**EFFECTIEF SPREKEN ZONDER AANTEKENINGEN**

1) oefening:

-vertel iets over je allereerste auto

-vertel iets over het huis waar je geboren bent

-vertel iets over een heel fijne vakantie die je hebt gehad

-vertel iets over je allereerste huisdier

-vertel iets over de werkjing van een kernreactor

-vertel iets over de invloed van Epigenen op het menselijk denken en bestaan.

2) wat viel je op?

Hoe moeilijk is het om iets te vertellen wat je hebt meegemaakt? Het ZIT ahw IN JE

(Niemand heeft gekozen voor de “belachelijke”/moeilijke onderwerpen. Logisch,

Immers, daar weet je niks/weinig van en kun je dus ook niet over vertellen.)

3) Dit is een belangrijke aanwijzing voor spreken zonder aantekeningen.

Dat werkt het best (alleen maar, zeggen sommigen) wanneer het uit je hart komt.

Wanneer het diep van binnen komt!

4) een andere aanwijzing ben je wellicht zelf. Immers, wat vind je zelf het prettigst om naar te luisteren.. een referaat dat wordt voorgelezen, met weinig oogkontakt, of een ‘verhaal’ dat (zo lijkt het) spontaan uit het hart komt.

De voordelen van spreken zonder aantekeningen zijn legio.

1. goed contact met de hoorders
2. komt echt over, recht uit het hart
3. is levendiger, minder saai
4. is dus effectiever
5. voelt vrijer voor de spreker, ook wanneer er “iets” gebeurd

Maar ook wanneer je wel aantekeningen wilt gebruiken, kun je nog zorgen dat je je tekst dusdanig goed kent dat je met b.v. enkele aantekeningen op ‘post-its’ toekunt. (Ik gebruik regelmatig enkele ‘post-its’ om teksten/jaartallen/volgorde op te schrijven, zodat ik die niet uhh hoef te leren!!!)

Zorg in ieder geval voor veel oogcontact! Kijk de zaal in, kijk mensen aan/net over de hoofden van de mensen, wanneer je wat nerveus wordt van mensne aankijken.

Hoe ga je te werk wanneer je zonder aantekeningen wilt gaan spreken.?

Het volgende is een bewerking van een artikel uit MINISTRY MAGAZINE, oktober 2006, aangevuld met enkele zaken uit mijn eigen ervaring.

*Stap 1)* **Begin vroegtijdig** met de voorbereidingen van je preek. Plan duidelijk en ruim tijd voor het voorbereiden van de preek. Je weet zelf waarschijnlijk het beste hoeveel tijd het je kost om een goede preek te schrijven. Houd daar dus rekening mee en ruim vroegtijdig tijd hiervoor in.

Wanneer je bezig gaat met je voorbereidingen is het (ook) van belang dat in alle rust te kunnen doen. Zet dus mogelijke stoorzenders, zoals je mobiele telefoon even uit.

*Stap 2)* **Schrijf je preek altijd helemaal uit**, woord voor woord. Preken zonder aantekeningen betekent JUIST NIET dat je deze fase kunt overslaan. De discipline van het uitschrijven geeft je extra tijd om je overdenking eigen te maken en te reviseren waar nodig. En het nodigt je uit kritisch te kijken naar hetgeen je werkelijk zegt. Hoe is de opbouw? Hoe loopt het verhaal, hoe is mijn woordkeuze etc.

Let er daarbij op dat je schrijft zoals je spreekt. Het is geen artikel!!! Het wordt gesproken tekst! Je kunt jezelf daarbij helpen door tijdens het schrijven je zinnen hardop uit te spreken. Dan hoor je hoe het loopt. Vaak zijn zinnen dan te lang en ingewikkeld.

Wanneer je op deze manier een eerste versie van je preek schrijft (vroeger zeiden we “aan het papier toe vertrouwt) geeft je dat een mooie basis voor het verdere proces.

*Stap 3)* Maak je de preek eigen, **internaliseer je preek**.. Hier kun je wellicht een mooi beeld voor gebruiken. Zie jezelf als een gids, iemand die een mooie bezienswaardigheid mag tonen en uitleggen. Zorg daarbij voor dat je helemaal vertroud bent met het onderwerp en hetgeen je daarover wilt vertellen. Probeer het “het voor je te zien”, geef a.h.w. een rondleiding langs de hoogetepunten. Een belangrijk hulpmiddel hierbij is dat JIJ ZELF weet wat die hoogtepunten zijn. Als hulpmiddel/ondersteuning kun je voor jezelf die hoogtepunten op een post-it zetten en in je Bijbel plakken.

