

# Improviseren begint met ‘ja’ zeg

Er gebeurt iets wat je niet verwacht. Je komt in een situatie terecht die je niet kent. Of je geeft zelf je leven een heel andere wending. Wat nu? Twee basisregels uit het improvisatietheater kunnen helpen, ondervond Holkje van der Veer.

*Gelukkig de mensen die sterk zijn in U,  
met de pelgrimsweg in het hart -  
van kracht tot kracht gaan zij voort  
om op Sion voor God te verschijnen.*

*Psalm 84, vers 6 en 8 (vertaling: Ida Gerhardt)*

Bovenstaande woorden heb ik in onze kloosterkapel misschien wel honderden keren gezongen. Dit lied geeft mij zowel kracht als vertrouwen. Meerdere keren ben ik het zicht kwijtgeraakt op het doel en het waarom van mijn leven, mijn ‘pelgrimsweg’. Om in de geest van de dichter van deze psalm te blijven: ik voelde mij als een dolende in een laagte van dorre woestijnbloei. Gelukkig kreeg ik na verloop van tijd altijd weer nieuwe inspiratie waardoor de richting en de prioriteiten weer helder werden.

## TWEE BASISREGELS

Een cursus improvisatietoneel heeft mij twee basisregels geleerd, die uitgangspunten zijn geworden op mijn gelovige levenspad. Het zijn aanwijzingen die helpen om met meer moed in het leven te staan, al improviserend.

1. Zeg ‘ja’ voordat je ‘nee’ zegt. Met andere woorden: accepteer een nieuwe situatie en zie die als een nieuw vertrekpunt.
2. Vertrouw op je intuïtie. In onbekende omstandigheden ben je wijzer dan je voor mogelijk houdt.

## HET RUIMTESCHIP KOMT NADERBIJ

Ik neem je mee naar een van mijn eerste lessen improvisatietheater.

Als de docent mijn kant uitkijkt, breekt het angstzweet mij uit. Vandaag kom ik er niet meer onderuit, het is mijn beurt om het podium op te gaan. De leerkracht knikt mij toe: ‘Doe het maar, je vindt wel een oplossing.’

Terwijl de voorgaande speler me een badjas aanreikt, flitsen er allerlei gedachten door me heen. Ik bedank

mijn medespeler voor de prachtige jas en terwijl ik het ding aantrek, verandert hij voor mijn ogen in een chique mantel. Ineens weet ik dat ik in dit spel een middeleeuwer ben geworden. Een bal, die ergens op een stoel ligt, pak ik in mijn handen. Ik kijk het publiek aan en zeg: ‘Ik hoor het orakel en voel de magische krachten!’ Ik kijk naar boven en zeg met een bibberstem: ‘Het ruimteschip komt naderbij.’ In stilte maak ik grootse gebaren en hef de bal boven mijn hoofd. Dan roep ik: ‘Beam me up Scotty!’ Het licht gaat uit, het publiek lacht terwijl ik de badjas uittrek en doorgeef aan de volgende speler.

## WAT GA IK DOEN?

De basisregel ‘ja’ zeggen betekent hier: accepteer de situatie zoals hij zich voordoet. Een onverwacht telefoontje, een gekregen badjas, een uitslag van een coronatest: het zijn allemaal waarheden die je niet kunt ontkennen. Vervolgens is de vraag: wat ga je met dit nieuwe gegeven doen?

Ieder mens reageert anders op een onverwachte gebeurtenis. Ik weet van mijzelf dat ik iemand ben die vanbinnen begint te bibberen, maar naar buiten toe rustig blijft. Ik ben een doener, een regelaar. Als vanzelf ontstaat er in mijn hoofd een lijstje met de dingen die ik wil aanpakken. Wie of wat moet ik als eerste bellen? Mijn intuïtie vertelt het mij wel.

En gelukkig hoef ik het allemaal niet alleen te doen. Soms zoek ik een luisterend oor bij een medezuster, een andere keer bij een vriendin die ik al vele jaren ken. Iemand die helpt om ‘ja’ te zeggen door mij te bemoedigen en niet te oordelen.

Wie weet helpen de twee uitgangspunten ook jou om kracht te vinden om een nieuwe koers te gaan. ■

*Durven is even de grond onder  
je voeten verliezen, niet durven  
is je leven verliezen*