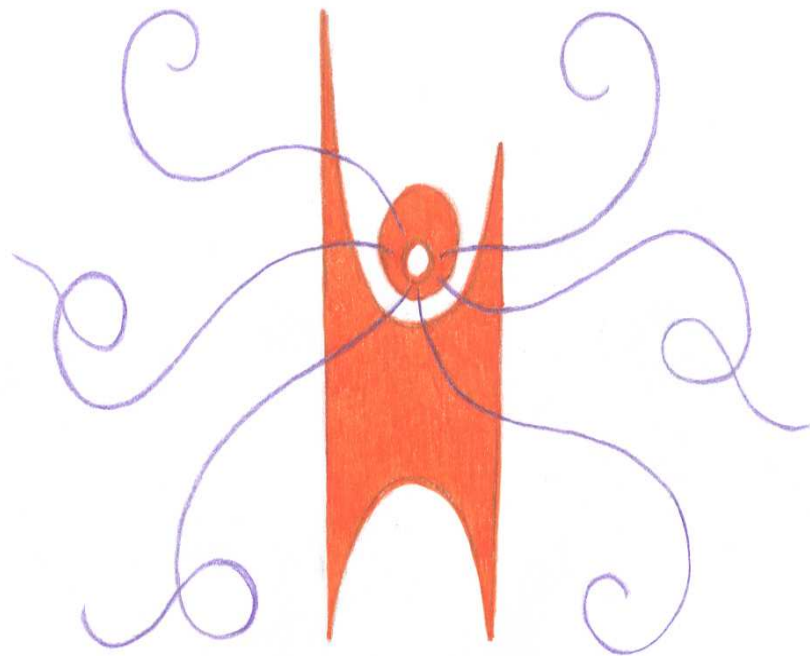


Zingen en zorg voor de ziel

Een onderzoek naar hoe zingen als weg tot zinervaring kan
bijdragen aan existentiële begeleiding



Eva Smit

Universiteit voor Humanistiek

Doctoraalscriptie 2011

Zingen en zorg voor de ziel

Een onderzoek naar hoe zingen als weg tot zinervaring kan
bijdragen aan existentiële begeleiding

Eva Smit

evasuzannesmit@hotmail.com

Universiteit voor Humanistiek

Doctoraalscriptie

Utrecht maart 2011

Begeleider: Christa Anbeek

Universitair hoofddocent Existentiële en levensbeschouwelijke reflectievaardigheden

Meelezer: Carmen Schuhmann

Universitair docent Professionele gespreksvaardigheden

Illustratie omslag: Eva Smit, de *'happy man'* is het logo van het Humanistisch Verbond

Voorwoord

Deze afstudeerscriptie vormt het sluitstuk van mijn studie aan de Universiteit voor Humanistiek. Christa zei me dat ik het schrijven van een scriptie kon zien als een reis. Het was inderdaad een hele reis. Het was een reis die mij langs oude bekende en nieuwe onbekende plaatsen voerde. Een reis waarop ik mezelf tegen kwam, waarop ik leerde kiezen tussen wat ik wel en niet wilde bekijken, waarop ik leerde dat doorlopen en op tijd stoppen om uit te rusten allebei van essentieel belang zijn. Een reis waarop ik veel heb geleerd en heb genoten. En eigenlijk geldt dit voor mijn hele studie. Gelukkig en dankbaar kijk ik terug op deze reis, rijk aan mooie ervaringen, leerzame worstelingen en geliefde reisgenoten.

Ik wil mijn geliefde familie en vrienden danken dat ze mijn reisgenoten zijn. Het is mede dankzij jullie dat ik sta waar ik nu sta.

Ik wil al mijn 'leraren' die ik in de loop der jaren heb ontmoet bedanken voor hun lessen en aanmoediging, welke mij hebben geholpen me te ontwikkelen tot wie ik nu ben en mij nog steeds doen ontwikkelen.

Ik wil mijn begeleiders bedanken voor hun hulp en betrokkenheid. Carmen, bedankt voor je enthousiaste bemoediging en je kritische blik. Christa, dankjewel voor al je enthousiasme, hulp, wijze woorden en aandacht, voor de ruimte en bemoediging om mijn eigen zoektocht te gaan en de steun en de structuur waar en wanneer ik die nodig had.

En tenslotte wil ik Jan bedanken. Mijn geliefde, dankjewel dat je bij mij bent. Ik wens dat wij samen nog meer mooie reizen zullen maken, met rijke avonturen.

