

KEN JE DROOMGEEST

Het werkmateriaal *Ken je droomgeest* is een onderdeel van de website Krachtenspel.nl.

Werkmateriaal Sociaal Emotionele Educatie (SEE)

Alle informatie is te vinden op de website

Mieke Vollenhoven

© 2018

www.krachtenspel.nl



I. DE BEELDEN VAN DE DROOMGEEST

De droomgeest is als een lucht met vele wolken

Roze wolken helpen om te dromen

Maar als je je teveel verbeeldt, kun je in mist terecht komen


En moet je uitkijken dat je geen fantast gaat worden



WARHOOFD

draaft door in:


wegdromen, steeds meer bedenken, angst oproepen, nooit stap voor stap iets bereiken, uit de realiteit stappen, waanbeelden



DROMER

is goed in:

visie ontwikkelen, nieuwe dingen bedenken, verlangens uitspreken, fantasie gebruiken, creatief zijn, uitbeelden, beelden maken



Als je graag creatief denkt, heb je vast een droomgeest in je. Je kunt je makkelijk iets voorstellen, hebt een rijke fantasie en kunt creatieve oplossingen vinden. Als je iets goed kunt verbeelden, is de kleur violetroze sterk in jou. Je kunt mensen inspireren met je visie en creatieve ideeën. De kracht van de droomgeest is dat je door deze kracht verder kunt denken dan wat er in de werkelijkheid is. Een droom is soms een mooie roze wolk, als lucht waar veel kleur in zit. Wil jij kijken naar hoe de krachten in mensen er uit kunnen zien als ze op magische wijze vorm krijgen? Dan kun je veel plezier beleven aan de illustraties bij de verhalen over de tijdgeesten en het filmpje. Heb jij een sterke droomgeest in jou? Dan is het goed om op de grond te blijven.

Ken je droomgeest

- ❖ *In welke situatie kom jij de roze droomgeest in een ander tegen?*
- ❖ *Wat wil die dromer dan graag bereiken?*
- ❖ *Wat is een mooie droom voor jou?*
- ❖ *Wanneer heb je de kracht van de droomgeest hard nodig?*
- ❖ *Welk beeldmateriaal spreekt jou aan om te delen?*



2. DE KRACHT VAN DE DROOMGEEST

Als je vooral roze in je kleurenpalet hebt, dan heb je een creatieve geest. Je kunt verbeelden wat je voor je ziet. Misschien ben je wel een echte fantast en blijven de ideeën stromen. Het is fijn om creatief te zijn en dingen te bedenken. Zeker als je oplossingen kunt bedenken voor problemen. Dromers verbeelden zich vaak van alles en nog wat. Ze zien voor zich wat ze graag willen en kunnen zich goed inleven in allerlei verhalen. Het kunnen ook minder leuke beelden zijn. Je hebt een rijk voorstellingsvermogen. Mensen die veel verbeeldingskracht hebben, houden van drama. Hun leven gaat op en neer en is kleurrijk als een lucht met vele wolken. Als iemand veel fantasie heeft, kan hij misschien ook andere mensen inspireren. Als je als creatieveling kunt aansluiten bij wat er bij andere mensen past, kun je er zelfs je beroep van maken om mensen deze beelden aan te reiken. Je bent net als de minister van de media en in het verhaal *Het krachtenspel*. Haar opdracht is om te zorgen dat de droomgeest zich niet te veel gaat verbeelden. Fantasie is prachtig maar mensen moeten weten wat er gebeurt en niet voor de gek worden gehouden met nepnieuws. Maar wel hun dromen bewaren.

In het verhaal *De 7 tijdgeesten* kun je lezen hoe Iko en Mica met de droomgeest omgaan. Het symbool van de droomgeest is een roze wolkje.

Wissel uit in tweetallen

A: Hoe gebruik je deze kracht om te verbeelden? Hoe sta jij in je kracht als dromer? Wat wil jij graag vormgeven? Welke kracht zou jij zelf willen verbeelden.

B: Stelt vragen aan A zodat duidelijk wordt hoe A zijn kracht kan inzetten (wissel daarna van rol)

3. DE VALKUIL VAN DE DROOMGEEST

Als je te veel verbeeldt, dan verlies je het contact met de werkelijkheid en ben je een fantast. En als je helemaal niet meer weet wat er waar is, dan kun je zelfs spreken van waanbeelden. De mooie lucht kan, als er te veel ruis komt, zelfs zo mistig worden dat mensen in hun eigen droomwereld kunnen verdwalen. Een fantast kan mensen dingen voorhouden die niet kloppen, maar hij gelooft het zelf wel. Hij maakt vaak een drama van een gebeurtenis. Het beeld is lelijker dan de werkelijkheid. Maar ook als je te hoge verwachtingen hebt, kan het leven een worden. Het verschil tussen een droom die inspireert en een waanbeeld is soms klein. De meest geniale mensen hebben vaak veel fantasie en kunnen ook een beetje gek zijn. Hoe komt het dat mensen soms te ver van de werkelijkheid afdwalen? Dat kan gebeuren omdat ze een deel van hun eigen werkelijkheid niet aan kunnen. Als je te veel pijn hebt moeten verduren, kun je gaan leven in een schijnwereld waarin je je laat meenemen door dromen of fantasieën. Je kunt het contact met jezelf en anderen een beetje kwijtraken zonder dat je het weet. Als je in een droomwereld leeft, kunnen mensen moeilijk contact met je maken. Dan fantaseer je meer dan dat je leeft. Of je leeft in een schijnwereld van bijvoorbeeld een spel. Mensen die heel dramatisch zijn en dit uitleven, kunnen een warhoofd zijn en soms paniek zaaien.

