerst. Of je pakt je hulpmiddelen die je zo dicht mogelijk bij de grondtekst brengen, als je geen Hebreeuws of Grieks kunt lezen. Daarna pak je theologische woordenboeken en de bijbelcommentaren. Zo verzamel je (exegetisch) materiaal van wat het tekstgedeelte zegt. Je krijgt scherp(er) wat er staat en wat de boodschap ervan was voor de luisteraars van toen.

b) Houd stille tijd. Bid om Gods Geest. Mediteer: probeer overpeinzend te verstaan wat de tekst jou en je toekomstige luisteraars te zeggen heeft. Kom zo vanuit het schriftgedeelte en je gemaakte studie tot het formuleren van de boodschap voor nú.

c) Doe inspiratie op ten aanzien van de boodschap van de tekst door een preek of meditatie van een ander te lezen, die ook over deze pericoop gaat. Via internet kun je ze vinden (of beluisteren) of via een eigen tekstregister met verwijzingen naar preken en meditaties in je eigen boeken.

Selecteren. Nu komt het moeilijkste: selecteren in de hoeveelheid informatie, kijken wat je wilt overhouden. Waarom is dat zo moeilijk? Er zijn zoveel mooie gedachten die de moeite van het doorgeven waard zijn! Hoe kun je selecteren?

Na de studie formuleer je eerst de scopus of het thema van waaruit je de stof wilt gaan ordenen. De boodschap van de bijbeltekst, zowel inhoud ervan als het appel dat ervan uit gaat, kun je in de kern aan die scopus ophangen. Je preek of meditatie moet later door de luisteraars in de ene zin van het thema of de gekozen invalshoek samen te vatten zijn. Het thema mag niet gezocht zijn, maar moet vanzelfsprekend uit de schriftlezing opkomen. De keuze voor de scopus heeft dus een relatie met de exegese maar is tegelijkertijd persoonlijk. Het hangt van jezelf af of de doelgroep die je voor ogen hebt, op welk element van de tekst je het accent wilt leggen. Het thema kan aansluiten bij de leefwereld van de hoorders. Dat kan de alledaagse, maar ook de dogmatische leefwereld zijn. Het kan actualiteiten in wereld of maatschappij betreffen. Het kan gaan om pastorale of morele vragen die bij de mensen leven. De boodschap moet immers ergens gaan landen. Een overdenking is geen verhaal voor theologen in een klooster. Het is een woord voor concrete mensen in een bepaalde situatie. Een thema of centrale vraagstelling is als het ware de koppeling tussen Gods Woord en het leven van de mensen die de overdenking gaan aanhoren. Zij worden aangesproken en gaan ontdekken dat dit Woord van God een boodschap voor hen bevat.

Het thema is het selectie criterium. Wat van je aantekeningen te weinig met je centrale gedachte te maken heeft, valt af. Dat kunnen mooie gedachten zijn. Die komen misschien een volgende keer aan de orde. Als ik vanuit Efeze 4:17-32 voor het héle bijbelgedeelte het thema formuleer: 'Trek je nieuwe kleren aan!', kan ik daar veel van de uitleg van de pericoop en van de boodschap voor toen en nu in onderbrengen. De scopus is ontleend aan het beeld voor een heilig leven dat Paulus zelf gebruikt. Ik kan er echter niet alles bij aan de orde stellen. Dat Paulus in datzelfde tekstgedeelte ook het beeld 'wandelen' gebruikt, laat ik rusten. Ik laat me er ook niet door verwarren dat ik, als ik een los vers uit dit gedeelte centraal gesteld had, bij bijna elk vers tot een andere scopus had kunnen komen.

Je kunt achteraf eenvoudig toetsen of je meditatie of preek te veel stof heeft bevat en of de selectie op één thematiek duidelijk was. Vraag aan een willekeurige luisteraar (een aanwezig gezinslid bijvoorbeeld) waar de meditatie of preek over ging. Als hij je verhaal in één korte of lange zin kan weergeven en die zin valt samen met jouw invalshoek, is de boodschap overgekomen. Ze is in elk geval tot de oren doorgedrongen.

* *Rangschikken in een schema.* Na de selectie ga je je gegevens ordenen en je gedachten erbij schematisch uitwerken. Zet je verhaal op een half tot één A4-tje in een logisch opgebouwd schema, waarbij je recht doet aan je tekst en aan je gekozen invalshoek. Het

schema kan verticaal (lineair) zijn, maar kan ook in een mindmap geordend worden.

Sommige sprekers maken geen schema, maar gaan direct na het selecteren over tot het uitschrijven van hun voordracht. Dat is dom. Je begint dan al te werken zonder dat je zicht hebt op de kop en de staart van het verhaal. Je vertrekt zonder dat je weet waar je uitkomt. De kans is dan groot dat je halverwege je uitwerking ontdekt dat je verhaal toch wel erg rommelig wordt. Dan heb je de keuze: of stoppen en opnieuw beginnen. Dan zit jij met een probleem. Of je gaat toch maar door. Dan zitten je luisteraars met een probleem. Die horen dan een slecht te volgen voordracht met behoorlijk wat herhalingen.

Een schema voor een overdenking ziet er op z'n eenvoudigst zo uit als hieronder staat. In de eerste kolom staat het onderdeel. In de tweede kolom welke overdrachtsactiviteit je verricht richting het publiek. Je moet je luisteraars eerst motiveren om op te gaan letten. Je maakt een opstapje naar je tekst en naar de leefwereld van de mensen. Vervolgens geef je kennis over een bijbelgedeelte door. Daarna probeer je als het ware samen met je toehoorders tot de goede verwerking en toepassing van die kennis te komen. Een overdenking van drie minuten kan zo opgebouwd worden, een meditatie dus, maar ook een veel langere preek.

Inleiding	Motivatie
Uitleg	Informatie
Toepassing	Verwerking

Je kunt op basis van dit eenvoudige schema een ingewikkelder versie maken. W. Klippert in *Van tekst tot preek* (blz. 85) geeft daarvan een voorbeeld. Feitelijk is het gewoon het basis-schema, maar hij herhaalt een aantal keren de koppeling uitleg-toepassing. Naast het schema van Klippert staat rechts mijn eigen schema. Dat is vrijwel hetzelfde.

Inleiding	Opening (een pakkende introductie)
Thema	Formuleren van het thema (scopus, centrale vraagstelling)
Hoofdgedeelte (punt 1,2,3 elk bestaande uit een opschrift, exegese, toepassing, voorbeeld en overgang)	Hoofddeel: uitleg van het bijbelgedeelte plus de toepassing ervan op de (leefwereld van de) luisteraars in meerdere stappen
Slot (samenvatting en aansporing)	Afronding: terugkoppeling naar de opening / het thema bij wijze van samenvatting

Begin je preek of meditatie altijd met een bij het thema passende 'pakker' en bij voorkeur niet met praten over de bijbeltekst. Begin ook niet met een appel, want de mensen zijn daarvoor nog helemaal niet open. In de opening leg je al een combinatie tussen de problematiek van de tekst en de leefwereld van de mensen. Een passend voorbeeld kan zich daarvoor prima lenen. Zo bereid je het bekend maken van je centrale vraagstelling voor.

Ik geef enige illustraties, mede om te laten zien hoe eenvoudig een opening kan zijn. Bij een overdenking over Psalm 4 kan een eerste zin bijvoorbeeld de vraag zijn: 'Hebt u vannacht lekker geslapen?' Vervolgens kun je enige opmerkingen maken over slapeloosheid en zorgen die kunnen drukken. Daarmee bereid je je centrale vraag voor: 'Hoe gaan wij om met zorgen en benauwdheid?' Daarna kun je de stap naar de psalm maken. 'Zullen we nu eerst eens kijken hoe David omgaat met zijn zorgen die hem letterlijk uit de slaap houden?' Als je spreekt over de geboorte van Benjamin en de dood van Rachel (Gen. 35) kun je ook

met een vraag beginnen. 'Maakt u wel eens vreugde en droefheid op één dag mee?' Je kunt in plaats van de vraag ook een levensecht voorbeeld vertellen van vreugde en droefheid die kort op elkaar volgden. (Dat is om te voorkomen dat al je voordrachten met een vraag beginnen.) Dat maakt de gekozen invalshoek duidelijk: hoe kunnen wij in geloof overleven als blijdschap en droefheid in ons leven over elkaar heen buitelen? Daarna kun je de stap naar Jakob maken die op dezelfde dag een kind kreeg en zijn vrouw verloor. Nu een illustratie van hoe het niet moet. Een predikant spreekt over Psalm 51, de psalm over het berouw van David. Hij begint z'n preek met de zin: 'Laat ik maar met de deur in huis vallen'. De mensen kijken aandachtig. Vervolgens zegt hij: 'David heeft overspel gepleegd' en vertelt hij de achtergrond van Psalm 51. Jammer! Hij verspeelt zo de aandacht die hij met zijn eerste zin heeft opgeroepen. De luisteraars zijn na één zin nog niet toe aan informatie over een tekst. Ze zitten nog nauwelijks stil en de rollen snoep gaan nog door de rijen. Deze voorganger kan, als hij echt de koe bij de horens wil pakken, beter zeggen: 'Laat ik maar met de deur in huis vallen. Wie van u heeft wel eens overspel gepleegd? Wie van u heeft wel eens stappen gezet op het pad náar overspel?' Zo combineert hij psalm en leefwereld en worden alle oren gespist.

Een opening moet echt passen bij de bijbeltekst en de scopus en niet een trucje zijn om de aandacht te vangen. Je kunt bij wijze van spreken altijd luisteraars stil krijgen door te beginnen met een verhaal over een sterfbed. Dat is echter alleen maar eerlijk als het bij de tekst past.

Er zijn overigens theologen die niets willen weten van inleidingen. Die leiden maar af van het Woord, zeggen ze dan. 'Een inleiding is een uitleiding.' Steevast beginnen ze een meditatie of preek direct met schriftuitleg. Dat is kortzichtig. Er is geen boer die zaad op z'n akkers strooit zonder eerst de aarde opengemaakt te hebben.

Na het formuleren van het thema of de centrale vraag volgen de stappen van uitleg en toepassing of appel. Probeer dan de rode draad van het thema vast te houden door er af en toe op te wijzen. Dat maakt het makkelijk voor luisteraars om de lijn te volgen. De volgorde van de punten na de opening moet zo logisch zijn dat ze uit elkaar opkomen. De luisteraars moeten de onderdelen als het ware voelen aankomen. Welke punten aan de orde komen, wordt bepaald door je voorstudie. Kijk uit voor associaties die niet exegetisch verantwoord zijn en associaties die niets te maken hebben met de ene centrale gedachte.

Sommige voorgangers verdelen (het hoofddeel van) hun overdenkingen altijd in drie punten. Dat is in elk geval prettig voor kinderen die bij elk nieuw punt een snoepje mogen pakken. Didactisch gezien kan het ook voordelen hebben: de opbouw is duidelijk en mensen kunnen aan de hand van de punten, die een eigen titel meekrijgen, de preek onthouden. Het is verder nogal dwangmatig. Soms is een toespraak beter in twee of vier punten in te delen of in een nog ander aantal. De titels zijn bovendien soms spitsvondige woordspelingen die exegetisch in de lucht hangen.

Het slot van de overdenking is een afronding van het geheel door terug te koppelen op de centrale vraagstelling of het thema. Ook het voorbeeld (of wat dan ook) uit de pakkende opening kan hier weer terugkomen.

Als je het schema opbouwt, moet je erop letten dat je voldoende stof hebt voor de jou toegemeten tijd, niet te veel en niet te weinig. Het zou jammer zijn als je je schema gaat uitschrijven en je ontdekt halverwege dat je tijd al op moet zijn of je bent klaar met uitwerken en komt erachter dat je de helft van je tijd gaat overhouden. Door ervaring ga je dit van te voren steeds beter inschatten.

Wie zo de gedachten ordent voor een meditatie of preek, bouwt spanning op en haspelt de belangrijke gedachten niet door elkaar. Hij geeft geen antwoord voordat hij zijn vraag goed duidelijk gemaakt heeft.

Het uitwerken van een schema tot een complete meditatie of preek, een belangrijk onderdeel van de voorbereiding, komt straks aan de orde.

Het gebruik van voorbeelden

In een preek of meditatie zijn voorbeelden nodig ter versterking van de communicatie. Ze moeten bij de voorbereiding bedacht en op waarde getoetst worden. Je moet dan bekijken of ze niet al te mank gaan. Het is daarom riskant om voorbeelden te bedenken tijdens de voordracht. Vaak passen die er toch niet goed bij.

Ik onderscheid twee soorten voorbeelden: *een vergelijking* (een beeld, een metafoor) en *een illustratie* (een verwijzing). Als ik preek over de rijke jongeman uit Mattheüs 19 kan ik het gevaar van rijkdom in een beeld verwoorden. Ik vergelijk rijkdom bijvoorbeeld met een ouderwetse, kleverige vliegenstrip. Die lijkt aantrekkelijk (is het ook voor een insect!) en heerlijk zoet. Elke vlieg die eraan vastplakt is echter ten dode gedoemd. Zo kun je, als de rijke jongeling, verkleven aan je aardse bezit. Ik kan het gevaar van rijkdom ook illustreren. Ik kan vertellen van iemand die ik opzocht en op zijn ziekbed nog niet naar God, maar wel naar de aandelenkoersen vroeg. Ik kan ook als illustratie iets zeggen van de samenhang tussen materiele welvaart en secularisatie in ons land.

Voorbeelden komen vaak uit het dagelijks leven. Je kunt soms een bijbels voorbeeld gebruiken. Als je spreekt over de betekenis van het lijden van Jezus aan het kruis, kun je het voorbeeld gebruiken van de koperen slang uit de woestijn. Die werd ook verhoogd op een paal tot redding van ten dode gedoemde mensen (Num. 21:4-9). Een bijbelse vergelijking of verwijzing kan functioneel opgenomen worden in een tweede schriftlezing.

Wat is de functie van voorbeelden? Ze zijn 'plaatjes bij praatjes'. Illustraties verlevendigen een kinderboek en verhogen het (voor)leesplezier. Zo is het ook in een preek. Een voorbeeld verheldert, visualiseert. Een voorbeeld doorbreekt het abstracte theologische spreken. Het is opmerkelijk hoe, tijdens het aanhoren van een preek of meditatie, een voorbeeld hoorbaar en zichtbaar de aandacht van de luisteraars doet toenemen.

Een voorbeeld brengt de boodschap dicht bij de luisteraars. Het prikkelt hen om tijdens het luisteren actief mee te denken met de spreker. David luisterde aandachtig toen Nathan vertelde van het gestolen schaap en al luisterend trok hij al conclusies (2 Sam. 12). Voorbeelden stimuleren niet alleen het meedenken maar raken ook de emoties. Een ernstig voorbeeld kan een bijna beklemmende stilte oproepen en een wat luchtiger voorbeeld kan een ontspannen glimlach op het gezicht van de luisteraars brengen.

Voorbeelden zijn ook een brug tussen de boodschap en het dagelijks leven. Vooral voorbeelden uit de actualiteit of uit de ervaring van de spreker bevestigen de boodschap en maken haar herkenbaar en levensecht. Ze zijn ook kapstukken voor het geheugen. Luisteraars herinneren zich de verkondiging beter – soms jarenlang – als ze de boodschap kunnen koppelen aan een passend voorbeeld. Ze zijn ook een geschikt aanknopingspunt voor een nagesprek over de woordverkondiging. Vooral bij kinderen werkt dat goed. Die hebben soms alleen maar de voorbeelden onthouden.

Wat is de beste plaats van een uitgewerkt voorbeeld? Je mag het overal in de preek of meditatie een plek geven. Het effect van een goed voorbeeld is het sterkst als het een plaatsje heeft in de inleiding. Het wordt dan gekoppeld aan het centrale thema en kan als rode draad af en toe zichtbaar worden in het hele betoog.

Twee waarschuwingen wil ik laten horen. Gebruik niet te veel uitgewerkte voorbeelden. Korte vergelijkingen en verwijzingen komen bijna altijd van pas. Eén kernvoorbeeld dat ook wat breder uitgewerkt wordt, is voldoende.

Gebruik geen pastoraal wrede voorbeelden. Formuleer voorbeelden waarin sprake is van ziek zijn of ander lijden voorzichtig. Noem geen al te recente - dus voor sommige aanwezigen herkenbare - voorbeelden uit het pastoraat. Je kunt er mensen pijn mee doen. Datzelfde gaat op voor sommige voorbeelden uit de actualiteit. Het leed van de wereld mag een plaats hebben in een meditatie of preek, maar maak er nooit een goedkope aandachtstrekker van.

Twee schema's in telegramstijl

Hier volgen twee voorbeelden van schema's over Johannes 3:16. De eerste is een schema

voor een preek van ongeveer 35 minuten, de tweede is een schema voor een meditatie van tien minuten. Ik heb expres twee maal dezelfde tekst gekozen om vergelijken mogelijk te maken. Let erop welke keuzes ik gemaakt heb. Ik heb bijvoorbeeld de kontekst - het gesprek van Jezus met Nicodemus - laten rusten, helemaal tegen de gewoonte. Nu zou de kontekst echter teveel afleiden van het thema en teveel extra informatie opleveren. Beoordeel de verhouding: informatie / uitleg - toepassing / appel. Is die evenwichtig? Let er ook op of de leefwereld van de mensen voldoende in verbinding gebracht wordt met de tekst. Kijk of de doelgroep zich aangesproken kan voelen. Controleer of het hele verhaal kort samen te vatten is door een luisteraar, met andere woorden, of er niet te veel verschillende (sub)thema's aan de orde gesteld worden. Probeer uiteindelijk na te denken hoe je het zelf anders zou kunnen doen. Ik heb trouwens de telegramstijl aangehouden om het nog een beetje een puntig schema te laten zijn. Het kan nog wat puntiger, maar dan zou het hier niet meer te volgen zijn.

