

De kookwekker methode

Schrijf een blog in 10 minuten



Ina Vandewijer

De kookwekker methode

Wil je schrijven maar vind je het begin niet? Ben jij een blogger maar weet je niet altijd waarover of hoe je dat moet volhouden? Zoek je een eenvoudige aanpak om je creativiteit te stimuleren? De kookwekkermethode is een eenvoudige techniek om in tien minuten ‘kooktijd’ het beste uit jezelf te schrijven.

Goud delven

Jouw schrijftalent ligt als goud in je aders. Je belangrijkste taak als schrijver is om als een goudzoeker diep in jezelf te delven. Alleen in die geheime lagen van je lichaam vind je jouw unieke schrijfstijl.

Uniek

Er is niemand zoals jij. Dat staat vast. Niemand heeft jouw schrijfstem want niemand kent jouw herinneringen en ervaringen. Jouw zintuigen hebben al die jaren uitzonderlijke creatieve beelden opgeslagen waarvan zelfs jij het bestaan niet vermoedt. Tenzij je die wekker opzet en naar die beelden duikt. Ze liggen voor het grijpen.

Voelen wat jij voelt, zien wat jij ziet

Achter de boot vliegt de laatste meeuw. Het is alsof hij zich met een touwtje aan de boot heeft vastgehaakt. Ik hou mijn adem in. Hij vertikt het om ook maar een keer met zijn vleugels te slaan. Ik zal geen adem meer halen tot de meeuw met zijn vleugels slaat. Hij kijkt heel slim en ook boosaardig. Ik begin al rood aan te lopen. De meeuw glijdt door de lucht. Ik ben een ballon, een rode ballon, een almaar rodere ballon, en ik sta op het punt te ontploffen. De meeuw lacht me uit. 'Ik wil je toch vertellen hoe het afliep,' zegt Buurman Erasmus. Ik weet hoe het afloopt. Ik ontplof. Ik zal als een zielig klein hoopje appelmoes worden. 'Ik wil je vertellen hoe het afliep met Charles Darwin.'

Ik ben op. Ik hijg alsof ik een sprintje getrokken heb van school naar huis.

Uit: Zo moet het gaan als er iemand is, Paul De Moor, Afijn

In dit fragment kijk je samen met het meisje naar de meeuw. Net als zij houd je je adem in, zolang tot je weer mag. We zien wat zij ziet, we voelen wat zij doet. Natuurlijk is Paul De Moor een meesterlijk schrijver. Maar dat kan jij ook. Je kan je lezen laten voelen wat jij voelt, laten zien wat jij in jouw verbeelding ziet. Met de kookwekkermethode.

Zinnen

Je begrijpt dat schrijven altijd om je vijf zintuigen gaat. Onze hersens slaan onze zintuiglijke waarnemingen op als herinneringen. Als ik ‘Het dorp’ van Wim Sonneveld hoor, zit ik opnieuw met mijn broers en zussen aan de keukentafel in ons ouderlijk huis. Als ik pannenkoeken ruik, denk ik aan de woensdagen met mijn kinderen. Ruiken is een sterk suggestief zintuig. Alles heeft een bepaalde geur en geuren roepen vaak herinneringen, verbanden en associaties op. De dauw in het gras zien , voert me onmiddellijk terug naar mijn tienertijd. Iemand had me verteld dat dauwwandelingen op blote voeten gezond waren. Het ‘voelde’ niet alleen koud, ik werd ook snipverkouden. Proeven is zoiets als horen en ruiken. Beschrijf maar eens een dagje in een pretpark zodat je die kan ruiken.

Voelen is een volledige lichaamsbeleving. Buiten het gewone gebruik van aanraken kun je meer subtiel gebruik maken van dit zintuig. Zo kun je bijvoorbeeld het gevoel weergeven van wanneer je moeder je uit je slaap wekte of het gevoel wanneer het warm water onder de douche op is, net als je haar vol shampoo zit.

Je zinnen erop zetten

Het is een spreekwoord en het betekent dat je iets graag wilt hebben. Stek dat je zin hebt in een warme wafel. Hoe ziet die wafel eruit. Hoe ruikt die? Wat als je eraan zou likken? Wat als je die eerste beet over je tong voelt glijden? Hoe meer zintuigen je gebruikt om iets te beschrijven, hoe levendiger jouw tekst wordt.

Mag ik er nog twee?

We hebben twee zintuigen meer om te gebruiken als we schrijven. Nonsens? Nee hoor, je hebt er eigenlijk zeven.