Eva Smit

Maart 2011

Inhoud

Inleiding	p. 3
Hoofdstuk1 Zingen	p. 6
1.1 De fysieke dimensie: zingen en het lichaam	p. 6
1.2 De psychische dimensie: zingen en emoties	p. 14
1.3 De existentiële dimensie: zingen en de betekenis van het bestaan	p. 17
Hoofdstuk 2 Zingeving en existentiële begeleiding	p. 25
2.1 Zingeving	p. 25
2.2 Existentiële begeleiding	p. 32
2.3 Woorden schieten tekort	p. 34
Hoofdstuk 3 Verbindingen tussen zingen en existentiële begeleiding	p. 39
3.1 Zingen als weg tot zinervaring	p. 39
3.2 Voorbeelden van verbindingen tussen zingen en zinervaring	p. 47
3.3 Mogelijkheden van de verbinding tussen zingen en existentiële begeleiding	p. 61
Hoofdstuk 4 Zingen en humanistisch geestelijke begeleiding	p. 64
4.1 Zingen en humanisme	p. 64
4.2 Pleidooi voor zingen in humanistisch geestelijke begeleiding	p. 66
Hoofdstuk 5 Conclusie	p. 68
Samenvatting	p. 71
Bronnen	p. 72

Inleiding

Zingen is voor mij iets bijzonders, ik hou van zingen, ik doe het graag, vooral met anderen, maar ik vind zingen ook vreselijk spannend en kan er mezelf vreselijk in tegen komen. Het is zo persoonlijk, bijna intiem en daarin kwetsbaar. Dit gevoel bracht mij bij het vermoeden dat er bijzondere dingen kunnen gebeuren in zingen. Ik had het gevoel dat ik mijn passie voor zingen en mijn passie voor de geestelijke verzorging zou kunnen combineren in een beroepspraktijk, waarin beide aspecten elkaar zouden kunnen verrijken en verdiepen. Mijn afstudeerscriptie voor de Universiteit van Humanistiek wilde ik inzetten om iets te onderzoeken waarin ik bezieling vind. Vanuit de behoefte om voor mijzelf een basis te leggen om na mijn studie mee verder te werken, ben ik ertoe gekomen om te onderzoeken wat zingen en existentiële zorg voor mensen met elkaar gemeen hebben en hoe zingen een bijdrage zou kunnen leveren aan het vak van geestelijk verzorger.

Zingen is voor mij klinken, klank voortbrengen met mijn stem. Mijn stem is mijn eigen unieke klank, mijn stem raakt aan wie ik in wezen ben. Geen enkel mens klinkt precies hetzelfde, iedere stem is uniek. Zingen is daarmee ook iets heel kwetsbaars. Veel mensen, ik ook, voelen zich (in ieder geval in onze cultuur) vaak ongemakkelijk met zingen, durven niet goed of vinden al snel dat ze het niet kunnen. Zingen heeft voor mij te maken met iets van mijzelf naar buiten brengen. Het gaat over mijzelf laten horen en over gehoord worden. Als ik vrijuit kan zingen geeft dat me een gevoel van energie, ruimte, ontspanning, vreugde en vrijheid. Maar zingen raakt ook aan angst voor het oordeel van de ander, verdriet, boosheid, belemmeringen, onvrijheden. Ik wil mijn best doen, ik moet voldoen aan een standaard van 'goed' en 'mooi' en hoop zo goedkeuring te ontvangen over wie ik ben. Dit kan ook juist maken dat het moeilijk is om mezelf naar buiten te brengen. Ik voel spanning, mijn stem raakt bekneld, ik verlies ruimte, lucht, ik verkramp. We kunnen vaak de emotie in iemands stem horen. We spreken ook wel van 'een brok in de keel' wanneer onze emoties ons spreken belemmeren, of dat iemands 'stem breekt', wanneer iemand het moeilijk heeft. Onze stem is dus nauw verbonden met onze binnenwereld.

Zingen gaat voor mij ook over de verbondenheid tussen mijn binnenwereld en de buitenwereld. Ik breng de wereld die in mij is naar buiten en verbind deze met een grotere wereld buiten mij, een wereld waar ik deel van uitmaak en die ik mede creëer door mijn geluid toe te voegen. Dan klinkt mijn geluid in de buitenwereld en de grotere buitenwereld resoneert ook weer in mij, een ervaring die heel duidelijk is wanneer we in een groep zingen. Zingen gaat naar mijn idee over het contact maken met onszelf, met wat er in ons leeft, met de bron van leven, vreugde en kracht,

met de kern van wie we in wezen zijn, en het van daaruit onze plek innemen in de wereld, op ieders eigen unieke wijze, ons te laten zien en te laten horen. Hierin schuilt voor mijn gevoel een mogelijkheid tot heelwording, tot menswording, die ene mens die ik ben, die jij bent. Ik denk dat zingen helend kan zijn voor de ziel, de geest, ons innerlijk of wie wij in wezen zijn: het contact maken met en het uiten van dat wat in ons leeft, het delen van onze ervaringen van pijn en verdriet, en de vreugde en verbondenheid die gepaard kunnen gaan met het zingen in vrijheid.