Tekst van de preek: Johannes 3:16.
Doelgroep: een traditionele hervormde gemeente. De aanwezigen zijn van alle leeftijden.
Opening: Als u/jij in de relatie, ouder-kind, vriend-vriendin, man-vrouw zegt: ik hou van jou, welke reactie wilt u/jij horen? En ik hou van u, van jou. Andere reacties geven verdriet.
Centrale vraag: God zegt vandaag tegen u/jou: Ik hou van jou. Wat is dan uw/jouw antwoord? Volmondig: ik van U? Schouder ophalen? Nee, ik hou niet van U?
<p>Hoofddeel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe bijzonder is Gods liefdesverklaring aan u/jou eigenlijk? 1. Gods liefde begint – schept mensen om van te houden, wil dat zij gelukkig zijn ook na de zondeval, zendt zijn Zoon uit eigen beweging. Wij: reageren met liefde op anderen, omdat we vooral zelf gelukkig willen worden. (voorbeeld: nieuwe burens, ouders t.o. pubers) 2. Gods liefde is gevende liefde: Jezus, zijn Zoon, ALLES (afgoden némen alles, Moloch zelfs kinderen!) Wij: kopende liefde, willen er beter van worden (voorbeeld man-vrouw dagelijks leven) 3. Gods liefde is afdalende liefde: liefde voor de wereld, Hij werd er slechter van, Jezus geboren in 't donker, gestorven, de hel. Wij: willen opklimmen, goed voor de dag komen (voorbeeld: misschien wel helpen maar nooit houden van een zwerver) • Déze liefde is onze redding. Als niet 1.2.3. zou het heil ons nooit bereikt hebben. • Maar (sommigen van u?) is deze liefde echt voor ons? God heeft toch alleen zijn kinderen lief... Voorbeeld: 'Hoger dan de blauwe luchten... die van alle = Zijne??? Kinderen houdt. Fout!! Dan zou God als een aardse vader zijn, Gods liefde als de onze. Er staat: wereld, d.i. kosmos, slechte wereld. Rom.8: wees zeker van Gods liefde voor zondaren. • Er staat ook: opdat...die gelooft! (Dat wordt soms ook geschraapt.) Wat is uw/jouw antwoord op Gods liefde? Twee mogelijkheden, met tweeërlei afloop. Daarom laat je liefhebben door God en geloof in de Zoon. Durf je te laten verwarmen. • Hangt de zaligheid van ons antwoord af? Rare vraag! Ons past alleen verbazing en dank (vgl. man-vrouw)!
Afronding: Als je pa/ma, kind, vriend(in), man/vrouw zegt: Ik hou van jou... Nu zegt God... Heerlijk! Geloof het. Geloof Hem. Leef uit Gods liefde.

Bij een meditatie moet nog meer geschraapt worden van alle voorstudie, met name in het hoofddeel. Dat zie je in het vervolg.

Tekst van de meditatie: Johannes 3:16.
Doelgroep: kerkelijk meelevende jongelui van ongeveer 16-22 jaar, bijeen op een jeugdappel.
Opening: Jij met vriend(in): als jij zegt: ik hou van jou; welke reactie wil jij horen? Ik hou van jou. Andere reacties doen je verdriet.
Centrale vraag: God zegt nu tegen jou: Ik hou van jou. Wat is dan jouw antwoord?
<p>Hoofddeel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe bijzonder is Gods liefdesverklaring voor jou eigenlijk? Gods liefde begint, is gevende liefde en afdalende liefde. Dat komt samen in de gave van zijn Zoon. Onze liefde reageert, koopt, klimt op. Voorbeeld: een verliefd stel. • Gods bijzondere liefde gaat uit naar de wereld: kosmos, slechte wereld. Daar hoor jij bij door de zonde. Dan toch, Rom.8: zeker van Gods liefde voor zondaren. Als jij je slecht en mislukt voelt, durf je niet te hopen op liefde van een vriend(in). Bij God is dat anders! • Er staat ook: opdat...die gelooft! Wat is jouw antwoord op Gods liefde? Twee mogelijkheden, met tweërlei afloop. Daarom laat je liefhebben door God, geef je over. • Hangt de zaligheid van ons af? rare vraag! Ons past alleen verbazing en dank! Als jouw vriendin zegt ik hou van jou, voel jij je niet geweldig, maar voel jij je klein en haar geweldig!
Afronding: Als je vriend(in) zegt: Ik hou van jou... Nu zegt God... Heerlijk! Geloof het. Leef uit Gods liefde.

Uitschrijven of niet uitschrijven?

De meeste sprekers werken hun schema van de overdenking uit op papier tot een volledige preek of meditatie. Bij het voorbereiden gaat grofweg een derde deel van de tijd op aan de studie, inclusief het maken van een schema. Met het uitschrijven – meestal zal dat trouwens uittypen en uitprinten zijn - is ongeveer tweederde van de voorbereidingstijd gemoeid. Bij een preek is dat voor veel voorgangers één dagdeel studie tegenover twee dagdelen schrijven of typen. Hoe beter een schema in elkaar steekt, des te sneller gaat het volledig uitwerken van het verhaal.

Dr A. van Brummelen is niet voor het letterlijk voorlezen van preken, maar wel voor het uitschrijven ervan. Het uitschrijven is volgens hem noodzakelijk voor een zorgvuldige voorbereiding. Hij zegt in *Transponeren* (blz. 26): 'Wij houden met alle grote homiletten vast aan het schrijven van de preek tot het laatste toe. Zover zelfs, dat wij een persklaar maken van een preekboekje aanbevelen. Schrijven leert denken.' En: 'Wie overmoedig zonder papier begint, eindigt vaak snel als een behendige babbelaar' (blz. 27). Er is ook een uitdrukking: 'Wie schrijft, blijft!' Een predikant die z'n preken uitschrijft, houdt de 'last' van het preken langer vol. Zijn overdenkingen zijn geen producten van haast en worden dus niet zo snel oppervlakkig. Dat is van voordeel voor hemzelf en voor zijn luisteraars.

Toch wil ik pleiten voor de mogelijkheid om te spreken vanaf een schema (of zelfs zonder dat erbij te houden). Het hoeft geen teken van haast en oppervlakkigheid te zijn als iemand zijn meditatie of preek niet uitschrijft. Het ligt er maar aan hoe diepgaand hij zich voorbereidt, ook na het sluiten van de studieboeken. Uitschrijven voegt wezenlijk niets nieuws toe aan een gedegen schema. Wie een goed schema heeft en dat zorgvuldig instudeert, weet van tevoren precies wát hij gaat zeggen. Hij weet alleen nog niet hóe hij het gaat zeggen. Dat komt bij de uitvoering vanzelf. Overigens bespaar je je wel veel tijd als je de voordracht niet op

papier zet. Dat is ook geen onaardig voordeel in een druk bestaan.

Uit het hoofd spreken

Je kunt meditaties en preken voorlezen. Dat doen veel voorgangers. Je kunt ze ook uit het hoofd houden. Dat laatste kan op drie manieren. Ten eerste door de volledig uitgeschreven tekst voor je te hebben maar die zo veel mogelijk toch uit het hoofd voor te dragen. Dat doen ook aardig wat predikanten. De tweede mogelijkheid is het spreken vanaf een schema. De derde mogelijkheid is: de stappen van de uitgeschreven preek of het schema uit het hoofd leren en helemaal zonder papier spreken. Dat laatste wordt maar weinig in praktijk gebracht.

Wie een blik zou werpen in de historie, zou er achter komen dat uit het hoofd preken lange tijd de normale manier van voordragen geweest is. Zendingen, opwekkingspredikers en alle 'gewone' predikanten preekten tot in de achttiende eeuw uit het hoofd. Daarna kwam het voorlezen in zwang. Mannen als Calvijn en Kuyper hebben er op gewezen dat evangelieverkondiging naar haar wezen een toespraak is en geen lezing (Hoekstra, 1975, blz. 454). In de negentiende eeuw zijn in Nederland de wegen uiteen gegaan. In een deel van de afgescheiden kerken gaat de voorkeur uit naar uit het hoofd preken, tot op de dag van vandaag. ('Een bekeerde dominee leest niet van papier!') In de andere kerken worden preken meestal gelezen. In evangelische gemeentes is het de gewoonte om uit het hoofd te preken. 'Pinkstermannen' zijn meestal vlotte en soms behendige sprekers die geen papier en soms zelfs geen kathedr met spiekbriefje nodig hebben.

Ik wil mijn mening niet verbergen: uit het oogmerk van communicatie is een voorgelezen overdenking ver in het nadeel ten opzichte van een uit het hoofd voorgedragen overdenking. Het is daarom voor mij een raadsel waarom zoveel voorgangers tot hun eigen tevredenheid afhankelijk blijven van hun papieren. Ze moeten op z'n minst het gebrekkige voor de communicatie ervan beseffen. Een opgelezen preek of meditatie werpt puur door het oplezen een drempel op om te luisteren. Dat is geen onbelangrijke mededeling in een tijd dat toch al veel (jonge) mensen preken saai vinden. Wie voorleest, is met zijn verhaal bezig en niet met de mensen voor zich.

Toch wil ik niet zwart-wit denken. Ik weiger, zoals wel gebeurt, het uit het hoofd spreken te zien als teken van slechte voorbereiding en jacht naar goedkoop succes bij de luisteraars. Dat is soms het geval, maar het tegendeel kan ook waar zijn. Uit het hoofd spreken - al dan niet met een schema of uitgeschreven verhaal erbij - mag echter nooit een eis en een doel op zich zijn. Wie, ook na herhaalde oefening, moeite heeft met uit het hoofd spreken, kan beter zijn preek of meditatie zo goed mogelijk voorlezen. De Heilige Geest werkt op meer manieren. Dat kan via een goed voorbereide, van papier gelezen toespraak. Dat kan ook via een goed voorbereid, vrij gesproken woord.

Ik richt nu de schijnwerper op enige aspecten van uit het hoofd spreken.

Kan iedereen die dat wil dan uit het hoofd (leren) spreken? Ja, dat kan bijna iedereen. Kan iedereen het uiteindelijk even goed? Nee, dat niet. Vlot en verantwoord uit het hoofd spreken in het openbaar is voor een deel een kwestie van gaven (denk aan een goed geheugen, geordend kunnen denken), voor een ander deel een kwestie van psychologie (kunnen omgaan met de angst om fouten te maken en af te gaan) en voor het laatste deel een kwestie van voorbereiding en techniek. Niet iedereen heeft dat of doet dat even goed. Het hangt ook een beetje van de persoonlijkheid van de spreker af. Veel is echter te leren. Uit het hoofd spreken is geen gave die alleen weggelegd is voor hoogvliegers. Dat wordt ten onrechte wel eens gedacht.

'Mentale' voorwaarden voor uit het hoofd spreken:

- niet bang zijn om af te gaan; geen perfectionist zijn; ontspannen zijn; niet gestresst worden van een tikkend horloge;

- ordelijk en geconcentreerd kunnen werken en denken; geen rommelpot zijn;
- kunnen vertellen; aanschouwelijk kunnen spreken.

Wat zijn de voordelen van uit het hoofd spreken?

- Je hebt beter (oog)contact met de mensen; er is een grotere kans op een wisselwerking tussen spreker en luisteraars, zelfs al zwijgen de luisteraars.
- Je boodschap klinkt overtuigender (een koopman prijst zijn waren ook niet vanaf een briefje aan, net zo min als de opwekkingspredikers van vroeger dat deden).
- Je kunt je emoties beter tonen in je woorden en je lichaamstaal.
- Je vervalt minder snel in de fout dat je over mensen praat in plaats van tot mensen spreekt; het directe aanspreken van mensen is minder gekunsteld dan bij het voorlezen van een geschreven tekst.
- Je hebt geen leestoon.
- Je verhaal is geen goed verzorgd massief blok tekst, geen onaantrekkelijke woordenbrij, maar een veel levendiger geheel.
- Je bent kwetsbaarder en daardoor ook sympathieker.
- Je kunt zonder lessenaar en zonder papier spreken (altijd makkelijk en communicatief beter dan het spreken vanachter een behoorlijk hoge schutting!).
- Het luistert prettiger voor de toehoorders (je tempo, stemgebruik en taalgebruik zijn namelijk op een natuurlijker manier spreektaal dan wanneer je je verhaal voorleest).
- Je verhaal is altijd vers, zelfs als je een meditatie of preek voor de derde keer houdt; dat verhoogt je eigen betrokkenheid.
- Je kunt je verhaal nooit gedachteloos afraffelen; je moet geconcentreerd blijven.
- Tijdens de overdenking ben je rustiger; je hoeft niet telkens op een blad te kijken waar je gebleven bent om vervolgens weer schichtig de (kerk)zaal in te kijken.

Wat zijn de mogelijke gevaren van uit het hoofd spreken?

- Je maakt er een show van ('Kijk mij eens vlot spreken!'; sommige prekers lopen demonstratief heen en weer in gemeentes waar de preekstoel door het podium vervangen is).
- Je bereidt je slecht voor omdat je toch uit je hoofd wilt praten.
- Je geeft tijdens de voordracht toe aan invallen, waardoor je je zorgvuldig opgebouwde schema zelf verstoort.
- Je valt in herhaling (dat is een voorbereidingsfout!).
- Je produceert in het vuur van je rede een waterval aan woorden die mensen vermoeit.
- Je vergeet toch het een en ander te zeggen (daar kom je dan achteraf achter).
- Je staat er angstig en krampachtig bij omdat je bang bent de draad kwijt te raken.
- Je leert bij de voorbereiding teveel uit het hoofd.
- Je bent bij een ordeverstoring de draad even kwijt.
- Je spreekt slordig Nederlands (woordgebruik, zinsbouw).
- Je houdt je tijd niet goed in de gaten.

De eerste twee gevaren nemen toe naarmate een spreker meer ervaring heeft. De andere gevaren nemen juist af naarmate de ervaring toeneemt.

Hoe bouw je de vaardigheid van uit het hoofd spreken op? Bereid alle meditaties en preken, ook na de eigenlijke studie, goed voor door je de stof geheel eigen te maken. Dat is nodig als je je overdenking voorleest en helemaal als je die uit het hoofd uitspreekt.

Schrijf in elk geval de eerste tijd (misschien wel de eerste paar jaar) je toespraken uit, zoveel mogelijk in spreektaal. Overschat je vaardigheid van uit het hoofd spreken als beginnening niet. Als je de moed hebt om meer en meer uit het hoofd te spreken, begin dan in eenvoudige situaties, bijvoorbeeld bij het houden van een meditatie op een bejaardenmiddag.

Als je uit het hoofd wilt spreken met de uitgeschreven tekst voor je, moet je de structuur van de tekst aangeven (met een kleurtje bijvoorbeeld), zodat je altijd snel kunt zien waar je bent gebleven. Feitelijk laat je daarmee het schema (van de voorbereiding) in de

uitgeschreven / uitgetypte tekst oplichten. Als je op den duur (bijna) nooit meer op je tekst hoeft te kijken, kun je je uitgeschreven toespraak in je binnenzak laten zitten.

Als je er naartoe wilt om alleen met het schema voor je te spreken, moet je de lengte van je geschreven verhaal steeds korter maken door steeds meer elementen alleen als punten op te nemen. Dat oefen je gedurende enige tijd. Vervolgens houd je de korte samenvatting (je schema dus) in punten nog voor je liggen. Ten slotte heb je, als je wilt, dat schema ook niet meer voor je tijdens het spreken. Dat kun je in je bijbeltje laten liggen. Als je schema logisch genoeg is, hoef je bij het uitspreken maar weinig 'geheugen-energie' te gebruiken.

Als je op deze manier werkt, vermindert je spreekangst stapsgewijs en bouw je tegelijkertijd steeds meer zelfvertrouwen en vaardigheid op. Als je zonder uitgeschreven tekst of samenvatting daarvan wilt spreken, moet je je eigen schema van tevoren uit je hoofd leren. Dat lukt alleen niet altijd. Dan is de oorzaak dat je schema te ingewikkeld is en moet je dat dus aanpassen. Die aanpassing is alleen maar in het voordeel van de luisteraars. Als jij de kerngedachten van je eigen verhaal, na zoveel studie, niet kunt onthouden, hoe moeten je onvoorbereide luisteraars dat dan doen?

Aanschouwelijk spreken

Ik wil nu nog enige elementen noemen voor een goede communicatie bij het uitspreken van meditaties of preken.

In onze moderne maatschappij met haar beeldcultuur zijn er steeds minder mensen in staat om langdurig betrokken te luisteren naar een stevig verhaal. Daarvan zijn ook de preken het slachtoffer. Zelfs het korte luisteren naar een meditatie is voor sommigen een opgave. De kerk heeft een luistercultuur, de samenleving een kijkcultuur. Iedereen die vertelt, preekt of mediteert doet er daarom goed aan de luisteraars zo veel mogelijk te laten zien waar het over gaat. Er moet zo over bijbelse personen of gebeurtenissen gepreekt worden dat de hoorders zich er iets bij kunnen voorstellen. Datzelfde geldt van de uitwerking van belangrijke voorbeelden ofwel het ene kernvoorbeeld.

Ik geef een illustratie van niet aanschouwelijk en wel aanschouwelijk spreken bij het gebruiken van een voorbeeld. Het had een kernvoorbeeld kunnen worden, maar omdat het niet uitgewerkt werd, ontsnapte het aan de aandacht van veel luisteraars. Het komt uit een preek en wel op de eerste Pinksterdag. De voorganger zei midden in de preek: 'De uitstorting van de Heilige Geest is het hoogtepunt van de heilsfeiten. Zoals bouwers feestvieren als ze het hoogste punt bereikt hebben van een huis in aanbouw, met vlag en al, zo vieren wij vandaag feest. In het huis van Gods heilsfeiten, van Kerst, Goede Vrijdag, Pasen, Hemelvaart en Pinksteren mag de gemeente wonen.' Dit citaat bevat een prachtig voorbeeld, maar er wordt niet beeldend, aanschouwelijk, gesproken. Als de voorganger dat laatste wel zou doen, zou de zeggingskracht van het beeld toenemen. De luisteraars horen dan niet alleen, maar zien ook wat hij bedoelt. Als hij zijn preek er mee begonnen was, zou het nog beter zijn geweest. Ik doe een voorstel tot verbetering. 'Hebt u wel eens een huis laten bouwen? Ik weet zeker dat sommigen van u dat gedaan hebben. Misschien bent u dan ook wel elke dag gaan kijken op de bouwplaats. Langzaam zag u het groeien. Eerst de fundering, toen de vloer, daarna de muren. Het laatste was het dak. Toen dat erop zat ging de vlag uit. Het hoogste punt was bereikt. In de afgelopen maanden was het hier in de kerk ook een soort bouwplaats. Er werd een huis gebouwd voor Gods gemeente, een huis van heil en zegen. De vloeren en de muren werden door God zelf gemaakt. Met de Kerst is het fundament gelegd van Gods heil. In de preken na Kerst, toen we ons in het evangelie van Markus verdiepten, zagen we de muren omhoog komen. Toen het Goede Vrijdag werd, was de eerste verdieping af. Daarna ging het snel. Met het Paasfeest werden de muren van de volgende verdieping overleefd. Op Hemelvaartsdag werd er weer een vloer gemaakt. Nu is het Pinksteren. Het dak gaat erop. De vlag kan uit. Het huis van Gods heil, het huis waarin u en ik mogen wonen is klaar. Dat was al af, 2000 jaar geleden, maar vandaag mogen wij dat opnieuw beleven.'

