



Heel HOLLAND ZINGT

Wat samen zingen met ons doet

Het kan een magische ervaring zijn: samen de mooiste muziek maken, gewoon met je stem. Bovendien is zingen in een koor goed voor hoofd en hart, zeggen experts.

Francine Postma zoekt uit hoe dat zit.

Tekst FRANCINE POSTMA

Als elfjarige hoorde ik voor het eerst meerstemmig zingen, op een antroposofisch kinderkamp. De leiding, twintigers en dertigers, zong ons elke avond in slaap met de mooiste koorliederen. Na die zomer wilde ik niets liever dan zelf in een koor zingen om dat gevoel weer op te roepen: die harmonie, dat opgaan in een groter geheel.

Afstemmen

Intussen heb ik in heel wat koren gezongen, van gospelkoor tot close harmony, en nog steeds heb ik een zwak voor meerstemmig zingen. Het doet iets met me, meer dan solozang. Volgens hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder is dat niet verwonderlijk. "Samen zingen geeft een gevoel van verbondenheid en kracht. Dat komt doordat er oxytocine bij vrijkomt, het 'knuffelhormoon'. Dat vergroot de empathie. Als je samen zingt, moet je bovendien synchroniseren, op elkaar afstemmen. Iedereen doet z'n best om in hetzelfde ritme te zingen, dat doet een beroep op verschillende delen van het brein. Dat synchroniseren is evolutionair bepaald. In de oertijd vergrootte het je overlevingskansen als je op de ander afstemde, in het ritme van de groep bewoog. Dat werkt nog

steeds zo. Niet voor niets gaan mensen vaak samen wandelen als ze een moeilijk gesprek moeten voeren – ook dan moet je op elkaar afstemmen. Als je samen muziek maakt, moet dat ook nog eens letterlijk. Dat geeft een goed gevoel. Wat doen mensen nadat er iets heftigs is gebeurd, zoals een aanslag? Ze komen samen en gaan

"Als ik zing, voel ik dat er energie vrijkomt"

zingen. Daarmee zeggen ze eigenlijk: 'Jullie krijgen ons er niet onder.' Hetzelfde zie je bij voetbalwedstrijden. Samen zingen is een vorm van *bonding*."

Heilzaam

En dan geeft zingen ook nog eens een goed gevoel. Je wordt er gelukkig van, het kan zelfs heilzaam werken, zegt muziektherapeut en dirigent Antien Frets. Ze ontdekte dat aan den lijve. Ruim anderhalf jaar geleden viel ze hard op haar hoofd en hield daar een hardnekkige hersenschudding aan over. Ze kon bijna niks meer. "Omdat ik toch iets muzikaals wilde doen, heb ik me opgegeven voor online zingen bij ▷

7x VOORDELEN VAN SAMEN ZINGEN

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat samen zingen...

...het gevoel van saamhorigheid en sociaal welzijn versterkt

...de hartslag omlaag brengt

...stress vermindert

...de aanmaak van het 'gelukshormoon' oxytocine stimuleert

...de empathie vergroot

...het gevoel van controle versterkt

...de levensverwachting verhoogt





“BIJ SAMEN ZINGEN ONTSTAAT ER EEN GEVOEL VAN VERBONDENHEID”

Bert van de Wetering. Zijn methode ‘Zing als vanzelf’ is gericht op zingen vanuit het hele lijf. Ik had energie voor twee minuten zingen, maar die benutte ik helemaal en daarna voelde ik me beter. Mijn hele lichaam ging stromen. Ik voelde dat er energie vrijkwam, een trilling die goed voor me was.” Die heilzame werking is nog sterker bij samen zingen. “Als samen zingen goed gaat, voel je iets gezamenlijks ontstaan, dat heet ‘de koorklank’. Als die tot stand komt, is dat magisch. Het gebeurt door naar elkaar te luisteren. Wanneer het lukt, is dat bevredigend én bevestigend. Je voelt je niet meer alleen.”

Een van Antiens eigen koren, *Nova Zembla*, bestaat uit mensen die met kanker te maken hebben of hebben gehad. In Nederland zijn er circa 35 van dit soort koren, onder het motto: zingen voor je leven. Ze zijn opgericht door Stichting Kanker in Beeld. “De meeste mensen in dit koor weten al heel lang dat ze ziek zijn, of hebben er al lang mee te maken. Het koor is daarvoor behoorlijk lichtvoetig. Natuurlijk is het thema altijd voelbaar, als iemand een slechte uitslag krijgt, wordt die ook gedeeld. Maar het zingen gaat altijd door. Al ben je ziek, je voelt je levend als je zingt.”

Iedereen kan het

Er gebeurt nog meer tijdens het samen zingen. Uit Zweeds onderzoek bleek dat de hartslag van koorzangers vertraagt tijdens meerstemmig zingen, net als bij het beoefenen van yoga, en dat hun harten als vanzelf in hetzelfde ritme gaan kloppen. Helaas denken sommige mensen dat zingen in een koor niet voor hen is weggelegd. Onterecht, zegt Antien Frets. “Iedereen kan zingen. Het is een non-verbale manier van communiceren die iedereen beheerst vanaf de geboorte. Er is altijd een koor voor jou, je moet soms alleen even zoeken en bedenken: wat wil ik, waar houd ik van, welk niveau is belangrijk voor me? Check websites, luister, vergelijk. Kijk vooral, live of op filmpjes, hoe vrolijk de mensen die zingen eruitzien, of ze stilstaan of bewegen. Maar vooral: ga het gewoon doen!” □