In existentiële begeleiding, of geestelijke verzorging, werken we met levensverhalen, levensvragen, existentiële thema's, met ervaringen en gebeurtenissen die raken aan het niveau van zingeving. Gebeurtenissen in het leven van mensen kunnen soms ingrijpend zijn en maken dat mensen worden gedwongen zich opnieuw te verhouden tot het leven en de wereld. Als existentieel begeleider loop je met iemand mee in diens proces van worstelen en zich opnieuw verhouden. Eén van de dingen die belangrijk is in existentiële begeleiding is dat mensen gehoord en gezien willen worden in wat er in hen leeft, in dat wat wezenlijk is voor iemand op dat punt in zijn leven. Als geestelijk verzorger ben ik met al mijn liefdevolle aandacht bij iemand, schep ik ruimte voor iemand om er te zijn met alles wat er is, zodat de ander zich kan uiten en daarin gehoord wordt. Dit is een voorwaarde voor mensen om, juist daar waar knopen, benauwdheid en verkramping zitten, mogelijk aan zichzelf toe te komen, bij zichzelf te zijn, en mogelijk ruimte, lucht, helderheid, zin, verbondenheid of kracht in zichzelf te gaan ervaren.

In existentiële begeleiding wordt vaak gewerkt met gesprekken. Soms schieten woorden echter tekort om tot betekenisgeving te komen of om zelfs maar uit te drukken wat er van binnen leeft. Dit kan in letterlijke zin, wanneer mensen fysiek niet of moeilijk in staat zijn om te praten, maar ook in figuurlijke zin. Zin of betekenis is niet altijd grijpbaar, aanwijsbaar, benoembaar, is soms slechts een ervaren. Als begeleider kunnen we met onze aandachtige aanwezigheid bij de ander zijn, bij de ervaring, bij wat er is. Een woordeloos samenzijn, eventueel aanraking, rituele handelingen kunnen manieren zijn om 'te zijn bij wat er is', dit te onderzoeken en een bepaalde betekenisvolheid of juist het gebrek daaraan samen te ervaren.

Zingen biedt hier mogelijk een nieuwe opening. Zingen raakt aan een diepe innerlijke beleving en aan onszelf, aan wie wij in wezen zijn, en biedt ons een manier om contact te maken met en stem te geven aan wat er van binnen leeft. Ik denk dat zingen een bijdrage zou kunnen leveren aan existentiële begeleiding, omdat het een krachtige manier kan zijn om een innerlijke zoektocht te kunnen ervaren en hier uiting aan te kunnen geven, ook wanneer woorden tekort schieten. Zo zou zingen kunnen bijdragen aan een proces van zoeken, verheldering, verwerking en heelwording.

Doelstelling

Door te onderzoeken hoe zingen en ervaringen op existentieel niveau zich tot elkaar verhouden en welke mogelijkheden zingen kan bieden in existentiële begeleiding, wil ik met dit onderzoek een bijdrage leveren aan de doordenking en de ontwikkeling van het vakgebied en de ‘gereedchapskist’ van humanistisch geestelijk verzorgers.

Vraagstelling

Voor mijn onderzoek ben ik tot de volgende vraagstelling gekomen:

Welke bijdrage kan zingen leveren in existentiële begeleiding?

Voor deze afstudeerscriptie heb ik er voor gekozen om via een literatuuronderzoek te onderzoeken wat zingen met mensen doet en welke bijdrage dit zou kunnen leveren aan existentiële begeleiding. Aangezien zingen om een praktijk gaat, waarin de ervaring centraal staat, zou een empirisch onderzoek een overweging kunnen zijn. Echter, een empirisch onderzoek zou minder relevant zijn, omdat er nog maar weinig met zingen wordt gewerkt door (humanistisch) geestelijk verzorgers. Dat maakt het afnemen van interviews onder geestelijk verzorgers niet zinvol. Het interviewen van mensen met zangervaring is niet direct relevant, omdat het in dit onderzoek in het bijzonder gaat om existentiële begeleiding. Aangezien er voldoende geschreven is over wat muziek en zingen met mensen doet en over zingeving en existentiële begeleiding is een literatuuronderzoek een passende methode.

Ik heb voor mijn onderzoek gebruik gemaakt van literatuur over zingen vanuit medische, psychologische en levensbeschouwelijke hoek, van literatuur met betrekking tot zingeving en het vakgebied en de methodiek van de geestelijke verzorging, van onder meer Ter Borg, Alma & Smaling en Bomhof. Ik ben ook te rade gegaan bij bronnenmateriaal uit verschillende hoeken, als voorbeelden van praktijken waarin een verbinding tussen zingen en zinervaring zichtbaar wordt en bij de brochure *‘Eigentijds humanisme’* en de website van het Humanistisch Verbond.

