

# Inhoud

|                                        |          |
|----------------------------------------|----------|
| <b>Voorwoord door Margôt Ros .....</b> | <b>7</b> |
|----------------------------------------|----------|

|                        |          |
|------------------------|----------|
| <b>Inleiding .....</b> | <b>9</b> |
|------------------------|----------|

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>Improviseren en de IMPRO-cirkel .....</b> | <b>17</b> |
|----------------------------------------------|-----------|

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 1. Hoe heeft het improvisatietheater zich ontwikkeld? ..... | 18 |
| 2. Hoezo improviseren? .....                                | 25 |
| 3. Hoe werkt improviseren volgens de IMPRO-cirkel? .....    | 30 |
| 4. Hoe zit het met verschillende improvisatiestijlen? ..... | 39 |

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Een training voorbereiden .....</b> | <b>55</b> |
|----------------------------------------|-----------|

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| 5. Hoe leer je iemand improviseren? .....                   | 56 |
| 6. Hoe maak je een trainingsprogramma? .....                | 70 |
| 7. Hoe vind je passende oefeningen bij een onderwerp? ..... | 78 |
| 8. Hoe transformeer je oefeningen? .....                    | 85 |
| 9. Hoe train je verhalende scènes? .....                    | 95 |

|                                    |            |
|------------------------------------|------------|
| <b>De rol van de trainer .....</b> | <b>105</b> |
|------------------------------------|------------|

|                                                       |     |
|-------------------------------------------------------|-----|
| 10. Hoe zit het met de houding van een trainer? ..... | 106 |
| 11. Hoe introduceer je oefeningen? .....              | 112 |
| 12. Hoe geef je sidecoaching? .....                   | 120 |
| 13. Hoe geef je feedback? .....                       | 127 |

|                                                         |                |
|---------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Aspecten van improvisatietrainingen</b>              | <b>133</b>     |
| 14. Hoe geef je een goede warming-up?                   | 134            |
| 15. Hoe verloopt een training?                          | 142            |
| 16. Hoe ga je om met lastige situaties in een training? | 146            |
| 17. Hoe sluit je een training af?                       | 152            |
| <br><b>De volgende stap</b>                             | <br><b>159</b> |
| <br><b>Over de auteur</b>                               | <br><b>161</b> |
| <br><b>Nawoord</b>                                      | <br><b>165</b> |
| <br><b>Literatuurlijst</b>                              | <br><b>167</b> |

# Voorwoord

door Margôt Ros

## **Over improviseren....**

De eerste keer dat ik improviseerde, zat ik een uur lang gegijzeld tegen de verwarming van een klaslokaal op mijn middelbare school. Ik mocht als jonge leerling meedoen met een groep ervaren improvisatiespelers. Ik had geen idee wat improvisatie eigenlijk was. Ik dacht aan iets artistieks met moeilijke stiltes en mensen die 'voel de ruimte' zeiden. Maar die eerste les veranderde onmiddellijk in een complete gijzelingssituatie. Er waren schreeuwende gijzelnemers, hysterische leerlingen, onderhandelingen, paniek, en ik zat al die tijd strak tegen een radiator gedrukt alsof mijn leven er werkelijk van afhing. Een heel uur duurde die scène en ik vond het fantastisch.

Niet omdat ik behoefte had aan een jeugdtrauma, maar omdat ik daar voor het eerst voelde wat improviseren eigenlijk is: totale vrijheid midden in de chaos. Niemand wist waar het heen ging en juist daardoor gebeurde er iets echts. Je moest luisteren, reageren, durven. Geen voorbereiding, geen controle, geen veilig plan B. Alleen samen iets maken terwijl het ontstaat. Dat gevoel is daarna nooit meer weggegaan.

Mensen die nooit improviseren denken vaak dat het vooral draait om gekke keuzes maken, terwijl het juist gaat over het verdragen van het 'niet weten'. Over accepteren wat er ontstaat en daar volledig op durven vertrouwen. Het vraagt aandacht, timing en de bereidheid om een scène radicaal van richting te laten veranderen wanneer iemand ineens zegt: 'Ik weet dat jij niet mijn echte vader

bent'. Terwijl jullie twee minuten eerder nog vol overtuiging samen de top van de Mont Blanc stonden te bereiken ergens in een stoffig lokaal met systeemplafond, tl-licht en opgestapelde tafels langs de muur.

