

Drempel
Journalist Judie
Jaspers ervaart
zingen als
kwetsbaar en
intiem.



IK KAN NIET ZINGEN

(jawel hoor!)

Nederland telt zo'n 1,7 miljoen koorzangers. Daarmee is zingen populairder dan voetballen. Zingen is fijn, je knapt ervan op, waar wordt gezongen gebeurt wat. Journalist **Judie Jaspers** (33) onderzocht of zangles ook helpt tegen verdriet.

Foto's **SHODY CAREMAN**

O

p de fiets denk ik: ik kan nog terug. Gewoon, naar huis, netjes de rekening betalen en het helemaal nergens meer over hebben. Maar ik trap door, op weg naar mijn eerste zangles.

Zingen, je stem laten horen, voelt kwetsbaar en intiem. Zoals de Britse zangdocent Sophia Eftimiou zegt: „Wie een verkeerde noot zingt, kan zich verschrikkelijk voelen. Alsof het een weerspiegeling is van je eigenwaarde.”

Ik wil uitzoeken wat zingen met een mens doet. In ons land is het ontzettend populair; 10,7 procent van alle Nederlanders zingt in een koor, als amateur of professioneel, zo blijkt uit cijfers van het Europese netwerk van korenorganisaties. Dat zijn 1,7 miljoen zangers, nog los van iedereen die zingt zónder koor. Wat maakt het zo gewild? En waarom wil ik mijn stem 'bevrijden'?

Ongeveer een jaar geleden overkwam me een groot verdriet. Al zijn de scherpste kantjes langzaam maar zeker gesleten, het doet me nog elke dag pijn. Wat ik me afvraag: kan zingen me bevrijden? Maakt zingen blij? Zo nonchalant mogelijk stap ik over de drempel van zangleres Carlijn Stolten. Ze zal me een introductie-cursus geven, verdeeld over drie lessen van een uur.

Lef

Carlijn Stolten zit al twintig jaar in het vak. Volgens haar is zingen voor driekwart lef. Voor de rest komt het aan op talent en techniek, zegt ze. Het liefst zou ze een spandoek boven de piano hangen. „Met in koeienletters het woord SCHIJT erop. Veel mensen durven niet te zingen of zeggen beschroomd: ik kan het niet. Onzin, zeg ik dan. Maar zingen gaat niet vanzelf. Je moet doorzetten als het lastig wordt.”

Uit onderzoeken blijkt dat zingen de mens goed doet. Wetenschappers zien dat deze hobby je stressgevoel verzacht en daarmee je gemoed verlicht. Dat komt waarschijnlijk doordat je endorfines en oxytocine aanmaakt als je zingt; hormonen en signaalstoffen die ook vrijkomen bij positief contact, zoals elkaar aankijken, aanraken en knuffelen. Op die manier verlicht zingen angsten en voelt een mens zich minder eenzaam en neerslachtig. Zangers, ook amateurs, voelen zich daardoor beter en meer ontspannen.

„Zingen is heilzaam”, zegt Hester



ZINGEN GAAT NIET VANZELF. JE MOET DOORZETTEN ALS HET LASTIG WORDT

Macrander, oud-cabaretière en theatermaker. „Je wordt er extravert van en zingen helpt van alles los te gooien. Veel mensen durven hun stem niet te gebruiken omdat ze ooit te horen hebben gekregen dat die niet mooi is. Ik vind dat zo zonde. Die mensen zingen dan vaak stiekem. Omdat het fijn is.”

Kijk naar koren, zegt Hester Macrander. Zie hoe de koorleden opgetild lijken te worden, vanuit de wetenschap dat ze 'veilig' zijn en dat ze deel uitmaken van het geheel. Zie wat er gebeurt in de ontroerende film *As it is in heaven*, een Zweedse film over een dorpskoor, waarbij mensen dankzij de muziek loskomen en zich gelukkiger voelen.

Middenrif

In de repetitieruimte begin ik met mijn lerares aan de techniek. „Bij veel mensen zit de ademhaling hoog, die moet uit je buik komen en je longen vullen, zodat je middenrif zakt.” Dat ontspant, zegt Carlijn Stolten, het zorgt voor meer controle en langere uitademing. Verdomd, het werkt. Ik voel me rustiger worden en



zelfverzekerder. Al blijf ik het eng vinden om geluid te produceren; dat voelt heel kwetsbaar. Doordat we de technische benadering volgen ('let op die ademhaling!') lijkt zich iets in me te openen, waardoor het bange, kwetsbare gevoel verdwijnt. Een paar minuten later zing ik toonladders alsof ik nooit anders heb gedaan. Braaf volg ik de toon die Carlijn aanslaat: ooe-uuu-iiie. Tot mijn verbazing vind ik het leuk. Dat Carlijn me een veilig gevoel geeft, helpt.

Op weg naar huis, sta ik voor een verkeerslicht. De zon schijnt. Ik leun tegen een paal en ik voel me ontspannen en ja, ook trots. In mijn ooghoek zie ik een jongen naar me omkijken. Hij lacht. Een fractie van een seconde denk ik dat hij flirt, maar dat is het niet. Hij lacht omdat ik onbewust mijn toonladders zit te neurien. Licht euforisch fiets ik door als het groen wordt. >>>

Techniek

Ademhaling moet vanuit je buik komen en je longen vullen, zodat je middenrif zakt.