In dit onderzoek richt ik mij allereerst op wat zingen kan doen met mensen. Vervolgens kijk ik naar zingeving en zinervaring en hoe hiermee gewerkt wordt in existentiële begeleiding. Naar aanleiding van de eerste twee stappen ga ik in op de mogelijke verbinding tussen zingen en zinervaring en daaruit volgend op de mogelijkheden die zingen biedt aan existentiële begeleiding. Tenslotte sta ik kort stil bij de bijdrage die zingen kan leveren in de humanistisch geestelijke begeleiding in het bijzonder.

Hoofdstuk 1

Zingen

Zingen is een vorm van muzikale expressie die over de hele wereld te vinden is. De meeste mensen hebben ooit wel eens ergens aan meegezongen.¹ Toch is zingen in onze cultuur iets waar veel mensen in geremd zijn, waar men zich snel ongemakkelijk bij voelt. Mensen zeggen al snel ‘ik kan toch niet zingen’. Wij zien zingen niet meer echt als iets waarvan we denken dat we dat van nature allemaal kunnen. Psychologe, muziektherapeute en onderzoekster Annette Cramer zegt dat zingen iets elementairs is, omdat er een nauwe samenhang is tussen zingen en de ziel, of wie wij in onze diepste kern zijn, en dat juist daarom zingen iets ongemakkelijks kan zijn; we geven ons bloot. Wanneer wij zingen vindt er een bepaalde communicatie plaats waarbij onze hele persoon betrokken is.²

Een Afrikaans gezegde luidt: ‘wie kan lopen, kan ook dansen, wie kan spreken, kan ook zingen.’ Zingen is iets wat wij als mens zelf kunnen, daar hebben we geen ander instrument bij nodig, ons lichaam is ons instrument. Daarnaast heeft zingen ook een sterk emotionele kant, het doet iets met ons, we voelen ons er ongemakkelijk bij of het brengt ons bij onze emoties, bij dat wat in ons leeft. En misschien kan zingen zelfs wel raken aan dieper liggende ervaringen en betekenissen van ons bestaan als mens.

In dit hoofdstuk wil ik zingen vanuit drie dimensie gaan bekijken, namelijk de fysieke, de psychische en de existentiële dimensie.

1.1 De fysieke dimensie: zingen en het lichaam

Bij zingen is ons lichaam ons instrument. Zingen is in eerste instantie een lichamelijk proces, en zingen heeft ook weer invloed op het lichaam. Om te beginnen zal ik iets vertellen over wat er precies in ons lichaam gebeurt wanneer wij zingen en welke invloeden daarvan waar te nemen zijn in ons lichaam. Vervolgens zal ik doorgaan op de invloed van muziek en zingen op spanning en pijn en wat er in het lichaam en de hersenen gebeurt tijdens deze processen.

¹ Peretz, Isabelle et al. (spring 2004). Singing in the Brain: Insights from Cognitive Neuropsychology [Electronic version]. *Music Perception* 21 (3), p. 2

² Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. IX

De stem

Onze stem is ons eigen unieke geluid en dit geluid, onze unieke klank, is niet aanwijsbaar, is niet grijpbaar. Ons instrument, of het deel van ons lichaam dat dit geluid voortbrengt, is echter wel aanwijsbaar. Ons stemorgaan bevindt zich in het keelgebied. Het strottenhoofd is een complexe constructie van spieren en kraakbeendelen dat zich bovenaan de luchtpijp bevindt. In dat strottenhoofd bevinden zich de stembanden. De stembanden zijn twee spiertjes die in een V-vorm met elkaar zijn verbonden en de zogenaamde stemspleet vormen. Wanneer we ademen stroomt de lucht tussen de stembanden door, welke daardoor, als snaren, in trilling worden gebracht. Onze stem gaat klinken doordat we een bepaalde weerstand bieden aan deze ademstroom. De stembanden kunnen de stemspleet verbreden, vernauwen of afsluiten, wat de toon en klank van de stem beïnvloedt. De spieren van het strottenhoofd en de mond vormen de bedding voor de adem en de vorm die zij aannemen bepalen mede de klank van het geluid. De unieke klank van onze stem is onder andere afhankelijk van de vorm en grootte van het strottenhoofd en de breedte, dikte en lengte van de stembanden. Mannen hebben meestal een lagere stem dan vrouwen, omdat hun strottenhoofd vaak groter is en daardoor de stembanden langer zijn. Net zoals de lange snaren en grote klankkast van een contrabas een lagere toon voortbrengen, dan de korte snaren en kleinere klankkast van een viool. Ook het besturingssysteem van het strottenhoofd en de stembanden in de hersenen, welke aangeboren is, maar ook door scholing gevormd kan worden, beïnvloedt de klank van iemands stem. Wanneer we onze stem laten klinken, bij spreken of zingen, werken hier meer dan honderd spieren in het strottenhoofd, de tong, het gehemelte, de kaken en lippen aan mee. Daarbij komen nog eens de ademhalingspijpen en de gezichtsspijpen voor de mimiek. Het gaat dus om een heel complex spel van spieren die samenwerken. Bovendien vormt het stemorgaan een soort afspiegeling van het hele lichaam. De fijne spieren van het strottenhoofdsysteem voeren de bewegingen die de grote spieren in het lichaam maken ook in het klein uit. Iedere verkramping of gespannenheid in het lichaam komt ook direct in het strottenhoofd tot uiting en beïnvloedt daarmee hoe de stem klinkt. Zo zien we dus hoe alleen al de fysieke component van onze stem een complex geheel vormt en van grote invloed is op ons stemgeluid.³