Improviseren is bovendien een van de weinige plekken waar fouten ineens waardevol worden. In het gewone leven proberen we voortdurend slim, voorbereid en beheerst over te komen. Bij improvisatie mag je stuntelen, vastlopen of compleet de verkeerde afslag nemen. Sterker nog: meestal begint het dáár pas interessant te worden.

Misschien is dat ook waarom ik zo graag improviseer. Omdat ik dat bevrijdende gevoel nog steeds herken: het moment waarop je ophoudt met proberen het goed te doen en gewoon gaat spelen. Samen. Zonder precies te weten waar het heen gaat, maar toch vol overtuiging verder. Dat blijft voor mij het mooiste aan improviseren: de vrijheid van het niet weten en daar ongelooflijk veel zin in hebben.

André Besseling heeft jarenlange ervaring met improvisatie en het lesgeven daarin. Met dit boek geeft hij trainers een groot aantal handvatten om anderen te leren hoe ze die vrijheid, dat vertrouwen en vooral dat plezier zelf kunnen ontdekken.

Ga improviseren, ga trainen en gebruik dit boek.

**Margôt Ros**

*Actrice, TV-maakster en regisseuse*

# Inleiding

Dit is een boek voor trainers. Voor iedereen die al lang of langer improvisatietraining geeft en voor diegene die daarmee wil beginnen.



Het richt zich met name op trainers die anderen willen leren improviseren. Meestal wordt er toegewerkt naar een voorstelling, maar soms is het genoeg om alleen te trainen en de magie van spel en improvisatie te ontdekken. Voor de meeste spelers ligt de uitdaging juist in het verhalend improviseren. Veel aandacht gaat dus uit naar het trainen hiervan. Dat maakt dit boek ook interessant voor spelers die zich daarin willen bekwamen. Daarnaast zijn er steeds meer trainers die de kracht van improvisatietechnieken inzetten in een context buiten het theater. De basisprincipes van het improvisatietheater zijn namelijk toepasbaar op diverse

gebieden. Binnen organisaties, in de klas of als onderdeel van een vaardigheidstraining.

Daarom worden er in dit boek ook een aantal situaties en voorbeelden benoemd uit improvisatietrainingen buiten het theater. Met een simpel doel: de mogelijkheden laten zien om mensen te trainen in improvisatieprincipes als accepteren, positiviteit en faalplezier. Daardoor wordt onvoorspelbaarheid een gegeven waarmee mensen zich op hun gemak voelen in plaats van dat ze er gestrest van raken. Zo improviseer je als onderdeel van het leven zelf in plaats van omdat er geen andere keuze is.

Improviseren is iets bijzonders. Het is heerlijk om te doen en vaak minstens zo leuk om naar te kijken. In wezen improviseren we allemaal, de hele dag door. We reageren, verzinnen, schakelen, vangen elkaar op, redden onszelf uit onverwachte situaties en doen ondertussen meestal alsof het volkomen de bedoeling was.

Toch is goed improviseren nog best een kunst. Misschien is dat juist waarom het zo fascinerend is. Omdat het iets alledaags én iets magisch heeft. Grote kans dat je dit boek hebt opgepakt omdat improvisatie je gegrepen heeft. Omdat je hebt gemerkt dat daar iets in schuilt wat verder gaat dan alleen spelplezier. Iets lichts, iets menselijks, iets levends. Iets wat mensen openmaakt. Dat is na al die jaren nog steeds wat mij daarin zo boeit.

Wie speelsheid toelaat in een training, merkt vaak meteen dat er iets verandert. Mensen worden wakkerder. Ze doen makkelijker mee. Ze luisteren scherper, reageren sneller en durven meer uit te proberen. De ruimte wordt lichter, maar niet oppervlakkiger. Integendeel: juist in spel ontstaat vaak concentratie, betrokkenheid en echtheid.

Leren gebeurt namelijk zelden alleen doordat iemand iets goed uitlegt. Natuurlijk, uitleg helpt, maar wat echt binnenkomt, is meestal wat je zelf ervaart, doet, voelt, probeert, ontdekt én wat mag mislukken. Precies daarin ligt de kracht van improvisatie: het brengt mensen in het moment, in contact met elkaar en met wat er werkelijk gebeurt.

Dit boek gaat over het creëren van dat moment. Over hoe je als trainer ruimte kunt maken voor spel, aandacht, lef en leren. Over hoe improvisatie niet alleen plezier brengt, maar ook scherpheid, vrijheid en verbinding. En misschien vooral: over hoe mensen vaak meer kunnen dan ze zelf denken, zodra ze de kans krijgen om het al doende te ontdekken.