Marlou (52): “Het koor is mijn familie geworden”

“Mijn vader én mijn moeder waren koordirigent en ik zat al jong in een kinderkoor. Toen ik vijftientig jaar geleden naar Amsterdam kwam om te studeren, ging ik dan ook meteen op zoek naar een koor. Een folder over een gospelworkshop maakte me nieuwsgierig, die muziek kende ik eigenlijk niet. Ik kwam terecht in een groep uitgesproken vrouwen met een heel eigen geluid. De dirigent was een krachtige vrouw die goed leiding gaf, maar ons tegelijkertijd vrij liet. We leerden improviseren, buiten de lijntjes kleuren. Uit die workshop ontstond gospelkoor *Rise and Shine*. Elke donderdagavond repeteerden we, daarna gingen we naar de kroeg waar we diepe gesprekken voerden over het leven en de liefde. Helaas was het verloop groot, en dat brak me op. Ik wilde dat het koor zich ontwikkelde, beter werd, het ging me niet snel genoeg. Daarom ben ik eruit gestapt. Maar na een jaar miste ik het samen zingen en de mensen te erg, dus ben ik teruggekomen. Vanaf dat moment ging ik het koor anders zien. Minder oordelend, meer als gegeven. Het koor werd mijn familie. Terugkijkend is het een geweldige leerschool geweest. Ik heb er geleerd om mensen die anders in elkaar zitten dan ik te waarderen. Juist die variatie is mooi, en de muziek brengt ons allemaal samen.”

risenshine.nl

Andrea (61): "Zingen in een koor is meer dan een hobby voor mij. Als je met elkaar zingt, ga je al gauw ook andere dingen delen. Zo is het in elk geval in mijn vrouwenkoor. De vrouwen in mijn stemgroep, de alten, delen lief en leed. De afgelopen jaren heb ik heftige dingen meegemaakt. Mijn zoon heeft psychische problemen, dat veroorzaakte thuis veel spanning. In die tijd was het koor een enorme steun. Ik was er een avond uit, kon mijn problemen even vergeten. Samen zingen gaf en geeft me positieve energie. In mijn koor zitten uitgesproken types en zelf kan ik ook uitbundig zijn. Het is heerlijk om af en toe even druk en gek te doen, al is dat voor de dirigent soms een uitdaging.

In coronatijd merkte ik pas goed hoe belangrijk het koor is als uitlaatklep. Doordat we niet samen konden zingen, voelde ik de energie wegsijpelen. We hebben toen af en toe afgesproken op de hei of in het bos om op anderhalve meter afstand toch te zingen. Dat was fantastisch, het maakte me zelfs emotioneel. Toen we eindelijk weer binnen mochten zingen, waren we niet te houden. Iedereen zong keihard, het was niet om aan te horen, maar het moest eruit! Als iemand ziek is, gaan we bij diegene thuis zingen. En toen een van de vrouwen haar huis uit moest, kon ze bij andere koorleden logeren. Ons koor is dus ook een vangnet."

kantoor.buzz

Adrie (58):

"Ik vond zingen altijd al fijn, maar ik had het nog nooit in groepsverband gedaan. De muziek die koren zongen vond ik vaak niet leuk, ik houd van moderne muziek. Maar toen zocht ik eens op popkoren en vond er een in de buurt dat me aansprak. Ik mocht een paar keer mee-repereren en de sfeer proeven. Ik zag mezelf wel bij dit koor zingen, dus meldde ik me aan voor een auditie. Ter voorbereiding nam ik wat zanglessen bij een bevriende concertzangeres. Zij gaf me waardevolle tips en ik ontdekte dat ik hoger kon zingen dan ik dacht. Na die lessen voelde ik me zeker genoeg om voor te zingen. Het ging er officieel aan toe, ik moest een lied zingen voor een commissie die daarna uitgebreid in conclaaf ging. Helaas kreeg ik te horen dat

ik niet het niveau had dat het koor zocht. Ze hadden vooral het idee dat ik de hoogte niet haalde. Zelf denk ik dat ik door de spanning niet op m'n best had gezongen. Het was een flinke knauw voor mijn ego; ik had me kwetsbaar

"Het was een knauw voor mijn ego"

opgesteld, mijn best gedaan, en nu werd ik afgewezen. Die domper moest ik even verwerken. Gelukkig vond ik een ander koor waar de lat minder hoog lag, daar heb ik met veel plezier vijf jaar bij gezongen. Terugkijkend denk ik dat dat eerste koor niet bij mij paste, het was te serieus terwijl ik echt voor mijn plezier zing. Uiteindelijk had ik er vrede mee."

MEER WETEN?

- Erik Scherder, *Singing in the brain* € 23,99 (Uitgeverij Athenaeum – Polak & Van Gennep)
- Barber van de Pol, *Zingen is geluk* € 19,95 (Uitgeverij De Bezige Bij)
- Babette Labeij, *Zing!* € 21,90 (Uitgeverij Nijgh & Van Ditmar)
- Hetty Gehring, *Zing zoals je lacht* € 12,95 (Uitgeverij Broekmans & Van Poppel)
- Alberto ter Doest, *Universal Voice Guide* € 70,- (universalvoice.nl)
- Ineke van Doorn, *Professioneel zingen voor iedereen* (€ 39,95 Uitgeverij Broekmans & Van Poppel)
- zingalsvanzelf.nl
- langswelkeweg.nl