Een interessant gegeven is dat het stemorgaan veel complexer is dan alleen voor spreken noodzakelijk zou zijn. Bij spreken wordt slechts een klein deel van de totale stemomvang ingezet. De randen van de stembanden kunnen net als de snaar van een viool opgedeeld worden in zogenaamde 'harmonische afstanden'. Bij het spreken gebruiken we met name de lagere

³ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 39-41

trillingsfrequenties. Het overige bereik wordt pas met zingen aangesproken. Dit lijkt aan te geven dat onze stem bedoeld is om mee te spreken en om mee te zingen.⁴

Hoewel het bij beide functies om hetzelfde orgaan gaat, zit er toch wel enig verschil in wat er bij beide processen in het lichaam gebeurt. Zo gaat bijvoorbeeld bij zingen de inademing dieper en wordt de uitademing veel langer en verder voortgezet dan bij spreken en trekt de borstkas zich door de uitademspieren nog verder samen tot voorbij de ruststand van de longen. Bovendien, wanneer we op de juiste wijze ademen, een ademhaling waarbij de borstkas en buik naar buiten toe uitzetten in plaats van dat de schouders en het borstbeen omhooggetrokken worden, worden bij iedere in- en uitademing de buikorganen licht gemasseerd. Ook speelt bij zingen de lichaamshouding een grotere rol dan bij het spreken. Wanneer we ineengedoken zitten zal het zingen ernstig bemoeilijkt worden, terwijl dit bij spreken minder het geval is. Daarnaast worden er met zingen klanken voortgebracht in bepaalde intervallen die samen een melodie vormen, terwijl spreken, in ieder geval in onze cultuur, veel eentoniger verloopt.⁵

Zingen en horen

De stem en het oor zijn via de buis van Eustachius rechtstreeks met elkaar verbonden. Hierdoor ontstaat een directe relatie tussen spreken of zingen en luisteren. Ook ons hele ademhalingsapparaat staat in verbinding met ons gehoor. Bij de inademing daalt het middenrif, hierbij worden de inwendige buikorganen licht samengedrukt. Daardoor wordt druk uitgeoefend op het ruggenmergvocht, wat licht omhooggestuwd wordt, en dit veroorzaakt vervolgens weer een druk op de hersenvloeistof en een lichte verschuiving van de hersenen. Dit vocht staat weer in verbinding met het vocht in het labrynt van het oor en zo beïnvloedt de ademhaling (via een cirkel) ook het oor. Bij de uitademing valt die druk weg en stroomt het ruggenmergvocht weer omlaag. Er is dus naast de 'ademsteunkolom' ook een 'vochtkolom', welke via de vloeistof in het ruggenmerg loopt. Deze luchtkolom en vochtkolom worden bij het zingen in trilling gebracht en planten hun trillingen voort tot in het oor. We horen dus eigenlijk via twee wegen, namelijk buitenom, via het gehoororgaan, en binnenlangs, via de trillingen in ons lichaam. Ook met ons skelet en de huid, als zeer gevoelig tastorgaan, via de lichaamsbeharig en de ermee verbonden perifere zenuwuiteinden, vangen wij trillingen op en planten deze zich voort door ons lichaam. Mensen die doof zijn vertellen muziek te kunnen horen met hun rug. Zij vangen dus geluidsgolven op met hun lichaam, ook al kunnen ze dit niet via hun oren. Ze voelen de muziek

⁴ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 41

⁵ Idem, p. 37, 44

via het vocht in de wervelkolom, de botten en de huid. We kennen allemaal wel de ervaring dat het geluid van een stevige bas of van trommels tot diep in ons lichaam doordringt en voelbaar is. Dit 'horen' met het hele lichaam omschrijft Cramer als 'tastontvangend, naar buiten gericht horen'. Wanneer we zelf zingen creëert ons lichaam zelf de trilling en ervaart het lichaam de trilling zowel van buitenaf als van binnenuit. Cramer stelt dat de uitspraak 'één en al oor' zijn, zinspeelt op deze verbondenheid tussen tasten en horen, waarbij geluidstrillingen via het receptieve vermogen van het hele lichaam worden opgenomen en doorgegeven. Op die manier is ons hele lichaam 'één en al oor'.⁶