Als je aanschouwelijk spreekt, heeft dat als bijkomend voordeel dat deze stijl meer woorden vergt. Je zegt minder met meer woorden. Daardoor kan een overdenking minder een opsomming van informatie worden.

Aanspreken

Bij een lezing is het belangrijk, bij een overdenking uit de bijbel is het nog veel belangrijker dat wij spreektaal gebruiken en de mensen direct aanspreken. Als een meditator of preker dat niet doet, kan hij net zo goed zijn verhaal afsteken zonder luisteraars. Die interesseren hem blijkbaar toch niet en zijn overdenking zou er niet door veranderen. Veel mensen hebben bij het aanhoren van meditatie en preken al het gevoel dat ze er voor spek en bonen bijzitten. Er worden dingen gezegd die weinig met hun leven te maken hebben en ze worden niet aangesproken. Als het verhaal dan ook nog eens bijna alleen maar een droge opsomming is van abstracte waarheden en informatie over een bijbelgedeelte, is blijven luisteren niet gemakkelijk. Het bekende, in de studeerkamer op papier genoteerde loopje om mensen aan te spreken: 'Misschien is er nu iemand die denkt...', is nep. De spreker levert daarvan zelf het bewijs, als hij deze woorden van zijn blaadje opleest zonder de mensen aan te kijken. Hij is dus in gesprek met zichzelf in plaats van met de mensen voor zich.

Ik geef een voorbeeld. Een voorganger zegt in zijn preek over Psalm 87, als het over de heerlijkheid van Sion gaat: 'Misschien zijn hier jongelui die Sion niet heerlijk vinden en kritiek op de kerk hebben'. Hij hoopt hiermee de jongeren aan te spreken, maar direct na deze zin komt al weer een volgende zin over Sion dat toch zo heerlijk is. Zijn hoop is tevergeefs, want hij spreekt jongeren helemaal niet aan. Aanspreken doe je in de tweede persoon en niet in de derde. Hij spreekt met zo'n zin slechts óver jongeren en bovendien slechts over enige jongeren. Degenen die geen kritiek op de kerk hebben, hoeven zich niet eens aangesproken te voelen. Dit kan dus beter. Bijvoorbeeld: 'Jongens, horen jullie de dichter jubelen over Jeruzalem? Hij vindt de tempeldienst daar geweldig! Hij lijkt misschien wel een beetje op jullie vader en moeder die ook enthousiast spreken over Gods huis. Je begrijpt me wel, ik bedoel de kerk. Juichen jullie mee met pa en ma? De kerk is geweldig, de kerkdiensten zijn zo fijn! Of zuchten jullie als het woord 'kerk' valt? Mag ik vragen waarom dan?...' Dit is spreektaal en dit is direct aanspreken (in een denkbeeldige dialoog met de mensen spreken). Op deze manier kun je, als dat past bij de schriftuitleg, veel aanwezigen een eerlijke beurt geven, kinderen, jongeren, ouderen, zieken, gezonden, werkenden en werklozen, alleenstaanden en gehuwden, enzovoorts. Spreek ze in concrete woorden regelrecht aan!

Een preektoon

Bij het façadegedrag van theologen kan de preektoon horen. Met een gedragen, ernstige en een beetje galmende stem wordt de meditatie of preek gehouden. Vroeger was dat nodig. In kerken zonder geluidsinstallatie was zo'n stem vereist om achterin een beetje verstaanbaar te zijn. De geschiktheid van een aanstaande predikant hing mede af van het al dan niet plechtig en krachtig kunnen galmen. Sinds er microfoons zijn, is de preektoon overbodig geworden. Een voorganger mag gewoon zichzelf zijn, inclusief zijn alledaagse, gevarieerde stemgebruik. Een preektoon is nu een stoorzender voor de communicatie. De voordracht wordt er onecht door. De spreker komt als mens minder betrouwbaar over, omdat het lijkt alsof hij aan het toneelspelen is. Een preektoon in samenhang met een verkrampde ademhaling is helemaal niet om aan te horen. Een spreker die daarvan last heeft, heeft logopedie nodig. De eerlijkheid gebiedt om te melden dat de preektoon in sommige gemeentes anders beoordeeld wordt. Daar bepaalt zij mede de oprechtheid van de preek. Dat heeft dan te maken met het vasthouden aan tradities.

De preek of meditatie en audio-visuele hulpmiddelen

Er zijn mensen tegen elke vorm van audio-visuele ondersteuning van een overdenking. 'Het Woord bedienen' kan eigenlijk alleen maar door te spreken en het Woord kan alleen maar bij de mensen binnenkomen door het gehoor. Ik denk echter dat Paulus, als hij zegt dat het geloof uit het horen is (Rom. 10:14), niet bedoelt dat het gehoororgaan de exclusieve toegang voor God in een mensenleven biedt. Daarvoor wordt in het Oude en Nieuwe Testament te vaak een beroep gedaan op de andere zintuigen om Gods boodschap te verstaan. Denk alleen maar aan de wonderen en tekenen van Jezus waarmee Hij iets van het Koninkrijk zichtbaar maakte! Zelfs de mond werd ingeschakeld om het brood te proeven dat Hij uitdeelde.

Je kunt bij een meditatie met de aanwezigen zingen, maar daarnaast ook luisteren naar een speciaal lied dat via de geluidsboxen ten gehore gebracht wordt. Eventueel verschijnt de tekst van dat lied via de beamer op een scherm. Als je gaat mediteren kun je de inleiding tot de meditatie in een korte sketch naar voren brengen. Het is mogelijk om aan de luisteraars, aan wie je briefjes en pennen hebt verstrekt, tijdens de overdenking te vragen iets op te schrijven. Je kunt een voorwerp laten zien (letterlijk of op een dia) dat de boodschap van de overdenking versterkt. Er zijn (s)prekers die na afloop een samenvatting van de overdenking op papier meegeven. Een preek of samenvatting ervan kan op internet gezet worden.

Wees met het benutten van hulpmiddelen tijdens een viering wel terughoudend. Ze moeten echt iets toevoegen, anders kun je ze beter weglaten. Laat het gebruik ervan afhangen van het al dan niet passende moment. Dat hangt weer van de context af. Een overdenking aan het einde van de dag voor jongelui op een vakantiereis vindt plaats in een andere entourage dan een preek in een 's zondagse eredienst. Laat het gebruik van hulpmiddelen ook afhangen van de doelgroep. In een gehandicaptendienst ga je anders om met hulpmiddelen dan in een gewone kerkdienst. Ten allen tijde dienen hulpmiddelen niet alleen didactische waarde te hebben, maar ook eerbiedig gebruikt te worden. Waar het Woord geopend wordt, mogen de hulpmiddelen die daarbij benut worden de heiligheid van God niet tekort doen.

Als je in een liturgische samenkomst een powerpointpresentatie gebruikt, let dan op de punten die in hoofdstuk 3 genoemd zijn en op de volgende:

- Kondig niet elk onderdeel van de samenkomst op een dia aan. Als je gaat bidden, hoeft er geen dia te komen met daarop 'gebed' en een plaatje van biddende handen. Dat is een kinderlijke benadering van de luisteraars (maar wel goed in een gehandicaptendienst...). Bovendien wek je de indruk dat je bijeenkomst, wanneer alles op dia's staat, de bedoeling heeft om de ppp af te wikkelen, terwijl de ppp slechts een hulpmiddel is om iets te verhelderen.
- Als je alles op dia's zet (Schriftlezing, liederen, tekst van de overdenking), is dat makkelijk en soms bespaart het papier omdat je geen kopieën voor de liturgie hoeft te maken, maar maak je mensen wel lui. Op den duur leest niemand meer mee in zijn bijbeltje of neemt niemand meer een liedbundel mee.
- Plaats als achtergrond van de bijbeltekst of liedtekst geen foto en al helemaal niet telkens een andere foto. Die kunnen weliswaar de boodschap versterken, maar nog makkelijker de mensen afleiden. Bovendien brengen die foto's emoties over die dikwijls niets met de woorden op de dia te maken hebben. (Wat te denken van de bijbeltekst 'Al ben ik arm en ellendig, de Here denkt aan mij', Psalm 40:18, met op de achtergrond de foto van een ezel...?)
- Als je een Schriftlezing volledig op dia's zet, heeft dat als praktisch nadeel dat er wel erg veel (soms kleine) letters op het scherm komen te staan. Dat is niet gemakkelijk te lezen in de zaal.

- Voor de overdenking zelf is hoogstens een dia nuttig waarop in kernwoorden de structuur van de overdenking staat. Die kun je even laten zien.
- Als je een overdenking houdt en daarbij een beeld wilt laten zien, laat dan die prachtige foto niet blijvend op het scherm staan. Mensen vinden het al gauw leuker om het schitterende berglandschap op de dia te bestuderen dan naar de (s)preker te luisteren.

Hoofdstuk 4. Gelegenheidstoespraken

In de christelijke gemeente zijn nog meer gelegenheden om het woord te voeren dan tot nu toe genoemd zijn. Enige daarvan lopen wij nu langs. Er volgen praktische tips. Meestal is er een overzicht van aandachtspunten voor de opbouw van bepaalde toespraken bij. Het gaat ook in dit hoofdstuk om de communicatie. Opmerken daarover in de spreek-technische zin, kunnen soms niet zonder aanwijzingen aangaande communicatie van inhoud. Dat laatste blijft echter beperkt.

Spreken bij een rouwplechtigheid

Bij een rouwplechtigheid denken we aan een samenkomst in de aula van de begraafplaats, (of van het crematorium als je geen bezwaar hebt om daar te spreken), of in de woning van de overledene (dat komt bijna niet meer voor) of in de kerkzaal.

De belangrijkste punten op volgorde:

1. Heet de aanwezigen welkom (als de begrafenisondernemer dit nog niet heeft gedaan); memoreer de reden van samenzijn.
2. Lees een stukje uit de Heilige Schrift.
3. Houd een toespraak met de volgende elementen:
 - a. Herdenk de overledene, vertel van zijn leven, zijn eigenschappen.
 - b. Vertel van (het ziek zijn en) het overlijden en het verdriet als gevolg daarvan.
 - c. Spreek - indien mogelijk - van het geloof van de overledene.
 - d. Verwoord enige meditatieve overwegingen bij een bijbelvers (dat misschien voor de overledene veel betekend heeft).
 - e. Breng gevoelens van pijn onder woorden over de aanstaande begrafenis; verwijs ook, over het graf heen, op Christus.
 - f. Verwoord troost voor de toekomst.
4. Spreek een gebed uit. De belangrijkste elementen daarvan zijn:
 - a. verdriet verwoorden voor God;
 - b. Dank God voor wie de overledene mocht zijn voor de familie (voor de kerkelijke gemeente, voor de samenleving);
 - c. Vraag om vergeving voor de fouten en tekorten die er geweest zijn tegenover de overledene;
 - d. Dank voor het lijden en sterven en de opstanding van de Here Jezus om ons mensen te redden;
 - e. Bid om kracht bij de begrafenis;
 - f. Bid om troostende aanwezigheid van God in de (nabije) toekomst van de nabestaanden

Overige aandachtspunten:

- Richt je in een rouwtoespraak tot alle aanwezigen maar in het bijzonder tot de nabestaanden. In veel gevallen is er een man of vrouw achtergebleven. Je mag nabestaanden met hun naam aanspreken. Vergeet niet de aanwezige (klein)kinderen erbij te betrekken. Schenk ook enige extra aandacht aan eventueel aanwezige verstandelijk gehandicapte familieleden.
- Probeer in de bijbeluitleg, het woordgebruik en in de formulering van een appel er rekening mee te houden dat juist bij een begrafenis onkerkelijke en ongelovige mensen aanwezig zijn.
- Als je van te voren weet dat je je niet goed kunt houden, spreek dan liever niet. Je

toespraak moet een kalmerend effect hebben en de omstanders niet nog meer van streek maken.

- Spreek niet tot de dode, maar over de dode. Het is een harde en tegelijkertijd bijbelse realiteit dat een gestorvene hiér niet meer is en ons dus ook niet meer kan horen.⁴
- Bid niet voor het eeuwig welzijn van de overledene – dat is een rooms-katholieke gewoonte - want hij is al reeds geoordeeld (Hebr. 1:29). Dank wel voor een hoopvol perspectief op diens eeuwig behoud of leg eventuele zorgen daaromtrent in Gods handen.
- Maak tijdens de toespraak zo min mogelijk (drukke) gebaren.
- Draag de kleding die passend is bij de traditie van de kerkelijke gemeente en van de familie. Wees in elk geval stemmig gekleed.
- Haal in je 'in memoriam' over de overledene geen oude wonden open; spreek eerlijk maar positief over de dode. Als een familielid het woord voert in de samenkomst, spreekt die meestal het herinneringswoord uit. Dan kun jij het buiten je toespraak houden. Overleg met dat familielid om zijn 'in memoriam' en jouw meditatie op elkaar af te stemmen, zodat er in elk geval geen overlappingsen zijn. Kijk uit dat je overdenking niet onpersoonlijk wordt, als je niet zelf het herinneringswoord uitspreekt.
- Laat je toespraak gepaard gaan met samenzang als de familie de liederen kent. Anders is muziek voldoende. Soms is dat orgelspel. Soms cd-muziek. Stem de muziek, in overleg met de familie, af op je meditatie.
- Een 'gewone' rouwplechtigheid in een aula duurt ± 25 tot 30 minuten. Een rouwdienst in een kerkgebouw lijkt meer op een gewone kerkdienst en duurt daardoor al gauw een uur.⁵
- Bij het open graf wordt meestal een troostrijk stukje uit de bijbel gelezen (zoals uit Jes. 40, Joh. 11, Op. 21), de geloofsbelijdenis opgezegd en met alle mensen het Onze Vader gebeden. Je bent vrij om bij het graf in eigen woorden te spreken. Sommige voorgangers kiezen voor vaste formuleringen uit een kerkelijk dienstboek.
- Na afloop van een begrafenis (weer in de zaal van vertrek) wordt niet meer officieel gesproken, alleen een kort stukje uit de bijbel gelezen en gebeden. Soms is dat bij een maaltijd.
- Met het voortschrijden van de secularisatie neemt de behoefte aan rituelen bij kruispunten in het leven niet af. Steeds vaker kun je meemaken dat niet christelijke mensen je benaderen of je bij een begrafenis - slechts - een toespraak wilt houden, misschien nog een gebed wilt uitspreken. 'Want opa was best religieus, al kwam hij nooit in de kerk.' Je hebt dan niet de leiding in de bijeenkomst en je toespraak is slechts een onderdeel. Een nabestaande vertelt over de vakanties met de overledene. Een vriend heeft het over diens sportprestaties. Jij mag tien minuten religieuze woorden spreken. Tussendoor klinkt eigentijdse, niet christelijke muziek. Dat vergt van jou als spreker fijngevoeligheid – hoe communiceer je in zo'n omgeving het evangelie? - en soms ook enige zelfverloochening.

Het spreken in een dienst voor verstandelijk gehandicapten

Meestal worden op regionaal niveau aparte kerkdiensten belegd voor verstandelijk gehandicapten. Elke maand zet een andere gemeente de deuren open voor de gehandicapten,

⁴ Protestanten spreken niet tot overledenen omdat men in de Reformatie gebroken heeft met de rooms-katholieke gewoonte om gestorvenen, al dan niet heilig verklaard, aan te roepen. Ze willen elke suggestie van (heidense) voorouderverering vermijden.

⁵ Ook hier geldt: in reactie op de rooms-katholieke invulling van rouwplechtigheden, wilden calvinisten dat het begraven van een dode louter een familieplechtigheid zou zijn en geen taak van de christelijke gemeente. Dat bleek niet vol te houden. Toch is een rouwdienst in veel gevallen nog steeds een familiesamenkomst in het kerkgebouw, die op verzoek van de familie door een predikant of pastoraal werker geleid wordt en geen officiële ambtelijke kerkdienst. De familie mag dus de liturgie samenstellen.

hun begeleiders, mantelzorgers en andere belangstellenden. Grote instellingen voor gehandicaptenzorg hebben op eigen terrein elke zondag kerkdiensten. Ik geef geen richtlijnen voor 'snoezelvieringen' met ernstig zwakbegaafde mensen in instellingen. Ik reken het leiden daarvan tot de professionaliteit van gehandicaptenpastores of anderen die er veel mee te maken hebben. Ik geef nu richtlijnen voor het spreken tijdens gewone diensten voor gehandicapten. Iedere voorganger of pastoraal werker kan daarvoor gevraagd worden. Richtlijnen voor de liturgie geef ik maar beperkt, want die worden verstrekt door de mensen die de diensten organiseren of er wordt gewoon uitgegaan van de liturgie van de plaatselijke gemeente. Voor raad en ondersteunend materiaal kun je vaak goed terecht bij geestelijk verzorgers in plaatselijke instellingen.

