

Wat doet muziek met een mens?

Muziek geeft een beter leven. Muziek maakt je slimmer. Muziek ontroert, maakt je vrolijk of juist verdrietig. Muziek zet je aan het dansen. Muziek irriteert je, in de supermarkt bijvoorbeeld. Muziek stimuleert. Muziek...

Voor iedereen betekent muziek weer iets anders. En wat de een mooi vindt, is voor de ander kattengejank. Een éénduidig antwoord op de vraag 'Wat doet muziek met mensen' is er dan ook niet. Maar iets is er wel over te zeggen natuurlijk. Ik ging te rade bij twee muzikale vrouwen, een zangdocent en een coach. Wat betekent muziek voor hen? En hoe gebruiken ze muziek in hun werk?

Jantje Brouwers: 'Muziek maakt iets los bij mensen'

In haar praktijk De Hofstee in Garmervolde coacht Jantje Brouwers mensen bij het omgaan met verlies. Daarbij maakt ze gebruik van verhalen, gedichten, schilderen en meditatie, én van muziek.

Een gesprek over stembevrijding, de troost van muziek en de vreugde van pianospelen.

middelbare school. 'Ik heb dat altijd heel graag gedaan. Maar toch voelde ik in de loop van de jaren steeds sterker en steeds vaker het verlangen om op een andere manier aan het werk te zijn. Ik wilde terug naar dat wat wezenlijk voor mij is: intensief en betekenisvol contact met mijn medemens. Maar hoe, dat wist ik nog niet.

Een belangrijk moment in mijn zoektocht herinner ik me nog heel goed. Het was in december 2012. Terwijl ik in mijn Beethoven-pianoboeken bladerde vroeg mijn man Piet wat ik nu eigenlijk helemaal aan het doen was.

'Keuzestress', was mijn antwoord, 'ik weet niet welke sonate ik moet kiezen.' Hij keek op en zei: 'Allemaal. Je moet ze allemaal spelen.' Het instuderen van de hele Beethovencyclus vergt jaren. Maar daar ging het niet om; ik wist toen dat ik mijn toekomst wilde opbouwen rond muziek.

Mijn man overleed twee maanden later. Dat legde mijn plannen tijdelijk stil. Maar ik ben me daarna gaan verdiepen in de betekenis van muziek voor mensen met verdriet. Wat doet luisteren naar muziek met je, wat gebeurt er als je zelf stem of klank geeft aan je gevoel.

Uiteindelijk heb ik besloten het onderwijs vaarwel te zeggen en de opleiding voor professioneel coach te

gaan volgen. Daarnaast volgde ik ook een jaar training stembevrijding en workshops over de helende werking van verhalen en muziek. In december 2016 ben ik gestart met mijn praktijk waarin ik mensen coach bij verlies.

Ik bekijk samen met de cliënt welk traject we gaan volgen en of we daarbij ook gebruikmaken van stembevrijding of muziek.'



Een toekomst rond muziek

Pianospelen, Jantje Brouwers (60) doet het al haar leven lang. Voor zichzelf, maar ook als pianolerares. In haar leven speelt muziek, en met name klassieke muziek, dan ook een grote rol.

Muziek inspireerde haar ook bij een grote ommekeer in haar leven. Dertig jaar lang gaf ze geschiedenis op een

Geef je stem vrij baan

Zingen in het openbaar, dat vond en vind ik zelf altijd heel spannend. Daarin sta ik vast niet alleen. En je stem 'vrij' gebruiken, zo maar klanken maken, dat is helemaal een ding. We hebben er een oordeel over, generen ons voor onze stem, en oooooh, het idee dat anderen het horen. Redenen genoeg om het niet te doen. Tijdens een vakantie volgde ik ooit een workshop stembevrijding. Dat vond ik zo inspirerend dat ik daar verder mee ben gegaan en er een jaar training in heb gevolgd.

Stembevrijding gaat in de kern over jezelf bevrijden van bevangenheid, van oordelen, van gevoelens die belemmerend voor je zijn zoals angst, schaamte, onzekerheid. Dit doe je door klank te maken met je stem.

Door alle klanken te laten horen die tevoorschijn komen, maak je contact met deze gevoelens en krijgen ze de vrije ruimte. Het heet stembevrijding omdat dit 'vrije' gebruik van je stem voor de meeste mensen niet zomaar gebeurt.

En je 'bevrijdt' je stem omdat je ware geluid, je eigen unieke geluid tevoorschijn komt. Vol, mooi en uiteindelijk altijd vol blijdschap en muziek. Ervaar het maar eens en ga op een moment dat je je niet fijn voelt toch zingen. Welke melodie ook maar in je opkomt, het maakt niet uit. Je merkt dan dat je eigen geluid vrij baan krijgt.'

De troost van muziek

'Wat me bij muziek steeds weer opvalt: eenzelfde muziekstuk maakt bij de één heel andere emoties los dan bij de ander. Maar hoe dan ook, muziek raakt je vanbinnen. En muziek raakt je direct, er zitten geen lagen tussen. Je komt daardoor ook direct in het gevoel dat voor jou bij die muziek hoort.

Muziek brengt herinneringen bij je boven, soms heel oude, en laat je die herinneringen in het nu opnieuw beleven. Of breekt emoties open die je ontkent. Die emoties komen los, waardoor tranen kunnen stromen en de emoties bespreekbaar worden.

Muziek, de tekst van een lied, kan ook troost bieden, een moment om je zorgen even te vergeten. Gezamen-

lijk luisteren naar muziek kan mensen verbinden, zo kunnen zij ook boven hun eigen verdriet uitstijgen. Zelf muziek maken is ook uitdrukking geven aan je emoties. Dat geldt voor de hoogste perfectie in de klassieke muziek, maar net zo goed voor elke willekeurige badkamerzanger. Zelf pianospelen raakt mij ten diepste. Het is zo wezenlijk met mezelf verbonden dat ik soms het gevoel heb delen van mezelf te laten horen.



Alsof ik met die muziek kwetsbare delen van mezelf laat zien. Ik ervaar het als een grote rijkdom dat ik heb mogen leren pianospelen. Het is fantastisch die waanzinnig mooie klassieke stukken zelf te kunnen en mogen spelen. Het maakt me diep, diep, diep blij.'

www.dehofsteecoaching.nl