Omdat wij met ons hele lichaam kunnen 'horen' is zelf zingen, maar ook spelen op een instrument, de meest intensieve manier van muziek luisteren, ontvangen en voortbrengen zijn namelijk één. Cramer verwijst naar Heidegger die zegt dat echt horen eigenlijk 'herzeggen' is, dat horen en zeggen in wezen één en hetzelfde zijn. Er wordt ook gezegd dat tussen toehoorder en componist de meest innige verwantschap bestaat die er is. Maar in de muzikant vallen beiden samen op één punt, de ontvanger en de voortbrenger zijn in wezen één.⁷

We hebben nu gezien dat de stem een complex orgaan is, bedoeld om mee te spreken en te zingen en dat deze in verbinding staat met het hele lichaam. Het lichaam heeft invloed op de stem, en de stem heeft weer invloed op het lichaam. Ook is duidelijk geworden dat wij met ons hele lichaam geluidstrillingen kunnen 'horen'. Met andere woorden: wanneer wij zingen, doet ons hele lichaam mee.

Muziek en ontspanning

Muziek kan ons opzwepen en tot rust brengen. Doordat muziek de opwindende of spannende in ons lichaam kan verhogen of verlagen, kan het ons energie geven om bepaalde taken uit te voeren of juist helpen ontspannen.⁸

Er zijn vele onderzoeken gedaan naar de invloed van muziek op het lichaam en de gezondheid. Het blijkt dat het luisteren naar muziek onze spieren kan helpen ontspannen en het de stress van het sympathisch zenuwstelsel (onderdeel van het autonome zenuwstelsel) kan verminderen. Ook is gebleken dat ontspanning, vermindering van stress en positieve stemmingen een positieve invloed hebben op de gezondheid. Muziek kan dus een positieve invloed hebben op het lichaam

⁶ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 51-52

⁷ Idem, p. 51-52

⁸ Clarke, Eric, Nicola Dibben, Stephanie Pitts (2010). *Music and mind in everyday life*. Oxford, New York: Oxford University Press, p. 120

en een bijdrage leveren aan de gezondheid. In ziekenhuizen wordt daarom steeds meer muziektherapie ingezet om patiënten te helpen een bepaalde gemoedstoestand te bereiken, te ontspannen en stress te verminderen.⁹

Muziek en pijn

Omdat muzikale ervaringen de stress van het (autonome) zenuwstelsel kan verminderen en kan helpen ons lichaam te ontspannen, maar ook iemands stemming kan beïnvloeden en de verbeelding aan kan spreken, maakt dit muziek tot een middel om pijn te kunnen verminderen. John Ortiz beschrijft een casus waarin een 12-jarige jongen met brandwonden een pijnlijke behandeling moet ondergaan. Tijdens de behandeling speelt een muziektherapeute op haar gitaar en zingt een lied voor hem. De jongen had zichzelf voorgesteld dat hij thuis op bed lag en naar de radio luisterde. Hij vond het lied prachtig en had tot zijn eigen verbazing geen pijn gevoeld tijdens de behandeling. De therapeute zegt daarover dat de muziek hem hielp om zijn focus weg te halen van de pijn en dat het hem een gevoel van veiligheid, steun, rust en ontspanning bracht. Zijn verbeelding en het meegenomen worden door de muziek hielp hem deze pijnlijke ervaring te doorstaan. De manier waarop muziek de aandacht van het brein vasthoudt zou kunnen verklaren waarom het luisteren naar muziek de ervaring van pijn kan blokkeren. Pijn en spanning zijn sterk verbonden, pijn lijdt tot spanning, spanning lijdt tot pijn. Ontspannende muziek kan helpen deze pijncyclus te doorbreken.¹⁰

Hoewel het fenomeen pijn nog steeds niet helemaal begrepen wordt, er een zeer complex geheel aan factoren aan vooraf gaat en pijn, naar men zegt, eigenlijk eerder een perceptie is dan een fysiek concept, kan men toch wel iets zeggen over wat er in de hersenen gebeurt wanneer men muziek gebruikt als pijnbestrijding. In de hersenschors, of *cortex cerebri*, worden signalen vanuit het lichaam ontvangen, geanalyseerd en geïnterpreteerd. Vanuit de informatie die hieruit verkregen wordt, zendt de hersenschors weer nieuwe signalen voor de aansturing van het lichaam, het denken en handelen. Onderzoekers zeggen dat het er op lijkt dat op het moment dat de hersenschors muzikale stimuli ontvangt, via de gehoorzenuw en de temporale kwab (verantwoordelijk voor taal, spraak en gehoor), deze muzikale stimuli met de pijnsignalen die daar ook binnenkomen wedijveren en kunnen tegenhouden.¹¹ Ortiz beschrijft het als volgt: wanneer

⁹ Juslin, Patrik, John Sloboda (eds.) (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford enz.: Oxford University Press, p. 853

