

Art Based Learning

Art Based Learning is een methode waarbij je kunst gebruikt als spiegel en bron van inspiratie voor persoonlijke of professionele ontwikkeling. Het doel is niet zozeer om kunst *te begrijpen*, maar om via kunst *inzichten te vinden* die passen bij jouw eigen vragen of verlangens.

Het proces draait om **vertragen, waarnemen, verbeelden en betekenis geven**. Je gebruikt kunst om jouw innerlijke dialoog te verdiepen, nieuwe perspectieven te ontdekken en persoonlijke betekenis te creëren.

Ik pas Art Based Learning vaak toe in de coaching en zoek daarbij een passende creatieve omgeving zoals een beeldentuin of museum. Het werkt heel verrassend en inspirerend en is gebaseerd op onderzoek van kunstfilosoof Jeroen Lutters.

Art Based Learning bestaat uit 5 stappen.

1. Formuleer een persoonlijke vraag of verlangen.
2. Loop rond tot je bij een kunstwerk komt waarvan je het gevoel hebt dat het jou iets te zeggen heeft.
3. Kijk lang en aandachtig naar één kunstwerk en noteer je feitelijke waarnemingen.
4. Laat je verbeelding spreken: maak een verhaal bij wat je ziet en het kunstwerk jou vertelt.
5. Reflecteer op de relatie tussen je verhaal en je oorspronkelijke vraag.

Het is moeilijk uit te leggen hoe Art Based Learning werkt, het is een ervaring. Hieronder staan wat ervaringen van deelnemers genoemd:

- *“Confronterend en verrassend”*
- *“Door te vertragen, kijk ik anders, en voel ik anders. Het kunstwerk praat tegen mij. Ik hoef alleen maar te luisteren”.*
- *“Thanks voor de inzichten. “Het was voor mij heel intensief maar goed!”*
- *“Ik werd uitgekozen door een kunstwerk. Ik kon mijn ogen er niet van afhouden zo lelijk. Een vreemd idee, dat wanneer je op basis van een vraag het museum inloopt een schilderij **jou** uitkiest. Meestal is het omgekeerd.”*
- *“Ik ben al jaren bezig om eerder te stoppen met werken maar ik kan de stap niet zetten.” Ik heb de vraag gesteld; “wat weerhoudt me om deze stap te maken?” Ik werd “gegrepen” door een middeleeuws beeld. Een letterlijk uitgeholde heilige met zijn mijter scheef of zijn hoofd. Met zijn uitgeholde ogen maakt het beeld een uitgeputte indruk”. Ik stond aan de grond genageld. Ik zag mezelf, vastgeroest in mijn functie. Opeens werd me duidelijk dat ik langzaam aan het “doodgaan” was. Ik ben nu aan het afbouwen en vitaliseren dingen gaan doen in mijn leven. Ik wil over 1,5 jaar stoppen met werken.*

Wil je het zelf een keer ervaren, [laat het me weten](#).

Jacqueline Hanssen

<https://www.cultuurloket.be/inspiratie/van-kunst-naar-kennis-met-art-based-learning>