

POLARISATIE OP PAUZE

Verbindend communiceren

1

DOEL

Deelnemers helpen om even uit de snelheid en hevigheid van het debat te stappen, stil te staan bij hun gevoel en gedachten, en vanuit rust te luisteren naar zichzelf en anderen.

3

BESCHRIJVING

Vertragen

Leg uit dat jullie even géén debat, mening of discussie gaan voeren: “We zetten het debat rond polarisatie even op pauze. We gaan vertragen en kijken: wat doet dit allemaal met ons vanbinnen?”

Eerste luisterronde

Lees het gekozen gedicht of tekstfragment één keer traag voor. Vraag deelnemers om enkel te luisteren, zonder iets te noteren.

Tweede luisterronde

Lees dezelfde tekst een tweede keer.

Vraag hen nu om te letten op:

- één zin, woord of beeld dat blijft hangen
- én welk gevoel dat oproept (bv. rust, verdriet, spanning, hoop)

Schrijfmoment / tekenmoment

Laat iedereen 3–5 minuten in stilte werken:

- Noteer het woord / de zin die bij je blijft
- Of laat hen een klein symbool / tekening maken dat past bij hun gevoel.

Delen in duo's of trio's

Laat deelnemers in kleine groepjes delen: Welk woord / zin heb je gekozen?, Welk gevoel kwam daarbij?, Waar deed het je aan denken?

Benadruk: het gaat niet om juist uitleggen van het gedicht, maar om wat het met hen doet.

2

BENODIGDHEDEN

- Een kort gedicht (liefst over samenleven, conflict, stilte, luisteren, “wij-zij”)
- A4-papier of kaartjes
- Pennen / stiften
- Eventueel rustige muziek
- Duur 20 minuten

4

REFLECTIE

- Hoe was het voor jou om eerst te vertragen in plaats van meteen te discussiëren?
- Welk woord/zin uit de tekst blijft nu nog bij jou?
- Hoe helpt deze vertraging om anders naar polarisatie te kijken?
- Zie je situaties in je eigen leven waar “een Slow Down-moment” zou helpen voordat het escaleert?

5

TIP EN BRON

Kies een tekst die niet moraliserend is, maar ruimte laat voor verschillende interpretaties.

Je kan ook jongeren zelf een kort gedicht laten meebrengen of schrijven



POLARISATIE OP PAUZE

Gedicht

AYA SABI

veel – om niet te zeggen alles – valt buiten de werkelijkheid
waar het allemaal huist (wat voorafging) kunnen we
achterhalen
in binnenkamers bruggen bogen in merg en muur
we geven massa vorm vorm verhaal verhaal naam
zo hoeven we niet te zeggen dat het slechts verbeeld is
als ruimte tijd treft
is het nu / niet meer
zoals voor de taal de etymologie van geen enkele waarde is
of hoe de pijn je nooit vertelt waarom een amygdala
op een amandel lijkt
zo ook is het altijd vandaag
je ziet leven, slechts een poging tot langer langzamer
ademhalen
tel in diafragma's laat de dammen breken verzamel je water
zolang er beweging is
de dood een onmogelijkheid
hou vast aan wat glimt
het tij kan gaan
gloeden

