

Oplevelsesbeskrivelser- en praktisk metode

Inden for den humanistiske tradition er fokus på mennesket som subjekt, med bevidste hensigter og en fri vilje. Formålet er at søge efter det særlige ved det enkelte individ. At klarlægge individers motiver, hensigter og meninger.¹

Den narrative metode kan bruges til at koble praksis og teori gennem fortællinger skrevet med kropsligt sansende indlevelse og nærvær.

En oplevelsesbeskrivelse er en af flere narrative metoder og er en personlig fortælling, der tager udgangspunkt i den levende og sansende krop. Det er en praktisk metode, der danner bro mellem krop og sprog ved at italesætte idrætslige oplevelser via et sanseligt sprog, så de senere kan analyseres og fortolkes.

Vi kan bruge oplevelsesbeskrivelsen til at reflektere over kropslige oplevelser og deres betydning for selvforståelse, identitet og relation med omverdenen og os selv.

Når du skriver din oplevelsesbeskrivelse så tænk på følgende:

- Skriv i 1. person
- Skriv i nutid
- Skriv sanseligt, nuanceret og ærligt
- Det er DIN subjektive følelse, oplevelse eller sansning
- Brug billeder og metaforer
- Tag gerne udgangspunkt i et betydningsfuldt øjeblik, måske bare et par sekunder og få det til at fylde
- Intet er rigtigt eller forkert
- Det er ikke en evaluering og godt eller dårligt
- Hvordan føles øjeblikket i DIN krop- i dine arme, ben, skuldre...
- Tænk ikke over stavefejl og kommafejl- bare skriv!
- Beskriv rummet
- Beskriv oplevelsen af tid

Efterfølgende kan man analysere og fortolke oplevelsesbeskrivelsen bla. ved hjælp af følgende spørgsmål:

Hvad sker der egentligt?

Hvad er vigtigt?

Hvilke mønstre træder frem (både fysiske mønstre, men også mentale og relationelle mønstre)?

Hvilke relationer og betydninger opstår?

¹ <https://gym-idraet.dk/nyheder-viden/1964/>

Nedenstående er en række oplevelsesbeskrivelser der måske kan inspirere dig. Læg mærke til hvordan eleverne gør brug af billedsprog og metaforer!

Julius- bifald fra bølgerne

Jeg kan ikke. Salen er fyldt med de mange forskellige udtryk. Som et hav, hvor hver en bølge er sin egen person med sit eget udtryk. Jeg bliver oversvømmet af tanker. Hvad hvis nu det går galt, hvad hvis nu. Jeg er bare et sandkorn på stranden, der venter på at blive opslugt af havet. Jeg husker hvordan man går. Først det ene ben, så det andet. Bølgerne trækker sig væk fra gulvet. Det trækker op til storm. Jeg står nu alene på midten af gulvet, ventende på den store tsunami. Den kommer ikke. jeg husker trinene. Først det ene ben, så det andet. Kom nu, mere! Bare lidt mere! Min arm rejser sig, det samme gør den anden. Jeg snor og bevæger mig, som om tsunamien har ramt mig. Det har den ikke. Det eneste der har ramt mig, er det hav af bifald fra bølgerne. Jeg kan godt.

Iben- fødderne

I takt til musikken legende toner, trækker jeg mine bare fødder hen over det kolde trægulv. I en symbiose mellem musikken og min taktsfaste krop, finder jeg igen mit rytmiske bevægelsesmønster. Jeg kan mærke gulvets hårde overflade under mine bløde fødder, som former sig efter hver enkelt mellemrum mellem træpladerne. Jeg bevæger mig i min indre jordnære sindsstemning, som afspejler mine ydre reaktioner til musikken.

Sofie – Grounding.

Alle er så tavse. Idrætshallen som altid er fyldt med støj og spektakler, er nu helt stille. Den følelse er behagelig, og jeg nyder stilheden for hvert eneste sekund der går. Ikke engang det gigantiske ur, som hænger på væggen tikker. En meget ukendt følelse går igennem min krop. Mine ben føles som mursten og tusindevis af dem står placeret på mine fødder. De kan ikke bevæge sig, de bliver stående på stedet. En følelse af en masse snore som går igennem hele kroppen. De starter helt nede fra tærne og op til det øverste af mit hoved. De går stille igennem kroppen, men jeg kan mærke hver og en. Det var rigtig ubehageligt, men nu nyder jeg det. Det eneste jeg koncentrerer mig om, er min vejtrækning. Min vejtrækning føles meget mærkelig. Jeg prøver at trække vejret helt normalt, men begynder at gispe efter vejret. Roen kommer til min krop igen, nu tager jeg de dybe vejtrækninger, og nyder den stilhed som stadig er i hallen. Snorene føles så fremmet for min krop. Som den healede alle mine ømme muskler, fra den hårde ben træning fra dagen i går. Jeg finder en helt speciel følelse i min krop, en tanke, om at jeg ingenting tænker. Jeg har altid mange planer og idéer i mit hoved, som jeg skal og hvad jeg skal nå, men på dette tidspunkt er mit hoved helt tomt for tanker. Det eneste jeg tænker på er min vejtrækning. Dyb vejtrækning ind, holde den og efter langsomt ud. En stilhed, en ro, en pause fra hverdagens stress, en tænkepause, grounding.