De valkuil van de droomgeest is dat de werkelijkheid uit het oog verdwijnt. Als de roze wolken van jou een beetje te roze worden, dan weet je dat je meer met je voeten op de grond moet komen. Want als je te hoge verwachtingen hebt, wordt roze snel grijs.

Wissel uit in tweetallen

A: In welke situatie komt dit bij jou voor? Wat speelt er dan bij jou?

B: Stelt vragen over wat er stap voor stap bij A gebeurt in die situatie.

Vragen

- ❖ *In welke situatie kom jij de fantast in de ander tegen? Is het ook een warhoofd of paniekzaaier?*
- ❖ *Wat wil de fantast met zijn dramatische beelden bereiken?*
- ❖ *Hoe kom je de fantast in jezelf wel eens tegen?*

Voorbeeld fantast

Het was vast een complot, dachten ze. Die mensen aan de top regelden van alles onderling. Allemaal vriendjes van elkaar. Als je maar goede contacten had en geld, kreeg je alles voor elkaar. En natuurlijk moesten zij weer de rekening betalen en kregen zelf geen schijn van kans.

4. DE FYSIEKE REACTIE

Als je te veel fantaseert, kun je dat merken aan wat er in het lijf gebeurt. Je staat niet meer stevig met je voeten op de grond of je zit niet stevig op je kont. Sommige mensen houden hun hoofd wat scheef, gaan hoger praten of staan te wiebelen op hun benen. Anderen vliegen met hun gedachten alle kanten op. Ze zitten in een droomwereld. Opstijgen is mooi, maar je moet wel weer op tijd naar beneden om bij te tanken. Want als je niet op tijd op de grond bent, kan je droom in duigen vallen. Van het gevoel dat je valt of dat je de weg kwijtraakt en in de war bent, kun je bang worden. Hoe weet je of je te vaak in een droomwereld leeft? Dan kijk je niet meer naar wat er om je heen gebeurt. Als iemand in een droomwereld zit, kun je dat merken. Hij staat niet stevig, kijkt je niet duidelijk aan en er is soms geen touw aan het verhaal vast te knopen. Nog even en je raakt als luisteraar zelf de draad kwijt. Degene die in zijn fantasie zit, wil vaak niet zien waar hij mee bezig is omdat het op dat moment goed voelt. Het kan besmettelijk zijn als er een gemeenschappelijk drama ontstaat. Soms zitten hele groepen mensen in een drama. Ze zijn verlaafd aan een spel of waanidee. Ze denken bijvoorbeeld dat er een complot is. Of ze zien de wereld als een film met goede en slechte mensen. Het leven is voor fantasten vaak een drama. Ze blijven dromen over allerlei mogelijkheden maar kunnen hun leven niet zelf vormgeven omdat ze blijven dromen. Fantasten denken vaak dat zij heel bijzondere gaven hebben zonder dat ze met andere mensen samen werken. Je kunt oefenen in het herkennen van een fantast door het gedrag te overdrijven. Voordat je het weet, is er verwarring of ontstaat er zelfs onnodige paniek.

Oefening in waarneming (verdeel de rollen: A, B en C)

A: Laat zien hoe hij zichzelf en de ander in een fantasiewereld kan brengen door van alles te verzinnen. De werkelijkheid is niet belangrijk meer. Oefen met verschillende dramatische stemmen en gebaren. Het kan ook heel klein zijn.

B: Doet er nog een schepje bovenop door mee te gaan in het dramatische verhaal, toon en houding

C: Kijkt hoe je kunt zien of horen aan de lichaamstaal wat er gebeurt en roept STOP als hij het heeft gehoord en gezien. A en B stoppen.

C: Vertelt aan A en B wat hij heeft gehoord aan de toon en gezien. A en B vullen aan met wat zij hebben opgemerkt.

Vragen:

- ❖ *Hoe zou je kunnen oefenen om een fantast of paniekzaaier aan te pakken?*
- ❖ *Wat denk jij dat nodig is om de paniekgeest op tijd te beheersen?*
- ❖ *Welke andere kracht zou daarbij kunnen helpen?*
- ❖ *Wie in je buurt heeft deze kracht als kwaliteit?*

Voorbeeld spelsituatie

Je vertelt over reële risico's: (gewoon lettertype door laten lopen)

Denk even rustig na over risico's in jouw leven van nu: wat zijn de dingen waarmee moet je serieus rekening houden, wat is echt link, wat mag je niet weglachen? Leg daar in 3 minuten rekenschap van af.