Maar wat er op deze manier vooral gebeurd is dat je door je preek heen wandelt, je ontdekt waar nog knelpunten zitten, waar het loopt/niet loopt.

Persoonlijk is deze fase voor mij het moment waarop ik de preek in mijn werkkamer hardop enkele keren “preek”. Ik heb de tekst voor me, soms uitgeprint, soms nog op de computer. Ik preek de tekst, corrigeer, vul aan, schrap, daar waar nodig. Ik verander dingen in de volgorde, soms voeg ik een Bijbeltekst toe die dingen verduidelijkt. Soms een illustratie. Maar vaak blijkt vooral dat dingen weg kunnen, niet relevant zijn voor het grotere verhaal van deze preek.

Wanneer deze fase voorbij is, print ik de preek uit. Maar ik blijf de preek hardop “oefenen” . Ik merk dan ook waar de lastige stukken zitten. B.v. in Bijbelteksten die ik wil citeren of jaartallen of andere gegevens die je paraat wilt hebben.

Ik gebruik daarvoor een post-it die ik in mijn Bijbel plak als ondersteuning. Het helpt me bij mijn verhaal te blijven en niet afgeleid te zijn door wat ik moet onthouden.

*Stap 4 (tip 4)* Dit is eigenlijk meer een tip of bemoediging. Wanneer je zonder aantekeningen wilt spreken zul je zeker merken dat de preek er anders uitkomt dan dat ie op papier staat. Dat kan heel mooie ervaringen opleveren, want je mag erop vertrouwen dat Gods Geest je wil helpen en bijstaan.

Maar het vertrouwen dat de Geest je zal leiden blijft nooit beperkt tot de uitvoering. De Geest wil graag helpen, juist ook bij in de voorbereidingen. Preken zonder aantekeningen is geen excuus voor “lui preken” (= Preken zonder voorbereidingen!!)

Wanneer je merkt dat je dingen vergeten bent/anders hebt gezegd, wees dan niet teleurgesteld. Wellicht gaat het een volgende keer anders (beter??) Misschien is dit wel een moment waarop de Geest je de juiste woorden voor dat moment ingaf.

*Stap/Tip 5)* je zult waarschijnlijk een zekere **spanning** ervaren om voor de gemeente te gaan staan zonder je aantekeningen. Doe dat wel. Wanneer je je aantekeningen toch klaarlegt, zul je haast ongemerkt ernaar teruggrijpen en sta je op een gegeven moment zonder tekst. Je weet niet meer waar je bent, want je bent toch nog afhankelijk van je geschreven tekst. Laat dat los en preek vanuit je hart. Hoe spannend het ook is, wanneer je de voorbereidingen goed hebt gedaan, dan kan de Geest je leiden naar een goede, opbouwende preek zonder aantekeningen.

Toch- en dat is een beetje tegenstrijdig—kan het je juist dat steuntje in de rug geven om te weten dat je tekst klaar ligt, mocht het nodig zijn. Ik heb dat in het begin wel zo gedaan en, misschien weet je dat, het is ook bij mij goed gekomen!

Het is me echt wel enkele keren overkomen dat ik mijn lijn kwijt was en weer heel even terug moest kijken in mijn aantekeningen. Dat heb ik dan ook gewoon gezegd aan de gemeente en er was niemand die me dat kwalijk nam( tenminste, niemand die het zei!)

Wanneer het me nu overkomt dat het even kwijt ben (je bent afgeleid, of soms heb je een kleine black-out, dan kun je jezelf vaak terugvinden door even te herhalen wat je net gezegd hebt, gewoon even stil zijn, wachten of het terug komt en anders gewoon eerlijk zeggen: ‘k ben het even kwijt…waar was ik. Ik merk dat mijn zusters en broeders zulke vormen van openheid (en kwetsbaarheid) zeer waarderen.

*Stap 6)* **Ga ervoor**.

Misschien weet je nog hoe je hebt leren fietsen. Je bent waarschijnlijk enkele keren gevallen. Maar je hebt het geleerd en hoeveel plezier heb je er niet van.

De voordelen van het spreken zonder aantekeningen zijn vele malen groter dan eventuele nadelen/spanning of onzekerheid.

GA ERVOOR!! (en oefening baart kunst)