- Een gehandicaptendienst is niet maar een dienst voor gehandicapten. Het is een dienst voor bijzondere koningskinderen. Van een spreker vraagt dat honderd procent inzet. De overdenking moet niet helder zijn, maar kráákhelder. De spreker moet niet een beetje met gevoel spreken, maar zijn persoonlijke betrokkenheid met ervan af strálen.
- Wat non-verbaal gebeurt, is nog belangrijker dan in een gewone kerkdienst, omdat gehandicapten beperkt zijn in hun verstandelijke verwerking van de dienst. Ze begrijpen maar ten dele wat met woorden gecommuniceerd wordt. 'Naar de kerk gaan' roept bij veel gehandicapten een feestelijk gevoel op. Dat gevoel moet je aanraken in de dienst door liefde en warmte uit te stralen. Als je die verbindt met God, geef je hen niet zozeer gelovige woorden mee maar vooral gelovige ervaring. Dan komen de gehandicapten de volgende keer weer met een feestelijk gevoel naar de kerk.
- De meeste gehandicapten zijn geholpen door een liturgie met veel herkenbare elementen in een vaste volgorde, die bovendien op een duidelijke manier gepresenteerd worden. Dat kan op papier – de liturgie – dat kan met dia's (als de ruimte daarvoor geschikt is). Dat kan door de aankondiging van onderdelen van de dienst te visualiseren met voorwerpen.
- Liturgische onderdelen zoals het voorlezen van de Tien Geboden of het uitspreken van de apostolische geloofsbelijdenis, kunnen het beste in een vereenvoudigde versie uitgevoerd worden.
- Spreek niet kinderachtig tegen gehandicapten. De meeste aanwezigen in een dienst zijn volwassen. Zo moeten ze benaderd worden, zij het op eenvoudige wijze. De themakeuze mag dus aansluiten bij volwassen mensen (met een eigen leefwereld, die de spreker serieus moet nemen). Je houdt dus ook geen bijbelvertelling in een dienst, je houdt een préék.
- Het thema van de overdenking uit Gods Woord moet zo concreet mogelijk uitgewerkt worden. Abstracties, zoals tussen neus en lippen door vermelde dogmatische termen, komen bij de gehandicapten niet over. De uitwerking moet ook beeldend zijn. Dat kan in woorden, maar ook via dia's of voorwerpen.
- De meeste gehandicapten horen een retorische vraag als een echte vraag en willen dus antwoord geven. Maak daar als spreker gebruik van door bewust dialogische elementen in te bouwen in de overdenking. Dat moet tegelijk beperkt worden om de overdenking niet te laten verzanden. Let er op, als gehandicapten spreken in een dienst, dat velen dat niet kunnen verstaan. Neem dus als spreker de reacties eerst zelf hardop over.
- Spreken tot gehandicapten kan dus echt niet het voorlezen van een uitgeschreven overdenking zijn. Dan gaat de communicatie mis.
- Bereid ook het gebed voor, soms kan dat voor de dienst samen met al aanwezige gehandicapten. Dan gaat het met name om het verzamelen van punten voor de voorbede. Als je dat in de dienst zelf doet, wordt dat soms rommelig. Ga vrijmoedig om met bijzondere verzoeken voor voorbede. Schenk bij de voorbede ook aandacht aan mantelzorgers en hulpverleners.

Het houden van een evangeliserende toespraak

Sommige gemeentes beleggen kerkdiensten of thema-avonden met een evangeliserend karakter. Ze hopen dat rand- en buitenkerkelijke mensen, die ze vooraf uitgenodigd hebben, erop af komen. Het komt ook voor dat christenen uit verschillende gemeenten bijvoorbeeld in de plaatselijke schouwburg op zondag om 13.00 uur een evangeliserend programma aanbieden. Het opvoeren van sketches, het zingen van enige vlotte liederen, een toespraak en een gebed moeten de moderne mens trekken en als hij komt, ook boeien. Er zijn veel varianten van evangeliserende bijeenkomsten. Denk aan laagdrempelige samenkomsten in het gebouwtje van de postduivenvereniging in de volkswijk en aan bijeenkomsten voor yuppen in een chic deel van de stad en aan bijeenkomsten voor asielzoekers. Het komt ook nog wel voor dat mensen niet alleen op straat evangeliseren door gesprekken met mensen aan te knopen, maar daar ook te midden van het winkelend publiek een toespraak houden.

- Om met dat laatste te beginnen: wat in Peru misschien wel werkt, met een toeter aan de mond op straat een evangelisatietoespraak houden, werkt in Nederland niet meer. Dat komt omdat een evangelisatietoespraak op straat eigenlijk alleen kan landen bij mensen die nog iets met het geloof hebben, al zijn ze ervan vervreemd. Nederland is al vanaf 1850 aan het seculariseren. Bij het publiek op straat zijn er daarom voor het evangelie steeds minder landingsplaatsen te vinden. Veel mensen hebben werkelijk niets meer met God. Bovendien vinden we het allemaal in onze individualistische cultuur steeds hinderlijker als mensen ons in de openbare ruimte met een bepaalde boodschap lastig vallen. De meeste mensen vinden het daarom oninteressant wat iemand door Hoog Catharijne over God staat te roepen. Ze lopen gewoon door, al dan niet geïrriteerd. Het werkt ook niet echt. Wie een zinvolle toespraak wil houden, moet zijn doelgroep kennen en van daaruit weten aan te spreken. Wie op straat het evangelie verkondigt, zegt ongetwijfeld zinnige dingen, maar er komt geen communicatie tot stand. Bevlogen evangelisten willen graag het Woord aan de man brengen. Dat kan echter niet zomaar gedropt worden. Dan blijft de boodschap hangen bij de zender. Er is geen ontvangst en er is geen reactie. Communicatie veronderstelt tweerichtingsverkeer.
- Een evangelisatietoespraak staat zelden op zichzelf. Vaak past zij in een reeks avonden (denk aan de alpha-cursus) of in een actieweek. Dat maakt het mogelijk om je in de doelgroep in te leven. Dat is cruciaal. Wat geloven de aanwezigen wel of niet? Zijn ze hoog of laag opgeleid? Zijn het gelukkige mensen of tobbers? Zijn ze vooral oud of zijn het jongeren? Wat zoeken deze mensen op een avond met een evangeliserende toespraak? Wat zijn hun verwachtingen?
- Je hebt twee soorten doelgroepen bij het evangeliserend spreken. Je spreekt tot mensen die ergens nog wel op de hoogte zijn van het christelijk geloof maar dat nooit goed hebben toegepast op hun eigen leven. Denk aan de vele oudere ongelovigen of half-gelovigen in een zorgcentrum. Er is ook de toespraak voor de echte ongelovigen. Zij hebben geen christelijke opvoeding gehad en soms hun ouders en grootouders ook niet. Zij hebben nooit een zondagsschool of iets dergelijks bezocht. Bij die laatste doelgroep, die overigens moeilijk te bereiken is, kun je dus niet aansluiten bij wat aanwezig is van godsdienstig besef en zul je dus op een punt moeten starten dat wat verder afdijkt van het centrum van het christelijk geloof.
- Vergeet niet dat sommige overdenkingen een evangeliserend aspect hebben, terwijl ze niet als evangelisatietoespraak bedoeld zijn. Denk aan het spreken bij een begrafenis of crematie met bijna alleen randkerkelijke aanwezigen en ongelovigen. Denk ook aan de kerstwijding op een school met vrijwel alleen niet christelijke leerlingen.
- In de evangelisatietoespraak is het appellerend aspect belangrijker dan het informatieve aspect. Al moet het Woord van God op correcte wijze uitgelegd worden, het gaat om het appel dat de spreker op de luisteraar doet. 'God nodigt u uit om...' 'Nu wil God jou je zonden vergeven!' 'God wil jou bevrijden uit je banden!' 'Laat God toe in uw leven!'
- Het persoonlijk aspect – het communiceren van jezelf – is ook belangrijk. Niet ieder kan

met overtuiging een evangelisatie-appel doen uitgaan, omdat hij zichzelf daarvoor in de weg zit. Hoe kun je mensen oproepen tot bekering als je zelf nooit echt voor God gekozen hebt? Wie evangeliseert moet merkbaar zelf gegrepen zijn door Gods liefde en die liefde met enthousiasme doorgeven aan zijn luisteraars. Anders ervaren de luisteraars de toespraak als onecht. Als de mensen aan je merken dat de boodschap voor jou zelf echt belangrijk is, prikkelt dat hun nieuwsgierigheid om er eens met jou over door te praten.

- Nogal wat mensen die zich op hun gemak voelen als ze een meditatie mogen houden voor christelijk publiek, zijn onzeker bij het houden van een evangeliserende toespraak voor een deels seculier publiek. Meer dan anders zijn ze bang dat de boodschap niet overkomt en bang voor afwijzende reacties bij de luisteraars. Of ze voelen zich onzeker omdat ze het publiek toch niet goed genoeg kennen. Dat maakt hen weinig vurig en inhoudelijk erg voorzichtig. Om het appel goed te laten overkomen moet een spreker echter een duidelijke boven-samen invulling geven aan het relationele aspect. Jij als spreker wéét wat je zegt en je stáát voor wat je zegt, maar je doet niet uit de hoogte. Je veroordeelt je luisteraars niet omdat ze anders over God en geloof denken dan jij. Je kruipt in de huid van je publiek. Al begrijpen de mensen niet alles van wat jij zegt, ze moeten wel het gevoel hebben dat jij je best doet om hen te begrijpen.
- Uit het oogpunt van de communicatie is het in een evangelisatietoespraak minder zinvol om een bijbeltekst nauwkeurig uit te werken. Je kunt beter starten bij de luisteraars zelf en een thema kiezen dat in hun leefwereld past. Iemand zei het zo: begin daar te spreken waar mensen luisteren. Van daaruit verwijst je naar de bijbel. De thema's zijn legio. De keuze hangt van de doelgroep af en ook de formulering van het thema. (Is de titel precies wat je gaat zeggen of juist het prikkelende tegenovergestelde?) 'Jezus is maar een gewone profeet geweest.' 'Geloven berust op angst.' 'Zonder God is een mens eenzaam!' 'De godsdiensten zijn niét gelijk!'
- Het taalgebruik dient nog meer dan in andere toespraken eigentijds te zijn. De christelijke standaardterminologie dient vermeden te worden. Wie bijvoorbeeld de taal van moderne pubers spreekt, kan de brug naar hen gemakkelijker slaan dan wie hun taalgebruik niet kent.
- Een evangelisatietoespraak moet kort en krachtig zijn. Het gaat om het overbrengen van een kernachtige boodschap. Die hoeft niet direct gekoppeld te zijn aan kernbegrippen uit de christelijke dogmatiek en zelfs niet uit het evangelie. Een evangelisatietoespraak is niet pas geslaagd als de woorden 'zonde', 'genade', 'verlossing', 'oordeelsdag' er in voorkomen. Als je die woorden er allemaal in stopt, kun je je doel om de luisteraars te bereiken voorbij schieten. Paulus verwijst in Hand. 14 in een woord tot echte heidenen ook 'slechts' naar de levende God, die hemel en aarde gemaakt heeft, zonder de rest van de geloofsbelijdenis aan de orde te stellen. Dat is al heel wat. Dat Jezus gestorven is voor de zonden van de mensen, mag de boodschap zijn in een later stadium van het contact met de niet gelovige luisteraars. Om dat contact te krijgen is het van belang dat zij eerst ontdekken dat hun leven rijker wordt met God.

Een toespraak houden voor de (plaatselijke) radio

Er zijn landelijke en plaatselijke radiozenders, die ook ruimte geven aan christelijke programma's. Het kan dat wekelijks in een uitzending een meditatie wordt gehouden voor Stilok-radio of radio Vrolek of een andere plaatselijke radio. Iedereen kan er in de regio op afstemmen. Diverse christelijke gemeentes hebben daarnaast via de kerkradio of kerktelefoon programma's voor ouderen en zieken in hun eigen gemeente. Ook daarbij hoort nog al eens een meditatie. Waar kun je op letten als je daaraan meewerkt?

- Voor het optreden voor de radio is altijd maar een beperkte tijd. Afhankelijk van het

soort programma kunnen er wel alle liturgische elementen in voorkomen: zingen, bidden, lezen uit de bijbel, mediteren. Er is geen ruimte om te improviseren, dus van alle onderdelen moet van te voren de lengte bekend zijn. Schrijf de meditatie en het gebed daarom van te voren volledig uit.

- Er is nog een reden om meditatie en gebed van te voren uit te schrijven. Een toespraak in een zaal met publiek moet zo levendig mogelijk in spreektaal gehouden worden. Voor de radio is dat eerder storend. Die toespraken moeten rust uitstralen. Het Nederlands moet uit correcte, korte zinnen zijn opgebouwd. Met de radio kom je bij mensen thuis. Daar moet je dus niet de toon aanslaan alsof je voor een kerk met vijfhonderd mensen staat te spreken. Je slaat eerder de toon aan van het persoonlijke gesprek.
- Je hoeft voor de radio niet de vlotte spreker te zijn. Als je je overdenking goed op toon voorleest, bereik je meer. Bij de goede toon hoort ook emotie. Een lezer(es) van de radionieuwsdienst leest goed, maar hij toont geen emoties in zijn stem. Je hoort geen verdriet als het over een ramp gaat en geen vreugde als het over een meevaller voor de minister van financiën gaat. Bij een overdenking mag de emotie meeklinken. 'Wrokkig' klinkt ook echt als 'wrrókkig'.
- Voor de radio spreek je rustig, maar niet lizig. Dat geldt van de Schriftlezing en van de meditatie en het gebed. Bedenk dat veel luisteraars van kerkradio ouderen en zieken zijn. Die kunnen geratel niet volgen. Je laat horen dat je meditatie ten einde loopt door iets langzamer te gaan spreken, met name in de laatste zin.
- De overdenking voor de radio is begrensd in tijd en ook in mogelijkheden. Beperk je tot het overbrengen van één gedachte. Die moet uiteraard met de Schriftlezing verbonden zijn. Zodra je meer gedachten aan de man wilt brengen, loop je vast. Je hebt te weinig tijd om ze maar enigszins uit te werken. Of het is te veel voor de luisteraars en je boodschap komt niet over. Bedenk dat je luisteraars alles maar met één zintuig ontvangen, het gehoor. Daardoor blijft er al minder 'hangen' dan bij een toespraak waarbij de luisteraars ook de non verbale communicatie kunnen meenemen. Bovendien luisteren ze in een thuissituatie waar ook stoorzenders aanwezig zijn. Dan moet je in een radiotoespraak niet te hoge doelen stellen.
- Probeer in de inleiding van de overdenking dicht bij de luisteraars te komen, met een paar opmerkingen die én hen raken én met de Schriftlezing te maken hebben én het uitwerken van de ene centrale gedachte voorbereiden. Begin niet letterlijk met een vraag. Er is niets mis mee, maar dat doen al zoveel sprekers. Na de inleiding volgen hoofddeel en toepassing of appel. Vervolgens trek je de lijnen in de afronding samen.
- Over de evangelisatietoespraak op straat zei ik dat die eigenlijk niet succesvol kan zijn. Je communiceert dan niet echt. Het is eenrichtingsverkeer. Is dat ook het geval bij de meditatie op de radio? Deels is dat zo. Dat wordt ondervangen naarmate de doelgroep helderder is. Dan kun je je namelijk wel in de leefwereld van de luisteraars inleven. Het is ook anders omdat luisteraars zelf hun radio aanzetten. Enige openheid van hun kant mag je veronderstellen, dus is er zo al sprake van enig tweerichtingsverkeer. Dat maakt het trouwens des te spannender. Luisteraars die hun radio aanzetten, kunnen die namelijk ook uitzetten. Je moet dus wel kwaliteit leveren om de mensen aan de radio te 'kluisteren'.
- Houd er rekening mee dat bij de plaatselijke radio (anders dan bij de kerkradio) ook randkerkelijke mensen of ongelovigen kunnen meeluisteren. Het taalgebruik mag dus niet binnenkerkelijk zijn.

(S)preken in een samenkomst met doven

Er zijn aparte kerkdiensten voor dove mensen. Daarin gaan gekwalificeerde sprekers voor. Zij kennen de gebarentaal. Er zijn ook bijeenkomsten of kerkdiensten waarin enige doven aanwezig zijn met een doventolk. Of soms zit slechts het ene dove gemeentelid op de voorste

rij. De spreker of voorganger kent de gebarentaal niet. Als jij die spreker bent, waar kun je dan op letten?

- Geef aan wanneer je begint met spreken. Vraag met gebaren aandacht (wenken, wapperen van de handen). Als er alleen doven zijn, kun je de aandacht vragen door het licht in de zaal uit en aan te doen.
- Het allerbelangrijkste: zorg dat je gezicht goed te zien is. Doven kunnen meestal ook liplezen. Ze moeten dus je mond en mimiek goed kunnen waarnemen. Liplezen is een onderdeel van spraakafzien. Doven nemen daarin de complete lichamelijke non verbale communicatie waar. Er mag daarom geen schaduw op je mond vallen. Spreek dus niet staande voor een raam waardoor licht valt (doe dan het gordijn dicht en het licht aan!). Ga niet op een preekstoel staan waarbij de lamp, die boven je hoofd hangt, je mond in het half-duister zet. Ga niet voor een lamp staan. Keer dat laatste juist om: laat een lamp op jou schijnen. Spreek niet met je hoofd naar beneden. Dat krijg je vooral als je leest van papier. Ook dan is je mond niet goed te zien.
- Spreek niet vanaf een te hoog spreekgestoelte en van achter een te hoge 'borstwering'. Dat belemmert het spraakafzien.
- Het spraakafzien versterk je met je eigen mimiek en je eigen natuurlijke gebaren. Daarvan kun je gewoon gebruik maken, ook al ken je de gebarentaal niet. 'Horen', 'zien', 'eten', 'drinken', 'zuchten' en dergelijke concrete zaken kun je bewust met de vanzelfsprekende gebaren ondersteunen.
- Spreek rustig. Dan kunnen de doven het zelf makkelijker volgen en de eventueel aanwezige doventolk kan het bijhouden. Spreek in korte zinnen met zo min mogelijk bijzinnen. Articuleer zo goed mogelijk, maar niet overdreven. Vermijd moeilijke / abstracte begrippen en als ze toch nodig zijn, werk ze dan zo concreet mogelijk uit.
- Eventueel kun je wat je zegt met visuele middelen ondersteunen. Je kunt iets, al sprekend, noteren op een bord of op vel papier. Dan kun je niet tegelijk doorpraten omdat je, als je schrijft, met je rug naar de mensen staat. Je kunt gebruik maken van een beamer. Een dove kan ook dan niet tegelijk naar de dia kijken en luisteren naar de spreker. Wacht dan tot de dia gelezen is en ga daarna pas weer verder met je toespraak. Liturgische handelingen zijn ook visualisering van de boodschap.
- Houd altijd oogcontact met doven. Dan kun je ook zien aan hun non verbale communicatie of ze je begrepen hebben. Let daar bewust op. Als blijkt dat dat niet het geval is, moet je nog eens herhalen wat je gezegd hebt, eventueel met andere woorden. Zo werkt dat ook bij het bidden. Doven houden hun ogen open tijdens het bidden en dat moet je als spreker dus ook doen.
- Om de communicatie te ondersteunen is het verstandig om van te voren (op de uitnodiging) aan doven duidelijk te maken waarover de toespraak of preek gaat. In de zaal kan dat ook op het bord staan of via de beamer geprojecteerd worden. Als het thema bekend is, kan een dove gemakkelijker woorden en gebaren combineren en verstaan.
- In liederen staan voor doven soms moeilijke, verouderde of weinig gebruikte woorden. Die worden daar dan soms gezet vanwege het rijmen. (Wat is 'gewis'? Of 'die u schraagt'?) Zet daarom de tekst van de liederen op een liturgie of dia met uitleg achter de moeilijke woorden tussen haakjes in een andere letter, bijvoorbeeld: die u schraagt (= *ondersteunt*).