Ik kan niet zingen

■ Hoe vaak hoor je niet iemand zeggen: 'Ik kan niet zingen'? Volgens 'stembevrijder' Jan Kortie is het een wijdverbreid misverstand dat het een vaardigheid is die sommigen wél en anderen niet kunnen aanleren. „Zingen is natuurlijker dan spreken. Je hoeft dus niet je best te doen, je kúnt namelijk al zingen. Het is heerlijk om te doen, voor iedereen.”

■ Volgens Kortie bestaan er twee manieren van zingen. Bij de ene doe je je best om zo goed mogelijk te zingen, in de hoop dat anderen het mooi vinden. „De focus ligt op het resultaat, dat de buitenwereld op een of andere manier moet bevallen. Deze manier is in onze cultuur volstrekt ingeburgerd.”

Maar er is ook een andere manier. „Dat kun je van binnen naar buiten zingen noemen: je zingt, wat er in jou leeft. Je geeft wat er in jou is, je zingt omdat je dat wilt, niet om iets te bereiken. En je voelt: dit ben ik! Dat gaat in wezen moeiteloos, al kan er wel moed voor nodig zijn.”

■ Jan Kortie ontwikkelde in de afgelopen 35 jaar een onorthodoxe, opgewekte benadering van zingen, die hij stembevrijding noemt. En hij leidt al meer dan tien jaar zogeheten stembevrijders op. „Het gaat over een moeiteloze, eenvoudige manier van zingen die vertelt wie jij bent.” Je stem is een persoonlijk en dus kwetsbaar instrument, zegt hij. Meestal gebruiken we onze stem zonder er bij

na te denken. „Dat verandert als we zingen. Dan schrikken we vaak terug voor ons eigen geluid, we hebben er oordelen over. We zouden vrijer willen zingen, misschien ook luider, maar tegelijk durven we niet goed. Want stel je voor dat iemand ons hoort...”

■ Wat je al zingend tegenkomt, staat niet los van wat zich afspeelt in je leven, zegt Kortie. „Je kunt je zingen verrijken als je er alles in meeneemt wat er in jou leeft: je verlangen, je vreugde, je pijn en je verdriet. En je kunt je leven verrijken als je je stem loslaat in datgene wat de stembevrijder het liefst doet: vrijmoedig zingen.” Stembevrijders helpen mensen die ruimte te vinden.





Een week later. Ik wijs naar de doos tissues op de piano van mijn zanglerares. Ja, er wordt heel wat afgejankt, zegt ze.

Het doet me denken aan een vrouw die me vertelde dat ze is gestopt met haar koor. Toen haar relatie in zwaar weer belandde, bracht zingen haar zo dicht bij haar kern dat ze steeds in tranen uitbarstte. Carlijn Stolten kan erover meepraten: „Sommige mensen zingen juist beter in een emotionele periode in hun leven of schrijven hun beste liedjes. Maar op het moment dat ik in verdrietige omstandigheden naar mijn buik adem, komen de tranen.”

IK ZING DWARS DOOR MIJN TRANEN HEEN. IK GOOI HET LUIKJE OPEN

Tissues

Als je zingt, komt verdriet als een golf omhoog. De tissues staan er dus niet voor niets, zegt zanglerares Carlijn Stolten.

Dochtertje

Aan het eind van mijn derde les mag ik aan de slag met een zelfgekozen liedje. Ik heb gekozen voor *Mag ik dan bij jou?*, van Claudia de Breij. Het verwoordt mijn diepe wens om dicht bij mijn dochtertje te zijn. Ze overleed tijdens de bevalling in het ziekenhuis, na 42 weken zwangerschap. Ze kwam levenloos ter wereld.

Begeleid door de piano haal ik zonder kleerscheuren het eerste couplet.

*Als het onweer komt,
En als ik dan bang ben,
Mag ik dan bij jou?
Als de avond valt,
En 't is mij te donker,
Mag ik dan bij jou?*

Bij het refrein breek ik. De tranen stromen over mijn wangen.

*Mag ik dan bij jou schuilen,
als het nergens anders kan?
En als ik moet huilen,
droog jij m'n tranen dan?*

We beginnen opnieuw, maar het wordt er niet beter op. Ik zing door, met in mijn achterhoofd de les van mijn lerares: doorzetten als het lastig wordt. En ik denk aan wat Hester Macrander zei: „Als je zingt, komt verdriet als een golf omhoog. Zo'n emotie valt niet tegen te houden. Dat gaat buiten de ratio om.”

Ik zing dwars door mijn tranen heen. Het is bijna een jaar geleden dat ik mijn dochtertje verloor. De rauwe pijn is eraf, maar soms sluimert het des te meer. En nu voelt het als een opluchting om die emotie ruimte te geven, om dat luikje open te gooien, hier in deze veilige repetitieruimte. ■