5. DE EFFECTIEVE REACTIE

De vraag is hoe je je zelf weer tot de werkelijkheid brengt als er een fantast in jou schuilt of hoe je een paniekzaaier op tijd kunt afkoelen. Het is handig om dat te doen voordat het motortje oververhit raakt. Je kunt het drama afremmen door je af te vragen: Wat klopt met de werkelijkheid? Zijn mijn gedachten niet te mooi of te naar? Of vlucht ik voor de werkelijkheid? Je gaat er niet tegenin vechten (dat is ook drama) maar je houdt het in de gaten. Je reageert een beetje koud zonder de ander of jezelf te laten vallen. De kunst is om niet mee te gaan in het drama. En er ook niet tegenin te gaan. Maar te blijven bij wat er echt gebeurt. En je zegt bijvoorbeeld tegen jezelf: als ik zo doorga, raak ik van de wijs of kom ik nergens. Als iemand met zijn gedachten of emoties op de loop gaat, heeft hij of zij een koele reactie nodig. Als je zelf erg overdrijft en je merkt het, kun je dit herstellen. Je hebt veel meer kans op een mooie relatie als je wat dichter bij de werkelijkheid blijft. Dus als het wat mistig wordt in je hoofd of te heftig in je hart, breng jezelf tot nuchterheid!

Effectief reageren

Je kunt jezelf leren effectief te reageren als je te veel weg droomt:

1. Leer het moment te herkennen dat je dramatiseert en overdrijft. Stop jezelf voor die tijd of geef aan wat je doet.
2. Onderzoek wat voor beeld jij hebt van de werkelijkheid. Hoe komt het dat je dingen uitvergroot? Wil je weg uit de werkelijkheid? Wil je aandacht krijgen? Kun je dat ook op een andere manier bereiken?
3. Hoe maak je contact met de fantast in jou? Of hoe herken je of je goed in contact bent?
4. Welke reactie helpt jou als fantast in deze situatie?

Tip

Als je de droomgeest beter wilt begrijpen, lees over de droomgeest in het verhaal *De 7 tijdgeesten* en oefen met de spelsituaties over de droomgeest in het *Krachtenspel-spel*.

Voorbeeld spelsituatie

Jij prikt een illusie door:

Jullie zouden met een groepje vrienden een weekendje naar ... (vul een leuke plek in) gaan, maar degene die zou voorbereiden lijkt niks anders gedaan dan wat mogelijkheden op een rijtje gezet of is het toch zinnig: als het niks is, ga je niet mee, je voelt hem/haar aan de tand, je prikt de mooipraterij door in 2 minuten

Voorbeeld Werken met kleuren

“De illustraties en kleuren maken de krachten duidelijk en de tijdgeesten concreter. Als je als begeleider met de beelden wilt werken, verbind dan het gevoel met de kleuren. Wat is het moment waarop het mis gaat? Het rood wordt te heet, oranje te fel, geel te scherp. Alle kleuren worden als je te ver gaat vuil bijv. bloedrood. Ook in illustraties en hoofdpersonen in het verhaal zitten de kleuren op die manier. De kleur zit om je heen, gaat in je...” (Willemijn, orthopedagoog)

6. FEEDBACK GEVEN

Geef elkaar feedback op eerlijke reflectie en de vraag: Wat is (niet) reëel in het beeld wat je hebt van de werkelijkheid?

Verzamel goede tips om op een reële manier te denken aan jezelf en andere mensen. Gebruik je dromen als drijfveer. Waar hebben jullie wat aan?

COLOFON

Dit *Werkmateriaal* is een onderdeel van de website Krachtenspel.nl. Het materiaal op deze website maakt het mogelijk om met mensen (jong en oud) te oefenen en te praten over krachten die in mensen en groepen spelen. Krachten die voor problemen in de samenleving zorgen als ze uit de hand lopen: agressie, werkstress, manipulatie, verslaving, nepnieuws en vooroordelen, intimidatie en verwarring. Hoe ga je daar mee om? Verdere informatie: www.Krachtenspel.nl

Auteur en illustraties: Mieke Vollenhoven

Vormgeving logo en spelkaarten: Hellenique Art & Design B.V. Putten

Op de website www.Krachtenspel.nl staan diverse verhalen om mee te werken: Het korte verhaal *Het krachtenspel* (10+); Het verhaal *Iko en Mica en de 7 tijdgeesten* (15+); De werkversie van het verhaal *De 7 tijdgeesten* (15+) en het kinderverhaal *De vurige houthakker* (8+). Daarnaast vind je er: het *Krachtenspel-spel* (15+); het filmpje *Krachtenspel van de tijdgeest* (12+); de *Test: Welke kracht is sterk in jou?* (12+). Voor professionals staan er op de website *Tips en suggesties*, informatie en methodieken om met het materiaal te werken.