Het houden van een kinderpreek

In sommige gemeentes is het de gewoonte om in de kerkdienst voor de echte preek begint een kinderpreek te houden van vijf minuten. Zo wordt de voorganger gedwongen om expliciet aandacht te schenken aan de aanwezige kinderen. Daarna gaan de kinderen soms de kerk uit voor hun eigen kindernevendienst. Soms blijven ze gewoon zitten en kunnen ze na de

kinderpreek de 'grote-mensen-preek' beter volgen. Het kan ook anders. In de kindernevendienst wordt door een van de leiders of leidsters een kinderpreek gehouden, soms over dezelfde tekst of hetzelfde thema als in de kerkdienst. De belangrijkste aandachtspunten zijn:

- Open het subjectief concept van de kinderen: stap in hun leefwereld binnen. Spreek ze direct aan (en laat ze eventueel reageren). Ráák ze aan met je woorden. Dat is nog niet eens zo eenvoudig! De leefwereld van kinderen is niet de leefwereld van volwassenen die alleen wat eenvoudiger verwoord wordt. Een kind heeft een eigen beleving van de werkelijkheid. De leefwereld van kinderen heb je ook nog niet te pakken als je de kinderen kinderachtig aanspreekt. Dat laatste doe je al vrij snel als je namen van denkbeeldige kinderen in de preek invoert. ('Jantje weet dat het bijna december is en waarnaar verlangt Jantje?'). Spreek de kinderen aan als serieuze luisteraars en gesprekspartners. ('t Is bijna december. Waar kijken jullie nu naar uit? Sinterklaas? Kerstfeest?')
- Koppel daarna je inleiding aan de hoofdgedachte van de preek. Beperk je tot die hoofdgedachte.
- Leg dan kort de boodschap van de bijbeltekst uit en verbind dat weer met de start van de kinderpreek.
- Ondersteun zo mogelijk wat je zegt met een beeld (een metafoor), maar dat moet niet gekunsteld zijn. Je kunt een realistische ervaring uit het dagelijkse kinderleven gebruiken als voorbeeld. Je kunt ook een illustratief verhaal – 'Er was eens...' - gebruiken.
- Een waarschuwing: als je kinderen aanspreekt, noem je vrij snel voorbeelden uit de gezinssfeer en heb je het over papa, mama en andere gezinsleden. Bedenk dat veel kinderen tegenwoordig uit gebroken gezinnen komen. Als je daarmee geen rekening houdt, kunnen voorbeelden pijnlijk zijn. ('Als mama 's avonds voor het slapen gaan zegt dat zij van je houdt...', klinkt niet realistisch voor een jongen die weinig contact heeft met zijn gescheiden moeder).
- De kinderpreek is geen kindervertelling. Je loopt niet het bijbelverhaal langs. Je verkondigt het Woord aan kinderen.
- De kinderpreek in een kerkdienst wordt gewaardeerd door kinderen. 'Dit kunnen we begrijpen!'. Veel ouderen zijn er ook blij mee en ze noemen dan dezelfde reden. Ze zijn blij voor de kinderen én voor zichzelf. Daaruit blijkt maar weer hoe belangrijk helderheid in het spreken is, voor jong en oud.
- Als je een kinderpreek tijdens een kerkdienst houdt, geef je een kerngedachte van de preek weer, die daarna nog komt. Geef in de kinderpreek geen samenvatting van de hele preek die komt. Die moet namelijk genoeg nieuwe dingen bevatten om de gemeente nog geboeid te laten luisteren. Als de kinderpreek de 'echte' preek in het kort is, vragen mensen zich af waarom ze dan nog een half uur moeten luisteren naar een boodschap die ze al, kort maar volledig, gehoord hebben. En kinderpreek moet de aanwezigen juist nieuwsgierig maken naar de preek die gaat komen.

Het uitspreken van een openingswoord

Je zult als werker in de gemeente meer dan eens niet zelf de hoofdspreker zijn bij een bepaalde samenkomst. Je moet wel de opening verzorgen. Hoe gaat dat?

De belangrijkste punten op volgorde:

1. Stel je voor (indien nodig) met je naam en je taak bij deze gelegenheid.
2. Heet iedereen welkom; als er gasten zijn, bijvoorbeeld een spreker, die in het bijzonder.

3. Noem de reden / doel van samenkomen.
4. Spreek goede wensen / je verwachting uit voor de komende avond / dag / week.
5. Laat een lied zingen.
6. Lees een stukje uit de bijbel en zeg daar enige woorden bij.
7. Ga voor in gebed.
8. Geef (indien nodig) iedereen de kans om zich kort voor te stellen.
9. Noem de volgende activiteit.

Overige aandachtspunten:

- Spreek hartelijk en enthousiast. Dat motiveert de aanwezigen.
- Houd een openingswoord altijd kort. Ook de 'stichtelijke' woorden. Iemand die opent op een langdradige manier, irriteert de aanwezigen.
- Als je niet alleen de opening verzorgt, maar ook de hele avond leidt, mag je na je openingswoord ook het thema van de bijeenkomst noemen, de spreker of spreekster voorstellen en hem of haar het woord geven. Het aankondigen van het thema is niet zelf al vast het een en ander erover vertellen (om aan het publiek te laten horen dat je je goed hebt voorbereid). Dat is irritant voor een spreker. Je maait dan namelijk gras voor zijn voeten weg. Het is irritant voor de luisteraars. Ze komen voor de spreker en niet voor jou. Geef die spreker dan zo snel mogelijk het woord.
- Als er niet-nederlandstalige gasten zijn, moet je die vanaf het begin het gevoel geven dat zij ook welkom zijn. Verwelkom ze in een taal die zij verstaan. Als je dat niet kunt, laat dan een ander de opening verzorgen. Dat is beter dan dat jij zegt: 'I hate you welcome!'

Spreeken tijdens een maaltijd

Je gaat soms met een heel gezelschap uit eten, bijvoorbeeld als een vereniging een lustrum viert. Als er een gemeentedag is of een uitje met alle medewerkers van de gemeente, is er ook soms een maaltijd bij. Als je wilt spreken tijdens de maaltijd, let dan op een aantal dingen. Dat geldt ook bijvoorbeeld van een toespraak tijdens het diner met een bruidspaar.

- Zorg ervoor dat je verstaanbaar bent. De meeste toespraken tijdens een maaltijd gaan verloren door de herrie. Mensen zijn onder het eten moeilijk stil te krijgen.
- Spreek na het hoofdgerecht of als dat er niet is, als het meeste eten genuttigd is. Mensen zijn niet bereid om hun maaltijd stop te zetten voor een spreker als het eten koud dreigt te worden. Na het hoofdgerecht is een pauze juist welkom.
- Spreek niet als je in een te jolige bui bent (helemaal niet als je voorganger bent...). Dan ga je gekke dingen zeggen, waarvan je later spijt hebt. Drink dus geen alcohol als je het woord moet voeren.
- Spreek niet onaangekondigd. Laat degene die de tafelleiding heeft, weten dat je iets wilt zeggen. Misschien zijn er al zes anderen die dat ook willen doen.
- Houd er rekening mee dat mensen tijdens een maaltijd niet zitten te wachten op ernstige toespraken. Meestal zijn anekdotes of grappige voorvallen licht genoeg om te kunnen verteren.
- Als je het woord richt tot bepaalde personen (bijvoorbeeld een jubilerend bruidspaar) is een kort serieus woord ook mogelijk, gecombineerd met wensen voor de toekomst.
- Eventueel kun je aan het slot van je toespraak het glas heffen.

Iemand toespreken

In de gemeente moet je soms iemand toespreken. Meestal heeft dat met het werk te maken. Iemand komt voor het eerste in zijn nieuwe functie of ambt. Iemand viert een jubileum omdat

hij zijn functie of ambt een bepaald aantal jaren heeft vervuld. Of iemand neemt afscheid van zijn functie of ambt en of van de gemeente.

De belangrijkste punten op volgorde:

1. Vermeld de aanleiding voor de toespraak.
2. Druk het belang van de taak uit die de betrokken persoon gaat vervullen, vervult of vervuld heeft.
3. Vertel wat je weet van de komende, feestvierende of gaande functionaris / ambtsdrager als mens. Dat mogen anekdotes zijn.
4. Leg de verbinding met de persoon en de taak. Druk uit hoe de man zijn functie of ambt kan gaan vervullen of hoe hij zijn taak (al) zoveel jaar verricht heeft.
5. Spreek wensen uit voor de toekomst. Dit kunnen gelovige wensen zijn, eventueel gecombineerd met het citeren en kort uitleggen van een bijbelvers.

Overige aandachtspunten:

- Wees, als je mensen toespreekt eerlijk en nuchter. Hemel de komende man niet teveel op. Praat bij de jubilaris of vertrekkende collega niet om de moeilijkheden heen die er ook (geweest) zijn. Maak van een toespraak echter geen gelegenheid om de vuile was buiten te hangen. Een dankwoord mag nooit een stankwoord worden.
- Als je iemand toespreekt, gaat het om de ander en niet om jezelf. Maak er geen show van jouw humorvolle spreekvaardigheid van. Toon niet jouw ongetwijfeld grote gave om alles op rijm te kunnen zeggen.
- Vul geen toespraak met filosoferen over de naam van degene om wie het gaat, al dan niet met behulp van betekenissen van een naam in een woordenboek. ('Mijnheer Klein, uw daden zijn zeer groot.') Dat is afgezaagd en het beste bewijs dat je eigenlijk niet weet wat je zeggen moet.
- Bij een jubilaris of bij iemand die afscheid neemt, is meestal de afronding van de toespraak de overhandiging van een geschenk.

De bijbel overhandigen aan een bruidspaar

In een trouwdienst wordt aan een bruidspaar de zogenaamde huisbijbel overhandigt. Het is in de kerken gebruikelijk dat niet de predikant, maar een ambtsdrager dat doet. Als jij dat bent, bedenk dit: het overhandigen van de trouwbijbel is niet bedoeld om je relaties met het bruidspaar aan de hele gemeente te vertellen. Evenmin is het oogmerk van deze toespraak om de restauratiegeschiedenis van het prachtige kerkgebouw te verslaan. Ook het bijbelvertaalwerk is op dit moment niet interessant. Blijf ter zake!

1. Vertel het grote doel van Gods Woord (Ps. 119:105 of Joh. 20:30,31)
2. Roep het bruidspaar op uit het Woord te lezen en te leven, samen en met de kinderen - als ze die mogen krijgen.
3. Overhandig de bijbel en feliciteer het bruidspaar.

En dan al die andere toespraken...

Er zijn zoveel gelegenheden om het woord te voeren. Als je met je broeders en zusters samenkomt voor een nieuwjaarsreceptie. Als een nieuwe kerk of ander gebouw geopend wordt. Als je medewerkers moet werven voor een bepaalde taak en de kans krijgt een grote groep mensen toe te spreken. Als je zelf de komende, feestvierende, of gaande man bent en een dankwoord wilt spreken. Als je verslag wilt doen van je reis naar christelijke gemeenten in Oost-Europa of de derde wereld. Het is teveel om op te noemen. Belangrijke kenmerken van

bijna alle toespraken zijn en blijven: spreek uit je hoofd, spreek kort, spreek eenvoudig, spreek enthousiast. Dan is het voor de mensen een plezier om naar jou te luisteren.

Hoofdstuk 5. Het geven en krijgen van feedback

Feedback krijgen is voor een spreker een noodzaak om goed en zelfs steeds beter te kunnen functioneren. Zowel positief als negatief commentaar is nuttig.

Als iemand nooit iets hoort over zijn functioneren, neemt zijn prestatiemotivatie af. Als iemand alleen negatieve dingen hoort, gaat hij eerst harder en beter werken. Daarna laat hij de moed zakken. Als iemand alleen maar positieve dingen hoort, neemt zijn prestatiedrang toe, maar is er geen kwaliteitsverbetering. Als iemand én positief én negatief commentaar krijgt, stijgt de prestatiemotivatie en de kwaliteit van het product.

Met 'positief commentaar' bedoel ik het benoemen van de dingen die goed gedaan zijn. Met 'negatief commentaar' bedoel ik het benoemen van de dingen die fout gedaan zijn, dus het aanwijzen van verbeterpunten. Dat is dus ook positief bedoeld en getoonzet. Je zou ook kunnen zeggen dat het commentaar uit 'top!'s' en 'tips' moet bestaan, wil je iemand verder helpen.

Twee soorten feedback

Niet alle feedback is hetzelfde. Er is spontane en evaluatieve feedback. Spontane feedback geef je onmiddellijk. Terwijl een ander spreekt, geef je direct commentaar of indirect via je gelaatsuitdrukking of lichaamshouding. 'Ik begrijp je niet', is daarvan een voorbeeld. Vragend kijken, is ook een voorbeeld. Een spreker of gesprekspartner kan zich dan onmiddellijk corrigeren. Spontane feedback is meestal functioneel. Je kunt je echter ook wel voorstellen dat een spreker of gesprekspartner erdoor van zijn stuk gebracht wordt. Uiteraard is het geven van spontane feedback tijdens lezingen of overdenkingen beperkt. Toch kan het publiek ook duidelijk zijn zonder woorden te gebruiken. Een spreker die de ene na de andere luisteraar ziet gapen, weet vermoedelijk wel waar hij aan toe is. Een joelend, klappend, fluitend of stampend publiek probeert de spreker ook iets te vertellen.

De evaluatieve feedback betreft het commentaar achteraf. De spreker en de commentator (stagebegeleider, partner, kritische collega) nemen bewust een aantal aspecten van het gehouden verhaal door.

Als je evaluatieve feedback geeft, let dan op een aantal dingen:

- Bied je kritiek zo mogelijk als een 'sandwich' aan: begin met positieve opmerkingen, laat vervolgens de negatieve horen en eindig opnieuw met de positieve. Dit kan overigens gekunsteld overkomen en sommige mensen irriteren. ('Zeg nou maar direct dat je het niet met me eens bent!') Meestal werkt het echter prima.
- Vergeet dus niet om waardering te uiten; mensen gaan kwijnen als ze geen vitamine A, B en C krijgen: aandacht, belangstelling en complimenten.
- Spreek bij negatieve kritiek bescheiden in de ik-vorm en niet beschuldigend in de jij-vorm. 'Ik vind jouw appel onduidelijk', laat meer ruimte voor gesprek dan 'Jij moet duidelijker appelleren!'
- Spreek bescheiden, maar niet al te voorzichtig met duizend verontschuldiging. Dan komt de feedback niet over.
- Spreek vriendelijk en niet scherp of hatelijk. Dat drukt de ander in een verdedigende houding.
- Geef opbouwend commentaar. Noem zaken die werkelijk verbeterd kunnen worden. (Dus niet: 'Je neus staat scheef'.) Je doel is de spreker verder te helpen op concrete punten.
- Spreek niet in het algemeen maar met voorbeelden. 'Je uitstraling is niet plezierig', is te vaag. 'Deze uitspraak (citaat) vind ik hoogmoedig klinken', is concreet.
- Geef feedback zo snel als mogelijk of noodzakelijk is. Het is niet functioneel om na zes jaar tegen een predikant te zeggen, op de dag van zijn afscheid, dat hij warrig preekt. Dat had

eerder gemoeten.

- Geef feedback aan de spreker zelf en in principe niet over de spreker aan anderen.

Als je feedback krijgt of wilt krijgen, bedenk dan het volgende:

- Als je geen commentaar krijgt op je verhaal, denk dan niet dat de mensen het waardeloos vonden. Het is nu eenmaal zo dat mensen steeds minder feedback geven, naarmate ze je vaker gehoord hebben. Geen commentaar kan ook een positief teken zijn. 'Geen bericht, goed bericht!', is een prima uitgangspunt. Als je dat zeker wilt weten, kun je gewoon om commentaar vragen. Gedachten lezen is riskant, meestal ben je dan te negatief over jezelf. Kijk uit voor het stiekem naar complimenten vissen.
- Het is goed dat je commentaar krijgt op je functioneren. Je kunt het erdoor verbeteren. Stimuleer anderen dus om feedback te geven, ook als je tegenover hen door je functie 'in hoogte gezeten' bent. Juist dan is het belangrijk. Stimuleer anderen tot eerlijke feedback. Als mensen je alleen maar stroop om de mond smeren, ga je in een waanwereld leven. Als je beginnende spreker bent, is het aan te bevelen om een vaste coach te zoeken, iemand die bijvoorbeeld enige keren met je meegaat om naar jou te luisteren. Of je geeft een persoon altijd het recht om commentaar te geven als hij je heeft horen spreken, ook al heb je al voldoende ervaring.
- Neem in principe alle commentaar serieus, al hoef je niet alles (direct) over te nemen. 'Ik heb het zelf zo niet ervaren, maar ik ben blij dat u het zegt. Ik zal erover nadenken!' Als je commentaar niet serieus neemt, zul je er alleen maar meer van krijgen of mensen zeggen het niet meer in je gezicht.
- Reageer op commentaar niet met een defensieve houding. Ga niet in de tegenaanval. Doe niet uit de hoogte. ('Wie ben jij wel snootap, dat jij mij, een belangrijk man, onder kritiek durft te stellen!') Dat gedrag berust op angst en neemt de ander niet serieus. Bovendien kan het de ander (heimelijk) boos maken.
- Verontschuldig je niet aan alle kanten alsof jij niet zelf verantwoordelijk bent voor gemaakte fouten. Erken eventuele fouten of verbeterpunten ronduit. 'Daaraan heb ik inderdaad niet gedacht.'
- Geef de commentator niet de kans om zomaar over je heen te lopen met uitdrukkingen als: 'Ja, ik ben een kluns in die dingen', 'Dat kan ik ook niet hoor', 'Ik heb er geen verstand van'. Reageer neutraler: 'Ik neem dat mee naar huis', 'Daar zit, denk ik, wel iets in, als ik het jou zo hoor vertellen'.
- Voel je door de feedback niet gepakt op je persoon. Je hoeft er dus niet terneergeslagen van te worden. ('Ik kan er niets van, ik houd nooit meer een spreekbeurt!')
- Bedenk dat degene die feedback geeft, het op dat moment misschien wel net zo moeilijk heeft als jij.
- Reageer enthousiast als je complimenten krijgt. Doe niet te bescheiden door complimenten te kleineren ('Ach, het stelt niets voor!') of af te wimpelen ('Ik kan niet in de schaduw van de andere spreker staan, mevrouw!'). Te bescheiden sprekers willen dubbel geprezen worden: één keer vanwege hun goede verhaal, één keer vanwege hun bescheidenheid.
- Laat het je niet verwarren als je tegenstrijdig commentaar krijgt. Dat onderstreept de zekerheid dat je het nooit iedereen naar de zin kunt maken en toch altijd sommigen of velen wel. Ga dus je eigen weg bij het verwerken van de feedback. Wees ook maar blij met de tegenstrijdige feedback: kritiek bewaart je voor arrogantie, complimenten bewaren je voor moedeloosheid. Zo blijf jij in evenwicht.

