

Uit welke bron wil ik drinken?

Soms heb je niets anders nodig dan pen en papier om contact te maken met de bron(nen) waaruit je leeft. Dat laat deze oefening je ervaren.

Wat voedt je, wat inspireert je, waar verlang je naar? Bij het schrijven hierover hoef je geen mooie of goede tekst te maken, het gaat erom dat je luistert naar wat je bezighoudt. Je maakt eigenlijk een innerlijke ontdekkingsreis. Geef jezelf rustig de tijd om deze oefening te doen.

Stap 1: Aandacht (5 minuten)

Ga rechtop zitten, eventueel met je ogen dicht, adem diep in en uit, en ontspan. Bij het inademen richt je je aandacht op 'mijn bronnen', bij het uitademen op 'mijn leven'.

Stap 2: Gedachtewolk (5 minuten)

Schrijf in het midden van een lege bladzijde 'mijn bronnen'. Welke woorden en gedachten komen bij je op als je daaraan denkt? Schrijf deze er snel omheen: vang je gedachten in trefwoorden op papier, kritiekloos, alles hoort erbij.

Stap 3: Sprintje (5 minuten)

Kijk rustig naar je gedachtewolk uit stap 2. Van welk woord of fragment word je blij, wat straalt je tegemoet? Schrijf daarover een sprintje. Dat doe je door letterlijk op te schrijven wat je denkt en je pen in beweging te houden. Ga niet teruglezen of verbeteren, maar blijf schrijven en vertrouw op wat er in je opkomt. Als je even niet meer weet wat je schrijven zal, herhaal je het laatste woord totdat er weer een nieuwe



gedachte komt. Wanneer de vijf minuten om zijn, stop je met schrijven.

Stap 4: Kern

Lees je sprintje uit stap 3 hardop terug. Onderstreep twee zinnen die eruit springen als kern van jouw bron(nen); dit worden regel 1 en 2 van een rondeel. Een rondeel is een gedicht dat niet hoeft te rijmen en dat bestaat uit acht regels, met een paar herhalingen:

- regel 1: je eerste kernzin
- regel 2: je tweede kernzin
- regel 3
- regel 4: hetzelfde als regel 1
- regel 5
- regel 6
- regel 7: hetzelfde als regel 2
- regel 8: hetzelfde als regel 1 en 4

Na je twee kernzinnen heb je dus nog regel 3, 5 en 6 over om in te vullen. Daarvoor kun je flarden uit je sprintje gebruiken en/of nieuwe woorden bedenken.

Voorbeeld:

Een adem die ruimte geeft
een belofte die vult
en mij bemoedigt
Een adem die ruimte geeft
inblaast, fluistert, roept
ik luister en ontvang
een belofte die vult
een adem die ruimte geeft

Het hoeft geen mooi gedicht te worden, het gaat erom dat het waar is voor jou. En dat het je helpt te zien uit welke bronnen je put, zodat je bewust kunt stilstaan bij de voeding en de inspiratie die van daaruit naar je toekomen. Dat het mag overstromen! ✨

Sarine Zijdeveld

is trainer, coach en schrijfbegeleider. Zij werkt vanuit haar praktijk *Papieren Spiegel* en is co-auteur van het boek *Word je bewust. 81 oefeningen voor reflectief schrijven*. Meer oefeningen: www.papierenspiegel.nl.