Dit boek is een weerslag van mijn ervaring als improvisatietrainer. Het geeft mijn visie weer op improvisatie, zoals ik die in de afgelopen jaren heb gevormd en nog steeds uitdraag. Het probeert antwoord te geven op een aantal vragen uit de praktijk.

Heb je weinig of geen ervaring als trainer? Ken je talent, je mogelijkheden en ga aan de slag!

Geef je al jaren les? Dan hoop ik dat dit boek je helpt om patronen te doorbreken, nieuwe inzichten op te doen of met een frisse blik te kijken.

Andere mensen leren improviseren is een vak. Dit boek is geschreven om je daarin te ondersteunen.

### **De IMPRO-cirkel?**

De IMPRO-cirkel is het uitgangspunt van dit boek. Het is een model dat duidelijk maakt hoe improviseren werkt. Om dit te doen, zijn een aantal vaardigheden nodig, zoals luisteren, risico durven nemen,

accepteren, expressie, etc. Dit zijn allemaal belangrijke onderdelen van een training, maar iemand die expressief is, hoeft niet goed te zijn in improviseren en andersom. Daarom is inzicht in het proces van improviseren essentieel. Je kunt daardoor aangeven waar blokades liggen en welke specifieke vaardigheden iemand zou moeten ontwikkelen. Dat heeft er ook toe geleid dat sommige trainers zich hebben gespecialiseerd in een specifiek onderdeel, zoals muzikaal improviseren, non-verbaal spel of faalkunde.



### **Waar vind ik oefeningen?**

Misschien valt het je op dat dit boek niet vol staat met een lange lijst improvisatieoefeningen. Dat is een bewuste keuze. Het zijn er simpelweg te veel. Bovendien zijn ze allemaal online te vinden, in andere boeken en via AI. Daarom vind je in dit boek een uitgebreide

literatuurlijst en diverse handige links naar websites. Dus ben je op zoek naar oefeningen, dan word je daar ruim in voorzien.

Wat ik je met dit boek vooral wil bieden, is inzicht in het trainen zelf.

Hoe werkt improviseren eigenlijk en waarom is het zo'n krachtige manier van leren? Hoe bouw je een programma op? Waar vind je oefeningen en hoe maak je daar een keuze in? Hoe pas je ze aan? Hoe reageer je op wat er in de groep gebeurt? Hoe kun je improviseren met wat je al weet?

Dit boek gaat dus verder dan *Wie-Wat-Waar* en *Ja en....* Het gaat over improviseren tijdens een training, zinvolle feedback geven, verhalende scènes spelen, omgaan met weerstand, etc. Daarbij geef ik een aantal oefeningen die je kunt doen en diverse voorbeelden uit de praktijk. Of je nu anderen leert spelen, trainingen geeft binnen organisaties of gewoon speelser wilt werken, maakt daarbij niet uit. Dit boek heeft maar één doel: *mijn ervaring en visie delen op het gebied van improviseren, zodat jij je verder kunt ontwikkelen als improvisatietrainer.*

## **Hoe lees je dit boek?**

Deel 1 gaat vooral over improvisatie als theatervorm en techniek. Het begint daarom met de beknopte geschiedenis van improvisatietheater. Daarna wordt het model van de IMPRO-cirkel uitgewerkt om te laten zien hoe improviseren werkt. Vervolgens gaan een aantal hoofdstukken over de kracht van improvisatie, over iemand leren improviseren en over verhalende scènes.

Het tweede deel staat vol praktische tips en tools waarmee je een programma kunt maken en je oefeningen zodanig kunt aanpassen dat ze passen bij je doel. Ook komen verschillende improvisatiestijlen en technieken uitgebreid aan bod.

## Hoe leer je iemand improviseren?

*Dit is nogal een vraag, ook voor trainers zelf. In dit hoofdstuk lees je welke onderdelen centraal staan bij leren improviseren en hoe de IMPRO-cirkel daarbij kan helpen. Zo krijg je als trainer houvast om gericht aan iemands ontwikkeling te werken.*

### Leren improviseren?

Voor veel mensen is improviseren een hobby, puur voor het plezier. Dat het een laagdrempelige manier is om aan persoonlijke ontwikkeling te werken, is daarbij mooi meegenomen. Wanneer je een reeks van meerdere trainingen doet, moeten een aantal noodzakelijke basisvaardigheden in ieder geval aan bod komen. De IMPRO-cirkel biedt bij het leren improviseren een houvast. Verder in dit hoofdstuk ga ik daar dieper op in. Of je legt de focus op een specifieke vaardigheid, zodat je hier meer tijd aan kunt besteden. Zeker voor de spelers die zich verder willen ontwikkelen, is dit van groot belang.