Jij kunt anderen feedback geven. Anderen kunnen jou feedback geven. *Jij kunt ook jezelf feedback geven.* Werk bij de voorbereiding kritisch naar jezelf toe. Doe dat ook bij de terugblik op je spreekbeurt. Verguis jezelf niet, maar wees ook niet te snel tevreden over je prestaties. Het mooiste is als je aan alle feedback die binnenkomt, een supervisorisch gevolg kunt geven. Je vraagt je dan af wat de feedback te maken heeft met jou als persoon (in verleden en heden) en wat jouw reactie op de feedback zegt van jou als mens. Dan ga je nadenken over je allergieën, je kernkwaliteiten, je valkuilen en je uitdagingen. Dan wordt het (leren) spreken nog

boeiender.

Schema's voor feedback

Hier volgen nu drie schema's voor het geven van feedback. Ze slaan respectievelijk op de vertelling, de lezing en de meditatie of preek. De punten die aan de orde komen zijn niet willekeurig gekozen, maar er hadden ook andere (bij) kunnen staan. Vergeet niet dat spreekbeurten ook inhoudelijk beoordeeld kunnen worden. Dat doen wij hier niet. Hier gaat het alleen om de aspecten van spreekvaardigheid.

De bijbelvertelling

Naam van de beoordeelde:

Beoordeeld door:

Onderstreep wat van toepassing is en zet er ter verheldering eventueel een opmerking bij.

De vertelling

Er is een / geen, leuke / niet leuke inleiding / voorgesprek.
De opbouw is niet / wel duidelijk.
Het vertelperspectief is niet / wel duidelijk.
De verteller tekent de personen onvoldoende / voldoende stevig;
bouwt de spanning onvoldoende / voldoende op;
gebruikt geen / te weinig / voldoende stiltes.
De verteller gaat wel / niet, tactisch / ontactisch in op reacties tijdens het verhaal;
toont geen / wel emotionele betrokkenheid bij wat hij zegt;
Er is een / geen, duidelijk / onduidelijk, ingevlochten / apart (nagesprek) appel.
De vertelling duurt te lang / te kort / lang genoeg.

Stem

De verteller spreekt (articuleert) duidelijk / een beetje duidelijk / onduidelijk;
legt geen / weinig / voldoende accenten door een gevarieerd stemgebruik;
heeft een / geen goed stemvolume;

Lichaamstaal

De verteller heeft oogcontact met de hele / een deel van de / niemand van de groep;
toont zinvolle / zinloze / geen mimiek;
maakt passende / vreemde / stereotiepe / te weinig / geen gebaren;
straalt rust / zenuwachtigheid uit;
zit gesloten / open; staat stijfjes / natuurlijk; loopt te veel / te weinig / genoeg.

Taalgebruik

De woordkeus is niet / wel op het niveau van kinderen.
De verteller verheldert geen / enige / alle moeilijke begrippen;
spreekt niet / wel voldoende in dialogen met directe rede;
spreekt in de verleden tijd / tegenwoordige tijd;
gebruikt geen / wel stopwoorden (welke?).
Het taalgebruik is abstract / aanschouwelijk / dramatisch.

Algemene beoordeling (aankruisen)

- De verteller/ster is een natuurtalent
- Hij/zij kan goed vertellen
- Hij/zij vertelt aardig maar moet nog wel wat verbeteren
- Hij/zij vertelt matig en moet nog veel leren
- Hij/zij vertelt slecht en moet nog heel veel leren

De lezing

Naam van de beoordeelde:

Beoordeeld door:

Onderstreep wat van toepassing is en zet er ter verheldering eventueel een opmerking bij.

De lezing

Er is een / geen, niet / wel passende inleiding.
 De centrale vraagstelling is niet / wel duidelijk.
 De opbouw is niet / wel duidelijk.
 De spreker maakt de overgangen niet / wel duidelijk;
 gebruikt geen / te weinig / voldoende stiltes.
 De lezing bevat te weinig / te veel / genoeg informatie.
 Er is een / geen, duidelijk / onduidelijk, aansprekend / irritant appél.
 Aan het einde is er een / geen, duidelijke / onduidelijke samenvatting.
 De lezing lijkt niet / wel goed voorbereid te zijn;
 duurt te lang / te kort / lang genoeg.
 De lezing wordt niet/ wel zinvol ondersteund door audio-visuele middelen.

Stem

De spreker articuleert duidelijk / een beetje duidelijk / onduidelijk;
 legt geen / weinig / voldoende accenten door een gevarieerd stemgebruik;
 heeft een / geen goed stemvolume; spreekt wel / niet op vlotte toon.

Lichaamstaal

De spreker heeft oogcontact met de hele / een deel van de / niemand van de groep;
 toont zinvolle / zinloze / geen mimiek;
 maakt passende / vreemde / stereotiepe / te weinig / geen gebaren;
 pakt papieren / katheders niet / wel / te veel vast
 staat in de open ruimte / afgeschermd; loopt te veel / te weinig / genoeg.

Taalgebruik

De woordkeus is niet / wel op het niveau van het publiek.
 Het taalgebruik is (een beetje) helder / wollig / sober / fraai / abstract / aanschouwelijk
 De spreker verheldert geen / enige / alle onduidelijke begrippen;
 hanteert schrijftaal / spreektaal;
 spreekt de luisteraars niet / wel direct aan;
 gebruikt geen / wel stopwoorden (welke?);
 spreekt (een beetje) saai / (een beetje) boeiend.

De spreker

De spreker komt niet / wel sympathiek over;
 draagt voor deze doelgroep niet / wel passende kleding;
 toont naar de luisteraars een boven / onder / samen / tegen houding;

vertoont geen / wel imponeergedrag;
leest alles voor / spreekt vrij van papier / spreekt uit het hoofd;
voegt geen / wel / te veel persoonlijke opvattingen of ervaringen in;
toont geen / wel emotionele betrokkenheid bij wat hij zegt; komt niet / wel gemotiveerd over;
maakt een zenuwachtige / ontspannen indruk.

De meditatie of preek

Naam van de beoordeelde:

Beoordeeld door:

Onderstreep wat van toepassing is en zet er ter verheldering eventueel een opmerking bij.

Meditatie / preek

Er is een / geen, niet / wel passende inleiding.
Er is een / geen duidelijk thema.
De opbouw is niet / wel duidelijk.
De spreker maakt de overgangen niet / wel duidelijk;
gebruikt geen / te weinig / voldoende stiltes.
Aan het einde is er een / geen, duidelijke / onduidelijke samenvatting.
De meditatie bevat te weinig / te veel / genoeg tekstuitleg.
Het appel is niet / wel helder en is niet / wel gekoppeld aan de bijbeluitleg.
De meditatie lijkt wel / niet goed voorbereid te zijn.
De meditatie (preek) duurt te lang / te kort / lang genoeg.
De meditatie wordt niet / wel zinvol ondersteund door audio-visuele middelen

Stem

De Schriftlezing wordt te langzaam / te snel / in het goede tempo gelezen.
De Schriftlezing wordt niet / wel goed op toon gelezen.
De spreker articuleert tijdens de meditatie duidelijk / een beetje duidelijk / onduidelijk;
legt geen / weinig / voldoende accenten door een gevarieerd stemgebruik;
heeft geen goed / een goed stemvolume; spreekt wel / niet op vlotte toon.

Lichaamstaal

De spreker heeft oogcontact met de hele / een deel van de / niemand van de groep;
toont zinvolle / zinloze / geen mimiek;
maakt passende / vreemde / stereotiepe / te weinig / geen gebaren;
pakt papieren / katheders / bijbel niet / wel / te veel vast
staat in de open ruimte / afgeschermd; loopt te veel / te weinig / genoeg.

Taalgebruik

De woordkeus is niet / wel op het niveau van het publiek.
Het taalgebruik is (een beetje) helder / wollig / sober / fraai / abstract / aanschouwelijk
De spreker verheldert geen / enige / alle onduidelijke begrippen;
hanteert schrijftaal / spreektaal;
spreekt de luisteraars niet / wel direct aan;
gebruikt geen / wel stopwoorden (welke?);
spreekt (een beetje) saai / (een beetje) boeiend.

De spreker

De spreker komt niet / wel sympathiek over; komt niet / wel gemotiveerd over;
draagt voor deze doelgroep niet / wel passende kleding;

toont naar de luisteraars een boven / onder / samen / tegen houding;
vertoont geen / wel imponeergedrag;
leest alles voor / spreekt vrij van papier / spreekt uit het hoofd;
voegt geen / wel / te veel persoonlijke opvattingen of ervaringen in;
toont geen / wel emotionele betrokkenheid bij wat hij zegt;
maakt een zenuwachtige / ontspannen indruk.

Hoofdstuk 6. Omgaan met spreekangst

We hebben nu over diverse thema's nagedacht. Je bent gaan vertellen voor kinderen. Je hebt het advies serieus genomen dat het de laagste instap is om te leren spreken in de openbaarheid van de gemeente. Toch voel je je elke keer zenuwachtig. Het is niet zo erg als wanneer je voor volwassenen spreekt. Je hebt er wél last van. Je moet er daarom nog niet aan denken om een lezing te houden op de jaarlijkse afsluitingsavond van het kringwerk van je gemeente. Tegen het houden van de meditatie voor de evangelisatiemedewerkers, zie je ook als een berg op. Wie ben jij om hen 'al stotterend' te bemoedigen? Als je het woord krijgt bij volwassenen komen alle gevoelens terug die je had op de middelbare school als je een spreekbeurt moest vervullen. Vreselijk was dat! Je stond voor de klas met samengeknepen knieën, je handen in je zakken gefrommeld. Je maag voelde ook niet lekker. Door de zenuwen was je Nederlands terug op het niveau van een zesjarige.

Is er iets te doen aan spreekangst? Jazeker, je goed voorbereiden en veel oefenen. Als dat dan ook nog positieve ervaringen oplevert en het elke keer een beetje beter gaat, is dat voor de meeste mensen genoeg. Er zijn kandidaten in de theologie die bij hun eerste preekbeurten onderweg naar het kerkgebouw moeten braken of bij herhaling, vlak voor de kerkdienst begint, diarree hebben (angst reageert zich dikwijls af op de ingewanden!). Of ze beheersen door de spanning hun stem de eerste keren niet. Toch worden ze na enige tijd vlot sprekende en mede daarom geliefde voorgangers. Er zijn echter predikanten met veertig jaar ervaring die, voorafgaand aan een dienst waarin zij moeten voorgaan, nog steeds zenuwachtig zijn. Tijdens de dienst valt het dan nog wel mee. Er na moeten ze eerst uitrusten voor ze normaal verder functioneren. Zo moe zijn ze vanwege de spanning. Blijkbaar is voor sommige mensen positieve ervaring niet voldoende als remedie tegen stressverschijnselen bij het spreken.

Helpt het gebed tegen spreekangst? Helpt het om thuis te bidden om innerlijke rust als je een bijbelvertelling, lezing of meditatie moet gaan houden? Helpt het als je, lopend naar de kathedraal nog een schietgebedje doet? Jazeker, maar laten we goed onderscheiden. Sommige (s)prekers beleven iets van het 'Wee, mij!' van Jesaja, als hij geroepen wordt om het profetisch Woord te verkondigen (Jes. 6:5). Ze weten dat zij, net als Jesaja, mensen van onreine lippen zijn. Hoe zouden zij ooit Gods Woord goed kunnen doorgeven? In zichzelf vinden ze geen enkele vrijmoedigheid om te spreken. Als deze sprekers hun handen vouwen, mogen ze ervaren wat de profeet óók beleefde. God reinigde zijn lippen (Jes. 6:7). Hij gaf en geeft de vrijmoedigheid om te spreken. Hij zelf onderwijst zijn boodschappers (Jes. 50:4,5). Dan is het doorgeven van Gods Woord geen zaak van zelfvertrouwen maar van Godsvertrouwen en gehoorzaamheid (Jes. 6:8, 50:5). Dit te weten kan veel innerlijke rust geven.

Ik denk bij spreekangst echter niet zo zozeer aan de vrees des Heren die de spreker doet aarzelen. Ik denk meer aan de vrees voor de mensen. Je bent bang dat je niet uit je woorden komt. Je vreest dat je afgaat. Het gevoel dat je de spreekopdracht niet aankunt, verlamt je. Helpt het gebed dan ook? Als je God bidt of Hij je faalangst voor de mensen wil wegnemen, gebeurt dat dan ook? Dat kan. Ook in dit opzicht is overgave aan God noodzakelijk. 'Wie op de Here vertrouwen zijn als de berg Sion, die niet wankelt', zegt Psalm 125. Overgave aan God neemt het knikken van de knieën misschien niet weg, maar wel de angst uit de angst. Overgave en kramp sluiten elkaar uit. Loslaten en vasthouden gaan ook niet samen. Een oprecht gebed kán ontspanning teweeg brengen, zoals David soms ook ervaren heeft (Ps. 4:9). We hoeven ons immers niet alleen verantwoordelijk te voelen voor onze woorden. Gods Geest is het ook. Hij helpt. De ontspanning na gebed kan tweeledig zijn. Het bidden zelf kan ontspannen. Dan is het eigenlijk een psychisch effect. Dat kun je vergelijken met ontspanning na een goed gesprek. Ontkramping kan echter ook gebedsverhoring zijn (Joh. 16:23,24). Dan is het een regelrecht geschenk van God. Die twee aspecten kunnen ook nog samenvallen. Dan beleef je je psychisch verklaarbare toegenomen innerlijke rust als een gave van God. Ik geloof echter niet in het gebed als tovermiddel. Wanneer is het dat dan? Als we het

alleen bij bidden laten. Spreekangst is namelijk een gewoon psychisch probleem dat aangepakt kan worden. Wie telkens bang is als hij het woord krijgt, moet dingen afleren en aanleren, zoals in elk leerproces. Dus bidden en nadenken en oefenen kunnen het beste samengaan. Ook al neemt ons vertrouwen in de Here God de angst uit de angst, het blijft een uitdaging om iets aan het knikken van de knieën te doen.

Overigens is een interessante bijbeltekst als het over angst gaat: 1 Johannes 4:18: 'In de liefde is geen vrees'. Exegetisch heeft deze tekst weinig met gewoon menselijke angst, laat staan spreekangst te maken. Johannes geeft hier geen psychologische wijsheid ten beste. Hij zegt dat wij als wij uit de liefde van Christus leven, niet hoeven te vrezen voor het oordeel van God. Al bedoelt Johannes het niet, toch is het indirect wel een belangrijk psychologisch inzicht. Ik maak nu enige associaties. Veel vrees is vrees voor oordeel, beoordeeld en veroordeeld worden. Als je echter in een relatie van liefde staat met mensen, hoef je daarvoor niet bang te zijn. Ook al maak je fouten, ze zullen je niet veroordelen. Dat weet iedereen met goede gezinsrelaties of vriendschappen. Spreekangst is ook angst voor veroordeeld worden, zowel door anderen als door je eigen ego. Als je in een onbevangen liefde - zeg maar gewoon hartelijkheid - anderen tegemoet treedt, heb je al minder reden om zenuwachtig te zijn. Als jij sympathiek bent voor je luisteraars, zijn de mensen het ook voor jou. Je gaat dan echt niet zo snel af.

Spreekangst en karakter

Elke spreker kent zenuwen en een bepaalde vorm van faalangst. Dat is normaal en zelfs een beetje positief. Als je volkomen ontspannen bent, word je namelijk voor je het weet te nonchalant. Zelfs de ervaren, vlotte sprekers hebben meestal vlak voor ze het woord krijgen nog een iets verhoogde hartslag. (Onderaan het trapje van het podium of de preekstoel dus, of op het moment dat een voorzitter zegt: 'Ik geef nu graag het woord aan...') Het is ook normaal dat mensen in een nieuwe situatie weer even door hun (spreek)angst heen moeten. Wie zenuwenvrij is voor de klas, kan toch ineens weer ouderwets zenuwachtig zijn als hij spreker is op de paasbijeenkomst van school, waar enige honderden leerlingen (en collega's!) naar hem luisteren. Sommige sprekers hebben echter erge angst. Die is niet normaal maar aangeleerd of opgelopen in het leven. Meestal slijt die, zoals gezegd, met het opdoen van ervaring. In elk geval lukt het na verloop van tijd wel om de meeste verschijnselen die bij angst horen voor de mensen te verbergen. Je bent nog wel paniekerig, maar klapt niet meer dicht. Angst is bij veel sprekers dé belemmering voor het uit het hoofd spreken. Levenslang zitten ze vastgeketend aan hun papieren.