Jouw organisch gevoel is jouw gewaarwording van je lichaamsfuncties. Bijvoorbeeld je hartslag, je pols, de spanning in je spieren, buikpijn, krampen en jouw ademhaling. In het bovenstaand fragment, maakt Paul De Moor gebruik van dit extra zintuig. Na jouw tien minuten kookwekkermethode moet je maar eens letten op je organisch gevoel. Kramp in je vingers, spanning in je kaken, stijf van het zitten?

Jouw kinesthetisch gevoel is jouw gevoel van verbinding met de wereld rondom je. Als je slaperig bent of dronken, wordt jouw beeld wazig. De wereld vervaagt. Als je schommelt, of yoga oefent of danst, stimuleer je dit gevoel. Een dief in de nacht die langs de muur sluipt ...



Tien minuten, geen minuut meer

De kookwekkermethode werkt het best als je tien minuten schrijft. 's Morgens. Als je nog slaperig bent en weinig overprikkeld door de routine van je dag. Geloof me, het is die tien minuten dat je vroeger opstaat waard. Uit ervaring weet ik ook dat als ik met een boek of script bezig ben, ik meestal inspiratie krijg door de kookwekkermethode. Omdat ik met al mijn zeven zintuigen de schrijver in me wakker maak. Mijn zinnen erop zet, letterlijk.

Stel je kookwekker in

Ik heb een paar kookwekkers op alle mogelijke plaatsen. In de slaapkamer, op mijn bureau, naast de keukentafel en in mijn hobbyruimte. In alle mogelijke vormen: een kip, een ei, een digitaal roze blokje dat lijkt op een gsm, een kattenkop... Kies er eentje die jou bevalt. Maak jouw tien minuten voor jezelf expliciet en gebruik ... een kookwekker en geen gsm. Dat leidt alleen maar af. Geef jezelf dit cadeau!

Stel jouw kookwekker in op 10 minuten. Stop met schrijven als je tijd om is. STOP.NA.10.MINUTEN.

Overgave en toewijding

Twee woorden die je als schrijver moet koesteren. Als je de kookwekkermethode gebruikt ontdek je al vrij snel het volgende: eerst duik je in je lichaam en voelt wat de woorden met je doen, dan borrelen de sensaties op en kan je hand je associaties en metaforen niet meer volgen. Na ongeveer zes minuten ben je helemaal in de schrijfmodus, zit je in een achtbaan en glijdt je op schaatsen door jouw wereld die je oproept. RIIIIING. De wekker gaat af. Stop. Onmiddellijk. Ook al ben je goed op dreef. Ook al wil je jouw tekst afmaken. Helaas pindakaas. Daardoor blijf je de hele dag met het gevoel achter dat je dit nog wou toevoegen en dat nog voelde... Je bent zo gefrustreerd dat je de volgende dag gegarandeerd vanaf de eerste tik van je wekker dieper duikt van ooit.

Je ontwikkelt een gewoonte: snel naar jouw goudmijn binnenin graven. Zoals een lift je naar beneden voert. Of omhoog, als je dat liever wil.

De tien minuten elke dag zijn ook behapbaar. Jouw engagement om dit elke dag te doen, waar en wanneer dan ook, vergroot. Als je na tien dagen jouw pagina's herleest, ontdek je waarschijnlijk een idee dat je echt wil uitwerken in een blog of verhaal.

Onderwerp

Je zoekt een onderwerp om tien minuten over te schrijven? Heel eenvoudig. Neem een boek uit je rek, pak een tijdschrift of krant, en sla het open. Je oog valt op een woord of een foto of een afbeelding. Dat is genoeg. Je hoeft ook geen 10 minuten om dat woord heen te draaien. Jouw zintuigen zitten aan het stuur van jouw busje. Laat je gaan. Maak sprongen, dartel door jouw emoties en associeer erop los. Maak prettige metaforen en geniet van jezelf.

Volhouden

Als je na een tijdje jouw routine beu bent, creëer je een nieuwe routine. Neem jouw notitieboekje mee. Stop ergens, kijk om je heen. Wat zie je, wat raakt je, wat voel je. En je bent weer vertrokken. Zelfs als je sport of doucht of kookt kan je na afloop even tien minuten zitten. Tot je de smaak weer te pakken krijgt en de smaak jou.

Oefening

Staat je wekker op 10 minuten? Onthoud dat je zeven zintuigen hebt!

Klaar?

Gebruik het woord 'wind' als springplank.

START.

Als je op zoek bent naar inspiratie, mag je je altijd inschrijven op mijn nieuwsbrief: het dondert woorden.

[Learn more](#)



#Where the Hell
ina