¹⁰ Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. 30-31

¹¹ Juslin, Patrik, John Sloboda (eds.) (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford enz.: Oxford University Press, p. 857-59

wij gezond zijn, kan ons lichaam zingen, kan het melodieus en vloeiend zijn. Wanneer we pijn hebben worden deze geluiden een disharmonische schreeuw om hulp. Muziek kan helpen onze pijn te verlichten doordat het ons een veilige haven biedt, een denkbeeldig toevluchtsoord. Hij noemt muziek een ‘vertaler’, omdat het de pijn-golven kan ‘vertalen’ in gezonde geluidsvibraties.¹² Muziek kan ook invloed uitoefenen op onze chemische huishouding. Neurotransmitters als endorfine, dopamine en serotonine (het stofje dat zorgt voor een gevoel van geluk of euforie) spelen een belangrijke rol in gezondheid en welzijn. Onderzoekers ontdekten dat het serotoninegehalte hoger is na het luisteren van muziek die men als prettig ervaart dan daarvoor.¹³ Ook is gebleken dat muziek soms een endorfine-respons kan oproepen, wat als een opiaat werkt en pijn doet verminderen.¹⁴

Muziek en taal in de hersenen

Uit onderzoek, waarbij de hersenen werden onderzocht van mensen die naar muziek luisterden waarvan ze van te voren zeiden dat ze er kippevel of een euforisch gevoel van krijgen, bleek dat de muziek dezelfde zenuwsystemen in de hersenen aansprak als bij stimuli die relevant zijn voor de biologische overleving, zoals eten en seks, en welke kunstmatig worden opgeroepen met drugs. Dit verbaasde de onderzoekers, omdat muziek niet noodzakelijk is voor overleving of voortplanting en feitelijk een abstracte stimulus is en geen chemische stimulerende stof. Zij concluderen dat het vermogen van muziek om zulk intens plezier te bewerkstelligen dat het endogene, of innerlijke, beloningssysteem geactiveerd wordt, suggereert dat, hoewel niet noodzakelijk voor de overleving van de menselijke soort, het waarschijnlijk wel van groot belang is voor ons mentale en fysieke welzijn.¹⁵

Er is ook veel onderzoek gedaan naar taal, spraak en zang in de hersenen. De conclusies die hieruit naar voren komen zijn echter zeer uiteenlopend. Zo heeft cognitief neuropsychologisch onderzoek naar de zang- en spraakfunctie bij mensen met een hersenbeschadiging laten zien dat de woorden bij zingen en spreken uit hetzelfde taalcentrum komen. Mensen die door een hersenbeschadiging hun spraak verloren, hadden ook geen woorden meer bij het zingen. Ook kwam daaruit naar voren dat bij zingen de route van de melodie in de hersenen een andere is dan

¹² Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. 30-32

¹³ Juslin, Patrik, John Sloboda (eds.) (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford enz.: Oxford University Press, p. 860-861

¹⁴ Clarke, Eric, Nicola Dibben, Stephanie Pitts (2010). *Music and mind in everyday life*. Oxford, New York: Oxford University Press, p. 120

¹⁵ Juslin, Patrik, John Sloboda (eds.) (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford enz.: Oxford University Press, p. 863

de spraakroute.¹⁶ Bij de meeste mensen bevindt het taalcentrum zich in de linkerhersenhalft. Daar spelen zich tijdens het zingen, naast het begrip van de woorden, ook de muzikale analyse en de ritmegewaarwording zich af. De globale verwerking van muziek, de muzikaliteit en melodiegewaarwording vindt vaak plaats in de rechterhersenhalft. Bij zingen worden beide hersenhalften geactiveerd. Afhankelijk van het zingen van alleen een melodie of ook woorden, een bestaand lied en een improvisatie, is de linker- of rechterhersenhalft dominant.¹⁷ Spreken en zingen met woorden gebeurt dus op dezelfde plek in de hersenen, muziek zit echter ergens anders. De verstoringen van deze processen in de hersenen worden in de neurologie ook als twee verschillende stoornissen benoemd: afasie, de verstoring van de verwerking van taal, en amusie, een verstoring in de verwerking van muziek. Toch is er uit andere onderzoeken naar voren gekomen dat mensen die spraakproblemen hebben, naar aanleiding van een hersenbeschadiging of mensen die stotteren, bij zingen minder of geen problemen hebben met het uitspreken van woorden. Sterker nog, dat zingen de spraakvaardigheid juist zou bevorderen. De uitkomsten van verschillende onderzoeken zijn hierover dus tegenstrijdig.¹⁸

Waar men het in ieder geval over eens lijkt te zijn, is dat zingen, als melodische expressie, en spreken twee verschillende cognitieve processen zijn. Sterker nog, over het algemeen lijkt zingen niet samen te hangen met andere cognitieve functies. Dat mensen met dementie vaak wel in staat zijn tot het leren van nieuwe liedjes, maar andere zaken niet meer kunnen onthouden, ziet men als een aanwijzing hiervoor.¹⁹