De mate van spreekangst heeft ook met karakter te maken. Er zijn mensen met weinig of geen spreekangst. Ze lijken op pa of ma die dat ook niet hadden. Je hebt de meer rationele mensen. Ze hebben zelfvertrouwen. Ze doen gewoon datgene waarvoor ze zelf kiezen. Ze durven te spreken in het openbaar. Hun zelfvertrouwen is echter nog geen garantie voor kwaliteit. Sommigen van hen kunnen alleen maar zakelijke, onpersoonlijke verhalen houden. Ze kunnen prima spreken over de economie, maar zijn stuntelig bij het houden van een kindervertelling. Een powerpointpresentatie over de reorganisatie van de afdeling gaat hen ook goed af. Een lezing houden over het geloof op een gemeente-avond vinden ze aanzienlijk moeilijker. (Ze gaan zich dan ook vast verschuilen achter een ppp!) Ze voelen hun publiek niet altijd goed aan. Je hebt ook de wat meer vrijheid-blijheid types. Ze lijken zich om weinig druk te maken. Ze zijn in gezelschap altijd enthousiast. Ze hebben meestal ook genoeg zelfvertrouwen. 'Laat mij dat maar doen. Ik houd die toespraak wel even!' Ze durven haantje de voorste te zijn. In hun karakter zit echter iets springerigs. Enthousiasme en kwaliteit gaan niet altijd gelijk op. Ze leveren soms boeiende en tegelijk chaotische spreekproducten af. De kwaliteit van de voorbereiding wisselt ook en dat is te horen. Uit hun verhalen blijkt ook niet altijd dat ze zichzelf en anderen goed aanvoelen. De andere kant is dat ze hun publiek soms aardig kunnen inpakken.

Anderen hebben in hun karakter meer voeding van spreekangst meegekregen. Ook zij

kunnen daarin sprekend (!) op een ouder lijken. Er zijn op relatie gerichte mensen. Ze zijn vriendelijke, behulpzame mensen met een wat onzekere, soms een beetje depressieve inslag. Ze hebben weinig zelfvertrouwen. Ze zijn altijd bang voor commentaar. Als sprekers zijn ze bang dat ze God teleurstellen. Tegelijk vrezen ze dat de mensen hun voordracht maar minnetjes vinden. Ze snakken daarom na een door hen gehouden verhaal naar complimenten en als ze die niet krijgen voelen ze zich mislukt. Geen bericht is voor hen 'slecht' bericht. Van het al dan niet ingebeelde tegenvallende resultaat, geven ze zichzelf de schuld. ('Had ik me maar beter voorbereid op dat en dat onderdeel!') Als je hen daarop aanspreekt en zegt: maak je niet zo druk om jezelf, zullen ze dat ontkennen. 'Ik vind het niet zo erg voor mezelf, want ik weet toch wel dat ik niet zo'n geweldige spreker ben. Ik vind het vooral erg voor de luisteraars. Zij hadden een beter verhaal verdiend. Ik heb ook God tekort gedaan.' Helaas voor hen, zeg ik dat dit een verkooptruc is. Ze zijn wel degelijk, via het belang van anderen dat ze op het oog hebben, met zichzelf bezig. Ze hebben ook telkens de neiging om anderen het woord te laten voeren. 'Spreek jij maar, jij kunt het beter dan ik!' Als je hen wilt laten praten, moet je gewoon zeggen dat er geen andere spreker te krijgen is. Voor dat argument bezwijken ze. Ze helpen immers graag. Dat ze gevraagd worden geeft hen zelfvertrouwen. Dat ze de tiende zijn, die benaderd is, geeft hen nog meer reden om rustig te blijven. ('Als iedereen nee zegt, kan ik niet zoveel brokken maken en hebben ze me ook niets te verwijten!') Ze ontwikkelen, ondanks hun onzekerheid, meestal een aardige spreekstijl. Dat komt omdat het perfectionisme hen vreemd is. Ze staan er wat lossier bij. Dat is in hun voordeel. Ze hebben doorgaans ook een goed invoelingsvermogen in hun publiek en kunnen humoristisch zijn. Dat heeft met hun altijd maar anderen aftastende, vriendelijke levenshouding te maken. Hun kracht ligt op het communicatieniveau. Dat is niet altijd een garantie voor goede inhoud.

Het woord perfectionisme is al gevallen. Er zijn mensen met die eigenschap.⁶ Zij hebben vaak de grootste spreekangst. Ze zijn bang voor de onvoldoende die de luisteraars gaan geven. Ze geven zichzelf al vooraf die onvoldoende omdat ze zulke hoge eisen aan zichzelf stellen. Perfectionisten lijken zeker, maar zijn onzeker. Ze hebben altijd behoefte aan ordening en overzicht. Dat maakt hen dwangmatig, niet vrij. Als kind leren ze hun spreekbeurt op school letterlijk uit hun hoofd. Ze hebben daardoor ook iets traags. Snél een spreekbeurt voorbereiden is er niet bij. Twee spreekbeurten in korte tijd in elkaar zetten, is echt teveel van het goede. Ze bereiden hun verhalen prima voor en schrijven die geheel uit. Dat kost veel tijd. Dat hebben ze ervoor over, want ze willen zekerheid hebben als ze op het podium staan. Ze zijn bang dat ze iets missen of fouten maken. Ze schrijven hun verhalen ook uit om achteraf te kunnen controleren wat ze gezegd hebben, indien ze ergens op worden aangesproken. Bovendien willen perfectionisten alles bewaren wat ze gepresteerd hebben. Hun nauwkeurige werken is hun antwoord op de angst om af te gaan. Omdat ze moeite hebben met spontaniteit, gaan ze ook een beetje angstig om met vragen uit een zaal. Die brengen hen soms van hun stuk. Ze schamen zich als ze een antwoord schuldig moeten blijven. Om alle risico's te vermijden proberen zij hun emoties goed te beheersen. Dat maakt hen op z'n minst een beetje saai. Ze kunnen overkomen als studeerkamergeleerden. Ze zijn wat stijfjes in hun optreden. 't Is dan moeilijk om als luisteraars je aandacht bij het verhaal te houden. Slechts door veel ervaring worden ze vrijer. Dat is overigens geen garantie. De echte perfectionist heeft de neiging om zelfs na positieve ervaringen onzeker te blijven omdat hij de lat weer hoger legt. Of hij durft het goede resultaat niet te verankeren in zichzelf. Van de gedachte 'Ik heb geluk gehad dat het goed ging; de volgende keer zal ik waarschijnlijk niet weer geluk hebben', wordt je inderdaad niet zekerder. Ervaren sprekers onder de perfectionisten leveren vooral kwaliteit op inhoudsniveau. Het communicatieniveau kan zwak blijven.

⁶ Wat is er eerder, spreekangst of karaktertrekken? Je kunt bijvoorbeeld zeggen: iemand is perfectionistisch en daarom is hij bang voor spreken in het openbaar en leert hij zijn spreekbeurt uit het hoofd. Je kunt ook zeggen: iemand ervaart, net als alle mensen, de moeilijkheid van de spreekopdracht. Dat roept angst op. Hij gaat die moeilijkheid te lijf door de spreekbeurt uit het hoofd te leren. Dat geeft houvast. Daaruit ontwikkelt zich in toenemende mate perfectionisme. Het is beide waar. De kip is er niet zonder het ei en het ei niet zonder de kip.

Het staat hier een zwart-wit. De werkelijkheid is genuanceerder. In het echt lopen dingen ook door elkaar, die ik hier uit elkaar haal. Er zijn geen mensen die honderd procent perfectionistisch zijn of evenveel procent afhankelijk van positieve bevestiging van anderen. Er zijn er wel veel die het een beetje zijn en dat is dan toch een bron van spreekangst.

Oorzaken van spreekangst

Waar komt spreekangst vandaan? Het is geen lot dat je treft, maar spreekangst is een inefficiënte reactie op de te houden voordracht. Dat het je lot niet is, blijkt eenvoudig uit het feit dat niet iedereen deze angst heeft, al schijnt het wel de meest voorkomende angst te zijn. Zelfs niet elke perfectionist heeft spreekangst. Hij is grotendeels aangeleerd, al dan niet aansluitend bij karaktertrekken. Gedeeltelijk is hij misschien ook veroorzaakt door negatieve reacties van anderen (veeleisende ouders, een vervelend klasgenootje, een beetje lompe docent) op je vroegere spreekbeurten.

Als je zenuwachtig bent voorafgaand aan een lezing of andere voordracht maken drie zaken je gespannen.

1. De moeilijkheid van de opdracht. Hoe gemakkelijker die is, des te minder zenuwen heb je.
2. Je eigen gedachten bij de aankomende spreekbeurt. Angstige gedachten maken dat je je niet goed kunt concentreren en dat je niet goed kunt presteren.
3. Je lichaam. Als je gespannen zit of staat en verkeerd adem haalt, voel je je zenuwachtigheid 'aan den lijve'. Dat is vooraf zo en ook bij de uitvoering.

Wat staat je nu te doen? Erken je eigen spreekangst en laat die toe. Het krampachtig onderdrukken ervan om je groot te houden, maakt je alleen maar zenuwachtiger. Het durven voelen van je angst voorkomt ook dat je bang wordt voor je angst. Dan gaat hij helemaal een eigen leven leiden. Als je je angst durft toe te laten, vraag je dan af waar die vandaan komt en of je realistisch denkt. Niet-realistische gedachten (die te maken hebben met bijvoorbeeld selectief waarnemen, negatief denken, zwart-wit denken, generaliseren, gedachten lezen) maken angst groter dan nodig is. Je gaat aan de slag met de angst in jezelf. De rationeel emotieve therapie is daarvoor een goed hulpmiddel. Vergeet daarbij niet om aan te sluiten bij je positieve verlangens om goed te spreken. Je bestrijdt niet alleen wat niet goed zit, je werkt tegelijk aan wat je hoopt te bereiken. Met andere woorden: bezig zijn met je spreekangst is geen drama, het is juist leuk, vanwege het wenkend perspectief.

De moeilijkheid van de opdracht

Ik kan het kortste zijn over de eerste oorzaak van spreekangst, de moeilijkheid van de opdracht. Realiseer je om te beginnen dat het slechts één van de oorzaken van spreekangst is en niet eens de belangrijkste van de drie. De meeste zenuwachtige sprekers vergeten dat hun gedachten bij de spreekopdracht en hun lichaam het meeste kwaad doen. Ze zeggen: die opdracht is zo moeilijk, alsof ze een objectief gegeven meedelen. De werkelijkheid is meestal: in mijn gedachten maak ik die opdracht tot een heel moeilijke en daarvan word ik gespannen.

Toch blijft daarnaast ook staan dat de ene opdracht feitelijk moeilijker is dan de andere, voor jou als spreker, met jouw kennis en ervaring op dit moment. Het doet er niet toe of anderen dezelfde opdracht gemakkelijk noemen. Zij hebben andere kennis en ervaring. Een meditatie houden op een zonnige vrijdagmiddag in het zorgcentrum is feitelijk gezien een eenvoudiger klus dan het houden van een preek in een rouwdienst van iemand die jong gestorven is. Dat zal zelfs iedereen vinden. Wat is echter objectief en wat subjectief bij het vaststellen van de moeilijkheid van de opdracht? Dat loopt altijd wel door elkaar. Het is in elk

geval normaal en begrijpelijk dat iemand tegen de ene spreekbeurt meer opziet dan tegen de andere. Dat is één van de redenen waarom mensen minder zenuwachtig zijn bij kinderen. Spreken voor kinderen vindt bijna iedereen minder moeilijk dan spreken voor professoren. Hoewel sommige hooggeleerde heren er op hun beurt niet aan moeten denken om een uur voor een kleuterklas te staan!

Over de zwaarte van een spreekopdracht valt verder niet zoveel te zeggen. Voor een beginner zijn de meeste opdrachten nog moeilijk. Hoe krijg je twintig minuten vol gepraat? Zodra de ervaring toeneemt, worden spreekopdrachten als minder moeilijk ervaren en ziet iemand niet eens meer op tegen het vullen van een uur. Een beginner moet er meer in investeren en brengt er misschien ook nog niet veel van terecht. Menig spreker schaamt zich achteraf zelfs voor zijn eerste optredens. Geef de moed dus niet te snel op.

Een nieuwe spreekbeurt voor kenners over een onderwerp dat je zelf niet helemaal beheerst, levert begrijpelijk meer zenuwen op dan een verhaal voor beginners dat je al drie keer hebt gehouden. Meestal valt de moeilijkheid van de opdracht wel mee, als je je goed hebt voorbereid. Soms red je het dan ook niet. Je hebt helaas een verkeerd thema gekozen. Het is vervelend om dan met een matig verhaal voor de dag te komen. Dat levert spanning op - tenzij je een flierefluiter bent.

Blijf eerlijk tegenover jezelf en anderen. Denk niet dat je over alle onderwerpen kunt spreken. Vooral theologen hebben het idee dat ze over alles (zouden moeten) kunnen spreken. Als mensen je ergens voor vragen, kun je ook zeggen dat je niet de geschikte persoon bent voor dat thema. 'Dat is (nu) te moeilijk voor mij!' Dat kan met interesse, intellectueel niveau, persoonlijke grenzen of tijdgebrek om je er echt in te verdiepen te maken hebben.

De rationeel emotionele therapie

Alle mensen zijn af en toe bang. Het valt echter op dat de ene mens in een bepaalde situatie zenuwachtig is en de andere mens in dezelfde situatie rustig blijft. Hoe kan dat? Waarom vindt de ene man het leuk om in het donker in de regen met zijn auto door het drukke stadsverkeer te rijden en waarom wordt de andere man er zenuwachtig van? Het is toch hetzelfde drukke verkeer? Waarom vindt de ene vrouw het eng om in een lift te stappen en heeft de andere daar geen last van? Het is toch dezelfde lift? Waarom is de ene jongen bang voor de tandarts en de andere niet?

Wij ontwikkelen ons rustige of bange gedrag als volgt: eerst is er de *gebeurtenis* die heeft plaatsgevonden, die plaatsvindt of die gaat komen. Die gebeurtenis roept bij ons leuke of niet leuke *gedachten* op. Die gedachten roepen op hun beurt prettige of niet prettige *gevoelens* op. Dat brengt weer ons *gedrag* voort. Het gaat dus van zien of horen naar denken naar voelen naar doen. Dat zien is soms letterlijk waarnemen, soms denkbeeldig (het voor je zien).

De cursief gedrukte woorden beginnen met de letter G, vandaar de alternatieve benaming 'G-denken' voor de R.E.T.: de rationeel emotionele therapie. Zo wordt deze therapie bijvoorbeeld bij faalangstreductietrainingen op middelbare scholen genoemd. De R.E.T. wil het denken van mensen veranderen en zo de gevoelens en het gedrag. Door gedachtetraining leert iemand zijn angstgevoelens beter beheersen. Dan kan hij zijn gedrag beter sturen. Een voorbeeld:

<i>Gebeurtenis</i> : er komt een hond op je af	<i>Gebeurtenis</i> : er komt een hond op je af
<i>Gedachte</i> : 'help, een gevaarlijke hond!'	<i>Gedachte</i> : 'Die hond lijkt gevaarlijk maar is volgens zijn baas betrouwbaar'
<i>Gevoel</i> : je wordt bang, je benen trillen	<i>Gevoel</i> : je opkomende angst verdwijnt
<i>Gedrag</i> : je verstijft of je loopt hard weg	<i>Gedrag</i> : je loopt rustig door

Dat er een woeste hond op je afstormt, is een vervelende situatie. Helaas kun jij de gebeurtenis niet veranderen. Die hond kómt op je af. Zou het helpen als je je gedrag verandert? Je loopt niet weg, maar je loopt gewoon door. Dat kun je wel doen, maar de angst zit nog in je. Zou het helpen als je tegen jezelf zegt: 'Niet bang zijn?' Niet echt, want je vindt nog steeds dat de hond er gevaarlijk uitziet. Het enige dat helpt is de opmerking van de baas van de hond dat hij beslist niet bijt. Daarna veranderen je gedachten. Dan gaat het zoals in de tweede kolom staat.

Als je iets wilt doen aan je angst, dan moeten eerst je angstige gedachten veranderd worden in minder angstige gedachten. Dan volgen je gevoel en gedrag in positieve richting. Als je de angstige gedachten niet weet te veranderen, wordt je angst vanzelf werkelijkheid. Dat is ook iets om je te realiseren. Wie bang is om af te gaan, kan zo krampachtig en saai gaan spreken, dat hij afgaat. Wie bang is dat zijn werk niet klaar komt, gaat zo gespannen werken dat hij fouten maakt en daardoor veel tijd verknoeit.

Als een predikant om half vijf op zondagmiddag in Scheveningen een kerkdienst moet leiden en hij rijdt zich in het centrum van Den Haag vast in een marathon, is dat een *gebeurtenis* waaraan hij niets kan doen. Zijn *gedachten*: 'Help, wat vreselijk, ik kom te laat voor de dienst!', geven hem een benauwd *gevoel*. Hij vertoont vervolgens krampachtig *rijgedrag*. Hij buigt zich met strak gespannen spieren over zijn stuur, als hij de sportwedstrijd eindelijk ontsnapt is. Hij rijdt te hard en schiet de weg naar rechts voorbij, die hij juist had moeten inslaan. Keren kan niet, want hij rijdt op een weg voor eenrichtingverkeer. Als hij na veel getob met de route eindelijk bij het kerkgebouw is, is hij inderdaad behoorlijk te laat. Hij maakt het nog later doordat hij van de spanning eerst nog naar het toilet moet. Zijn angst is dus werkelijkheid geworden en daarvan is hij zelf de oorzaak. Het had ook anders gekund. De *gebeurtenis* overkwam hem. Hij was niet op de hoogte van de te houden sportwedstrijd. Als hij nu eens andere *gedachten* had gehad, zou het vervolg anders gelopen zijn. Hij had bijvoorbeeld kunnen denken: 'Pech gehad. Dit kan de beste overkomen. Ze hadden me maar moeten waarschuwen. Nou ja, ze zingen maar vast een paar liederen, als ik er nog niet ben. Bovendien vallen ze me om mijn hals van blijdschap als ik te laat binnenkom!' Angstige, benauwde *gevoelens* zouden wegblijven. Hij zou zich ontspannen blijven voelen. Zijn *rijgedrag* zou kalm en beheerst blijven. Hij zou de weg naar rechts wél opmerken. Het slot van het liedje is dat hij tot zijn eigen verbazing toch nog redelijk snel op de plaats van bestemming is. Eén minuut voor tijd zet hij z'n auto op de parkeerplaats.

De R.E.T. is ook van toepassing op het voorbereiden en houden van lezingen en andere voordrachten. In de eerste kolom staat hoe het fout gaat, in de tweede hoe het goed kan gaan.