Clemens – hård Crossfit time på stranden.

Min krop føles som et bjærget skibsvrag og jeg kan næsten ikke tage et skridt mere. Jeg runder enden og skal nu blot 100 meter længere så er jeg i mål. Det værker i hele min krop og lungerne skriger for en respirator, jeg har ramt muren som et missil i slow-motion og effekterne sidder i kroppen. Men modet rejser sig i mit hjerte og jeg mærker blodet strømme, ud i alle ender af min krop, jeg kan mærke pulsen i mine tindinger og pludselig er den der igen. Vinden. Den gyldne vind. Jeg trækker vejret dybt ned i lungerne, min krop vejrer i vinden. Jeg er klar. Jeg mærker musklerne spændes, mærker dem gøre sig klar til eksplodere. Og så sker det. Jeg bøjer hovedet og sætter af. En, to, tre. Fuld fart frem. Mine ben pumper op og ned i en vandret linje, som et motorstempel i en formel 1 bil. Jeg retter ryggen ud og nu løber jeg ikke blot. Jeg flyver afsted. Jeg mærker alle kræfterne strømme ud i lemmerne. Jeg føler mig levende, selvom min krop føles døende. Mere nu end aldrig. Vinden suser om ørene på mig og jeg er nu, ubevidst, opmærksom, på hele min krop og det føles smukt. Jeg ser målet komme nærmere, men så forsvinder det, og jeg ser nu kun mig selv. Mærker kun min krop, og så er jeg pludselig i mål. Jeg smider mig i sandet. Og mærker min kæmpende krop. Alt er opbrugt. Jeg føler mig tung som kunne jeg synke igennem sandet og blot forsvinde. Alle tanker er visket væk og kun kroppen er i fokus. Jeg ved godt, at det ikke var verdens hurtigste løb, men det føltes sådan. Det føltes godt.

Frida

Der er en summen i mit bryst. Mit hjerte banker hårdt, og mit åndedræt er hurtigt. Jeg lægger mig ned på gulvet. Det føles hårdt og koldt mod min krop. Jeg mærker en svimlende fornemmelse idet jeg lukker mine øjne. Lysglimt danser på indersiden af mine øjenlåg. Det føles som at kigge op mod nattehimmelen med dens hundredevis af funkende stjerner. Jeg fornemmer hvordan gulvet trækker min krop nedad. Det føles som om undersiden af min krop er fyldt med bly. Tungt bly. Koldt bly. Gulvet trækker mig nedad som var jeg fastspændt med tusinde strenge, strenge, der nu hiver i mig som var jeg en drage på vej bort med vinden og gulvet min dragefører.

Jeg mærker en ro i kroppen. Mit hjerte slår blidere og roligere. Jeg hører mit åndedræt blive dybere og langsommere. Dybere og langsommere. Den kølige luft som jeg indånder kilder først drillende i min næse, hvorefter den atter forlader mit bryst gennem en strøm af varme, der undslipper mine læber. Langsomt mærker jeg en varmekilde tændes i mit bryst. Varmen breder sig ned i min mave. Jeg mærker hvordan den flyder gennem min krop som var en kop lun urtete væltet indeni. Den lune te løber langsomt ud i mine ben, ud i mine arme og helt ud til mine fingerspidser. Jeg opdager nu et svagt orange lys. Lyset bliver langsomt kraftigere. Jeg kommer til at tænke på solen. Mine øjenlåg begynder at sitre. Jeg klemmer dem hårdt i, forsøger at holde dem i ro. Til sidst giver jeg efter, og lader dem langsomt glide op over mine øjne. Langsomt. Ryk for ryk indtil mine øjenvipper atter stryger mig oven over øjet. Dét er det. Lyset. Solen. Eller nærmere; lampen i loftet. Jeg er tilbage.

Julie

Karaktererne er givet. Følelsen af spænding og nervøsitet går igennem min krop. Jeg åbner computeren og logger ind på lectio for at se min karakter for idræt. Når jeg får øje på den, er

det som en kniv borer sig ind i mit hjerte. Følelsen af spænding og nervøsitet bliver erstattet med en følelse af skuffelse og forvirring. Jeg er forvirret. Tankerne hober sig op i mit hoved. "Hvad kunne jeg have gjort bedre? Og "Jeg troede eller at jeg havde været god og opfyldt kravene". Jeg ligger det til side og beslutter mig for at spørge min lærer. Når jeg er på vej hen til min lærer, begynder mit hjerte at galopere som en hest, og mit åndedræt føles tungt som mursten. Snakken er taget, og jeg har en bedre følelse i maven, når jeg går derfra. Nu er mit sind på én ting, og det er at blive bedre.