Improvisatietraining in een organisatie is vaak eenmalig. Hierdoor is de specifieke vraag bepalend voor de keuze van de oefeningen en de focus bij feedback geven. Daarnaast worden improvisatie-oefeningen gebruikt om theoretisch gerichte trainingen speelser en ervaringsgerichter te maken. Dat is niet het uitgangspunt van dit boek, maar wanneer oefeningen gebruikt worden om het leren makkelijker te maken, dan juich ik dat van harte toe.

Leren improviseren bestaat uit drie onderdelen:

1. inzicht geven in het proces van improviseren;
2. vaardigheden aanleren;
3. werken aan verhaaltechniek.

Mensen leren improviseren, begint met helder maken hoe improvisatie werkt. Een opleiding tot hartchirurg begint ook met een uitleg over hoe het hart functioneert. Daarna volgt een jarenlange studie en heel veel oefening voor je een hartklep kunt vervangen. Bij het leren improviseren gaat het anders: vanaf het begin is het een kwestie van oefenen, spelen, falen en weer opstaan. Wanneer je mensen leert spelen, werk je afwisselend aan onderdeel 1, 2 en 3. Deze drie onderdelen lopen weliswaar door elkaar heen, maar het helpt om hier bewust van te zijn en ze soms bewust uit elkaar te trekken. Hoe beter iemand het proces begrijpt, hoe sneller iemand een goede scène speelt. Niet dat dit altijd noodzakelijk is. Soms is het doel simpelweg het genereren van spelplezier. Prima. Daar zijn improvisatioefeningen uitermate geschikt voor. Wil een speler verder komen, dan komen verhaaltechniek en andere vaardigheden vanzelf om de hoek kijken.

‘Alles is er al, improvisatietraining  
leert je dat te zien.’

### **Vertrouwen en veiligheid als voorwaarde**

De eerste prioriteit is het creëren van een veilige sfeer. In een vertrouwde sfeer kunnen deelnemers spelenderwijs ervaring opdoen. Het vraagt van mensen dat ze zich kwetsbaar opstellen en de mist in durven te gaan. Falen is namelijk geen optie, maar een voorwaarde. Bij een groep die elkaar niet of nauwelijks kent, begint

alles met kennismaken en vertrouwen kweken. Bij een groep die elkaar al langer kent, is dit een blijvend punt van aandacht. Sommige ingesleten patronen kunnen namelijk ook belemmerend werken. Bij improvisatietrainingen in organisaties is de teamcultuur, vaak de oorzaak van voorkomende problemen. Improvisatieoefeningen werken verbindend of maken zichtbaar wat er werkelijk speelt, waardoor er in een team verbeteringsstappen gezet kunnen worden.

### **De kracht van de theatersportvorm**

Een groot voordeel van improvisatietraining is dat veel oefeningen en spelvormen bijna vanzelf zorgen voor verbinding en vertrouwen. Daarom is theatersport zo'n goede voorstellingsvorm om mee te starten. Spelers ervaren de kick van een voorstelling, maar worden ondersteund door de veiligheidsmechanismen die theatersport biedt. Voor het publiek blijft het magisch om naar een voorstelling te kijken die ter plekke ontstaat. Daarnaast geeft het wedstrijdelement de nodige energie, omdat er tegen, maar vooral mét een andere groep gespeeld wordt. De adrenaline en bijbehorende gezelligheid gonzen vaak nog lang na. Zelfs voor een workshop van één dag in een organisatie is theatersport als vorm prima inzetbaar.



### **Accepteren als startpunt**

De belangrijkste vaardigheid bij het leren improviseren is accepteren. Deelnemers moeten leren hoe ze vanuit een suggestie, of zelfs vanuit het niets, toch iets kunnen creëren. In het begin van een training ligt er dus veel nadruk op waarnemen en vervolgens op accepteren wat er allemaal al is of wat het bij een speler oproept.

Daar ontstaat ook vaak verwarring. De begrippen accepteren en blokkeren lopen gemakkelijk door elkaar. Met oefeningen rond 'JA', 'JA MAAR' en 'NEE' ervaren deelnemers het effect van blokkeren. Toch hoeft 'NEE' niet altijd een blokkade te zijn. Je kunt rustig 'NEE' zeggen en toch het spelaanbod accepteren.