<i>Gebeurtenis</i> : je hebt morgen een spreekbeurt te vervullen	<i>Gebeurtenis</i> : je hebt morgen een spreekbeurt te vervullen
<i>Gedachte</i> : 'O, help dat wordt een afgang, want ik beheers de stof niet goed en ik ben altijd al zenuwachtig!'	<i>Gedachte</i> : 'Ik vind het een moeilijk onderwerp, maar ik probeer er wel wat van te maken.'
<i>Gevoel</i> : je voelt je gespannen en moe	<i>Gevoel</i> : je bent min of meer rustig
<i>Gedrag</i> : je bereidt je lezing tot diep in de nacht voor; 's morgens vroeg schrijf je in paniek een deel over	<i>Gedrag</i> : je besteedt op een geconcentreerde wijze voldoende aandacht aan je werk, maar niet overdreven veel

Het heeft geen enkele zin om tegen een angstige spreker te zeggen dat hij zijn verhaal niet hoeft uit te schrijven (gedrag beïnvloeden) of dat hij niet zo zenuwachtig hoeft te zijn (gevoelens beïnvloeden). Hij blijft dan nog gewoon angstig denken. Eerst moeten de angstige gedachten veranderen in rustgevende gedachten.

Welke gedachten maken je het meest zenuwachtig? Met andere woorden: als spreekangst

grotendeels aangeleerd is, wat zijn dan de meest voorkomende fout aangeleerde gedachten? *Alle gedachten waarbij je een (te) hoge eis stelt aan jezelf maken je zenuwachtig.* Hoge eisen herken je aan 'IK MOET!' Door (te) hoge eisen wil je bereiken dat je goed overkomt op de mensen, maar zakt je zelfvertrouwen. Als je weinig zelfvertrouwen hebt, word je zenuwachtig. Als je zenuwachtig bent, kun je niet goed werken. Stel daarom nooit te hoge eisen aan jezelf, maar voor *jou* op *dit* moment haalbare eisen. Je hoeft niet te werken voor briljante resultaten. Je hoeft niet iedereen met jouw verhaal gelukkig te maken. Je hoeft niet de beste spreker te zijn. Je hoeft niet altijd nieuwe dingen te zeggen. Je kunt niet alle luisteraars tevreden stellen (een heerlijk rustgevend gedachte!)

Als je jezelf zou betrappen op het stellen van te hoge eisen, is het interessant om te kijken waarom je dat doet. Is je werkgever of de christelijke gemeente zo veeleisend? Wil je je partner er gelukkig mee maken? Of stel je zelf die hoge eisen om maar gewaardeerd te worden door de mensen? Wil je stiekem jezelf bewijzen in de gemeente, omdat je zonder het christelijk geloof bent opgevoed? Dan achtervolg je jezelf met een zweep. ('Ik moet beter kunnen, ik moet hoger kunnen, ik moet meer kunnen!') Het helpt echt niet. Door (te) hoge eisen wordt je zelfvertrouwen niet versterkt, integendeel. Je kunt er uiteindelijk overspannen van worden. Dan zit je thuis en heeft (tijdelijk) niemand meer iets aan je.

Alle gedachten waarbij je de negatieve kanten van een gebeurtenis overdrijft, maken je ook zenuwachtig. Die beginnen vaak met; 'O, WAT VRESELIG!' Het is goed, om als je dit denkt, na te gaan of de zaak waarom het gaat, werkelijk zo vreselijk is. Meestal valt dat wel mee. Evenals bij de hoge eisen zit achter 'O, help!' de angst om af te gaan. Je durft niet werkelijk voor de dag te komen zoals je bent.

Hier volgt ter illustratie een reeks gedachten waarvan je zenuwachtig wordt en gedachten waarvan je kalmeert. Uiteraard zijn het maar voorbeelden. Je kunt ze voor jezelf lezen en in gedachten aankruisen aan welke foute gedachten jij je schuldig maakt. Zie het als huiswerk om in het vervolg anders te gaan denken.

FOUT	GOED
Ik moet een goed verhaal houden.	Ik doe m'n best om een goed verhaal te houden, mijn leven hangt er niet van af!
Ik moet nog vijf naslagwerken bekijken voor de voorbereiding van mijn lezing.	Ik doe wat ik (nog) kan doen.
Ik moet harder werken.	Ik werk zo hard ik kan.
Ik snap helemaal niets van dit artikel / deze bijbeltekst.	Ik probeer er wat van te maken.
Ken ik mijn verhaal wel?	Ik heb het thuis goed voorbereid; het meeste zal er nog wel inzitten.
Kan ik het wel? (ontspannen spreken met gebaren en al)	Ik heb het goed geoefend dus ik denk dat ik het wel kan.
O, vreselijk, straks krijg ik nare vragen.	Wat geeft het als ik het antwoord niet weet?
O, help, dit gaat niet goed; ik haper al bij de inleiding van mijn verhaal.	Ik doe mijn best, de luisteraars zullen me enige aarzelingen wel vergeven.
Als mijn vrouw / man maar niet boos wordt als ze / hij mij hoort stuntelen!	Ik heb mijn best gedaan. Daar kan ze / hij niet boos op zijn.
Help, er zitten allemaal bekenden in de zaal!	Mijn familieleden vinden het vast leuk dat ik hier ben!

Ik moet rustig worden, anders kan ik niet denken.	Als ik rustig ademhaal wordt ik vanzelf wel kalm.
O, wat vreselijk, iedereen ziet dat ik bloos / zweet / tril.	Wat kan mij het schelen. Zij blozen, zweten of trillen ook wel eens.
O, wat vreselijk, ze kijken allemaal naar mij.	Nou en, laat ze kijken. Als zij het woord voeren, kijk ik naar hen.
Ik wordt niet goed van die zeurende voorzitter met zijn irritante opmerkingen.	Die man laat me koud; ik laat me niet van de wijs brengen.
Ik ben zo bang om hier het woord te voeren.	Waarom zal ik mij uren zenuwachtig maken voor een verhaal van twintig minuten dat misschien nog meevalt ook?
Ik moet goed slapen want anders kan ik morgen niet geconcentreerd spreken.	Wat geeft het als ik veel wakker lig; ik rust toch wel een beetje uit.
Alweer mislukt.	Wie weet, gaat het volgende week een beetje beter.
Ik voel me een mislukkeling.	Als ik geen briljante spreker ben, ben ik zèlf toch nog niet mislukt?
Ik kan er helemaal niks van.	Ik wil het kunnen en daarom blijf ik het proberen.
Ik heb geluk gehad met mijn lezing; de volgende keer zal het wel tegenvallen.	Ik kan blijkbaar een goed verhaal houden! Er is hoop, ook voor de volgende keer!

Ontspanningsoefeningen

Een gespannen lichaam versterkt in alle opzichten je spreekangst. Voorafgaand aan je optreden slaap je slecht, voel je je moe, heb je hoofdpijn, ben je chagrijnig, kun je je slecht concentreren. Dat komt je voorbereiding niet ten goede. Vlak voor de voordracht moet je drie keer naar het toilet. Tijdens de voordracht speelt je lichaam ook op. Je zweet, trilt, voelt een wee gevoel in je buik. Je benen zijn zwaar. Je hart bonkt in je keel. Je tong is zo droog dat je elke keer moet drinken. Je slikt tijdens het spreken op verkeerde momenten, bijvoorbeeld zomaar midden in een woord. Je ademt gehaast. Je hoofd voelt niet lekker. Er zijn ook lichamelijke klachten achteraf: vermoeidheid, hoofdpijn, slecht slapen. Soms heb je het gevoel na een voordracht dat je helemaal óp bent.

Daar kan iets aan gedaan worden. Een gespannen geest maakt het lichaam gespannen en andersom. Door anders te gaan denken, ontspan je je mentaal. Hoe ontspan je je lichaam?

Om je lichaam te ontspannen is het beste: lekker sporten, zwemmen bijvoorbeeld, onder de douche gaan staan en schone kleren aantrekken. Daarvan word je een ander mens! Tijdens het sporten heb je je spieren echt en goed gebruikt en onder de douche worden ze weer tot rust gebracht. Dit is het geheim achter gymnastiek op school. Zonder lichaamsbeweging loopt het kunnen nadenken en opletten vast. Het is dus goed voor je als je naast je werk of studie wekelijks aan sport doet. Als je lichaam voldoende ontspanning krijgt, kun je je beter concentreren op je taken. Wie veel moet fietsen voor zijn bezigheden, krijgt zijn sportuurtjes gratis.

Nu is sporten niet altijd mogelijk. Sommige mensen hebben er ook een uitgesproken

hekel aan. Daarvan vindt je er verhoudingsgewijs aardig wat onder de hele of halve theologen (de sprekers in de gemeente dus). Bovendien: als je tijdens een voordracht gespannen bent, kun je niet even tegen een bal gaan trappen of een duik nemen. Dat kan 's avonds laat ook niet. Wat dan?

Sommigen slikken kalmeringsmiddelen. Er zijn sprekers die ze op zak hebben tijdens hun spreekbeurt. Dat zijn meestal gewoon spierontspanners. Wie voor een spreekbeurt een glas sterke drank nuttigt – wat niet aan te bevelen is – is zijn meeste angst ook wel kwijt. Alcohol neemt immers remmingen weg en ontspant de spieren. Vandaar dat alcoholisten vrijmoedig kunnen galmen en waggelend over straat kunnen gaan. Pillen en alcohol zijn nepmiddelen. Ze worden niet voor niets 'chemische troost' genoemd. Ze geven geen echt houvast. Het is veel beter om je zelf te leren ontspannen, al dan niet met behulp van een therapeut.

Je kunt zelf thuis door middel van een uitgebreide of eenvoudige *ontspanningsoefening* je spieren en ademhaling ontspannen. Zie het maar als zwemmen op het droge. Hoe gaat dat?

In de kern is het dit: je gaat al je spieren langs en spant ze een paar seconden en laat ze dan weer los. Als je dat met al je lichaamsdelen doet, liggend op bed, ben je daar wel een half uur mee bezig. Je spant de spieren van je ene voet, dan van je andere voet, vervolgens van je ene onderbeen, dan van je andere onderbeen, enzovoorts. Als je dat gedaan hebt, heb je het gevoel of je een uur lekker gezwommen hebt. Je bent moe, maar wel ontspannen. Deze oefening kun je daarom het beste doen voor het slapen gaan. Er zijn trouwens geluidsdragers met de gesproken tekst van deze ontspanningsoefening erop. Er wordt dan precies gezegd welke spieren aan de beurt zijn om te spannen of te ontspannen.

Korter is de volgende ontspanningsoefening. Deze doe je ook thuis.

1. Zoek een rustig plekje op en ga in een gemakkelijke stoel zitten.
2. Leun gemakkelijk achterover in je stoel.
3. Trappel even met je benen en laat ze dan losjes op de grond zakken, met je voeten plat op de grond.
4. Schud je armen flink uit en laat ze dan losjes en gemakkelijk rusten op de armleuningen.
5. Sluit je ogen.
6. Draai je hoofd een paar keer ontspannen in een grote cirkel in de rondte en laat het rusten in een gemakkelijke stand.
7. Als er andere spieren in je lichaam zijn die strak aanvoelen, span die spieren dan eerst een paar seconden en laat ze dan rustig ontspannen.
8. Adem langzaam en diep. Adem in door je neus en uit door je mond. (Dan krijg je meestal automatisch de buikademhaling. Let er maar op hoe je buik op en neer gaat. Deze buikademhaling is nodig om te ontspannen en daarom ook belangrijk om toe te passen als je niet kunt slapen.)
9. Adem in en tel dan tot drie voor je rustig uitademt en doe dat bewust een paar minuten zo.
10. Als het goed is, voel je je lichaam kalmer en meer ontspannen worden.

Spierontspanning is belangrijk voor mensen die achter een bureau en een kathedraal hun werk doen. Al zouden ze er alleen maar de eventuele hoofdpijn mee kunnen verminderen (door de nekspieren te ontspannen, want die zitten via de pezen vast aan de schedel), heeft dat al positieve gevolgen. Ze slapen dan beter en zijn minder moe en kunnen zich dus beter concentreren. De allerkortste spierontspanningsoefening thuis verrichten sommige mensen 's morgens vroeg op de rand van hun bed. Ze rekken zich luid geeuwend uit, spannen al hun spieren en laten zich dan nog even 'terugploffen' in bed. Vervolgens staan ze, ontdaan van elke kramp op.

Aan de bovenstaande ontspanningsoefeningen heb je ogenschijnlijk niets in de zaal waar je zit te wachten op het moment dat jij het woord krijgt. Of je voert al het woord. Toch kun je ook dan de basisprincipes van de ontspanningsoefening toepassen. De kern is: span zo min mogelijk spieren. Vermijd elke krampachtige houding. Zit of sta niet in elkaar gedoken. Zit of sta rechtop (schouders naar achteren; beweeg ze voor je het woord krijgt even heen en weer om

ze los te maken). Laat je armen los hangen (de gebaren komen dan vanzelf). Houd dus nooit het spreekgestoelte vast, want dan heb je na een spreekbeurt hetzelfde gevoel als wanneer je de tuin omgespit hebt. Zet je voeten een beetje wijd uit elkaar, plat op de grond. Adem zoveel mogelijk in door je neus en uit door je mond. Zo ontspan je je terwijl niemand iets aan je merkt.

Als je toch tijdens het spreken een gespannen gevoel in je hoofd, buik of borst krijgt, dwing jezelf dan vooral om rustig en diep genoeg adem te halen. Daarmee voorkom je dat je het gevoel krijgt dat je flauwvalt. Het echte flauwvallen gebeurt overigens niet zo snel. Dit wat ernstiger gespannen gevoel tijdens het spreken hangt meestal samen met een bredere situatie van stress en oververmoeidheid, waarin je (tijdelijk) beland bent door oorzaken die waarschijnlijk niets met het spreken te maken hebben.⁷

Bidden na de rationeel emotieve therapie

We vroegen ons eerder in dit hoofdstuk af of het gebed helpt als je spreekangst hebt. Nu volgt er een vervolgvraag: als je door de R.E.T. en de ontspanningsoefeningen anders tegen de moeilijkheid van de spreekopdracht aankijkt, ga je dan ook anders bidden? Ik denk het wel. Het enigszins wanhopige gebed 'God, neem mijn angst weg!', is oprecht maar eenzijdig. God moet blijkbaar iets geven, waaraan je zelf kunt werken. Beter is dus, zeggen we na dit hoofdstuk: 'God, help mij anders te denken. Leer mij me te ontspannen. Help mij om mijn eisen realistisch te houden. Bevrijd mij van overbodige schaamtegevoelens voor de mensen. U bent alle eer waard en van U ontvang ik eer genoeg. Laat me U vertrouwen. Laat me mijn luisteraars vertrouwen. Laat me mijzelf vertrouwen. Here Jezus Christus, U bent immers bij mij!' Geloven is ook: Christus in je gemoed, in je voelen en in je denken toelaten (Ef. 4:23). Dat is de R.E.T. van de apostel Paulus (Rom. 12:2). Met een door Hem vernieuwd denken, ben je een bevrijd mens, ook al scoor je geen tien voor spreekvaardigheid in de gemeente.

Als je alles gedaan hebt om je spreekangst te overwinnen en je altijd goed voorbereidt en je trilt nog bij elke spreekbeurt van de zenuwen en als je gebed om bevrijding van de angst niet verhoord wordt, wordt dan nuchter. Dat kan op twee manieren: accepteer je gebrek en leer ermee te leven. Of stop met het houden van voordrachten en ga andere taken doen waarvan je minder gespannen raakt. In Gods Koninkrijk is veel te doen, ook naast het (s)preekgestoelte.

⁷ Wie zichzelf niet voldoende kan ontspannen, kan altijd hulp krijgen van een therapeut. Zoek ook eens naar informatie op internet via kernwoorden die hier genoemd zijn. Kijk voor de ademhaling bijvoorbeeld op www.ademnet.nl

Enige literatuur

- Anderson, Kenton, *Overtuigend preken*, Zoetermeer 2001
Bewes, Richard, *Preken en spreken met effect*, Kampen 2000
Bijlsma, R., *De preek*, Kampen 1977
Boer, C. den, e.a., *Transponeren, homiletische handreiking*, Kampen 1982
Cammeraat, P., *Leren en Leven, handboek voor bijbelonderwijs*, Kampen 1993
Dekker, Wim en Douma, Jos, *Dichtbij de hoorder*, Kampen 2007
Diekstra, R.F.W., *Ik kan denken en voelen wat ik wil*, Amsterdam 1976
Dinger, Tilly, e.a., *Expressiever en gemakkelijker spreken*, Bussum 2004
Geel, Victor van, *Lichaamstaal, praktijkboek voor de leraar*, Baarn 1997
Have, P. ten, *Bij de Bron*, Den Haag 1973
Hoekstra, T., *Gereformeerde homiletiek*, Amsterdam 1975
Horst, Frans van der, *Effectief presenteren: een middel tegen plankenkoorts en zenuwen*, Baarn 1991
Hulst, W.G. van de, *Het vertellen*, Callenbach, z.j
Jonker, H., *En toch preken*, Nijkerk 1973
Klippert, Wolfgang, *Van tekst tot preek, handboek voor de prediking*, Heerenveen 1997
Krol, A.J. en Kunst, Th.J., *(S)preken, hoe doe je dat?*, Hoornaar 1994
Lam, A.B. *Het gegeven Woord, Bijbelse geschiedenis op de basisschool*, 's Gravenhage 1968
Lloyd Jones, D.M., *Prediking en predikers*, Utrecht 1996.
Long, Thomas G., *The witness of preaching*, Louisville, 2005.
Oskamp, Paul en Geel, Rudolf, *Concreet en beelden preken*, Bussum 1999.
Otto, Gert, *Wie entsteht eine Predigt? Ein Kapitel praktischer Rhetorik*, München 1982
Rebell, Walter, *Psychologisches Grundwissen für theologen*, München 1988
Robinson, Haddon W., *Biblical preaching*, Grand Rapids, 1980
Schuitemaker, J.F., *De prediking doordacht*, Zoetermeer 1993
Spurgeon, C.H., *Pastorale adviezen*, Kampen z.j.
Steehouder, M., e.a., *Leren communiceren*, Groningen 1992
Wiedenmann, Rolf-Dieter, *Der Rhetorik-Trainer, Reden lernen für Gemeinde und Beruf*, Wuppertal 1999
Wiertzema, Klaas, *Doelmatig communiceren*, Bussum 1996

Enige websites

www.werkindekerk.nl

www.passievoorpreken.nl

www.vertelhetmaar.nl

www.preaching.org

www.cvkoers.nl (dossier: preken met kracht)

Onder kernwoorden is veel te vinden op internet.