Onderzoek naar de invloed van muziek en zingen

Er is echter wel een ingewikkeld aspect aan het doen van onderzoek naar de invloed van muziek. Er spelen namelijk talrijke subjectieve factoren mee in de manier waarop de luisteraar de muziek waarneemt, zoals persoonlijke voorkeur, hoe bekend de muziek voor iemand is, maar ook iemands levensverhaal, beelden en herinneringen die worden opgeroepen. Deze factoren zijn niet te controleren. Het huidige wetenschappelijk onderzoek richt zich vooralsnog op die aspecten van muziek die geschikt zijn voor observatie en beschrijving. Bovendien wordt in de meeste onderzoeken gebruik gemaakt van opnames van muziek, omdat livemuziek nooit zodanig herhaald kan worden dat het hetzelfde is. Dat is het lastige van muziek, muziek is van zichzelf

¹⁶ Peretz, Isabelle et al. (spring 2004). Singing in the Brain: Insights from Cognitive Neuropsychology [Electronic version]. *Music Perception* 21 (3), p. 1, 13

¹⁷ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 42-43

¹⁸ Peretz, Isabelle et al. (spring 2004). Singing in the Brain: Insights from Cognitive Neuropsychology [Electronic version]. *Music Perception* 21 (3), p. 3, 13-14

¹⁹ Idem, p. 13-14

een variabele en niet objectiveerbaar, het wordt door mensen gemaakt. Muziek is niet statisch maar een levend gebeuren en dat is tegelijk ook juist de kracht er van. De bijzondere relatie tussen muziek en gezondheid en welzijn wordt echter door velen gezien en ervaren en men tracht deze zo goed mogelijk te onderzoeken.²⁰

Hoewel er al veel onderzoek gedaan is naar de invloed van muziek op een mens, is er nog maar weinig onderzoek gedaan naar wat in het bijzonder zingen met ons doet. Wat eigenlijk verbazend is, omdat men ook zegt dat zingen een van de rijkste bronnen is waaruit we informatie kunnen halen over hoe muziek in het brein verwerkt wordt.²¹

Conclusie

Hoewel er nog maar weinig onderzoek gedaan is naar de invloed van zingen op mensen, kunnen we toch een en ander concluderen na deze verkenning van de invloed van zingen en muziek op het lichaam. Allereerst hebben we gezien dat zingen een complex lichamelijk proces is, dat ook direct weer invloed heeft op het lichaam. Er is sprake van een wisselende inspanning en ontspanning van spieren, de beweging van in- en uitademing, zelfs een meebewegen van een lichamelijke ‘vochtkolom’, een soort ‘innerlijke’ massage in het buikgebied en het ‘horen’ en ervaren van de trillingen van de klanken met het hele lichaam. Wanneer we zingen, doet ons hele lichaam mee.

Ook hebben we gezien dat het luisteren naar muziek een positieve invloed kan hebben op het lichaam. Muziek kan de spanning in de spieren, de verwerking van signalen in de hersenen en zelfs onze chemische huishouding beïnvloeden, en daarmee kan muziek het lichaam helpen ontspannen, stress en pijn te verminderen. Wanneer we teruggaan naar het idee dat zelf muziek voortbrengen de meest intensieve manier is van muziek luisteren, omdat we dan als voortbrenger en ontvanger één zijn, kunnen we mogelijk concluderen dat ook deze zelf voortgebrachte muziek een positieve bijdrage kan leveren aan ons lichamelijke welzijn. Daarbij komt nog dat wanneer wij zingen de muziek van binnenuit komt en het lichaam dus ook van binnenuit de muziek kan horen en ervaren, en niet alleen van buitenaf, wat bij het luisteren van muziek of het bespelen van een instrument het geval is.

In de volgende paragraaf zal ik naar zingen kijken vanuit de psychische dimensie, of welke invloed zingen heeft op emoties.

²⁰ Juslin, Patrik, John Sloboda (eds.) (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford enz.: Oxford University Press, p. 856-857, 873

²¹ Peretz, Isabelle et al. (spring 2004). Singing in the Brain: Insights from Cognitive Neuropsychology [Electronic version]. *Music Perception* 21 (3), p. 1

1.2 De psychische dimensie: zingen en emoties

Muziek kan ons diep raken en kan heftige emoties oproepen. Zingen en muziek maken kunnen als uitlaatklep dienen voor deze emoties en wanneer wij dit samen doen kan dit ons verbinden in een collectieve beleving. Ik zal hier in deze paragraaf nader op ingaan.

Samen zingen

Wanneer mensen samen zingen kan deze gedeelde ervaring leiden tot ervaringen van solidariteit en groepsbinding, zoals bij sportevenementen duidelijk zichtbaar wordt, maar ook bij begrafenissen of bepaalde seizoensvieringen, denk aan samen kerstliedjes zingen. Wanneer mensen samen het volkslied van hun land zingen kan dit een sterk gevoel bewerkstelligen van verbondenheid, het behoren tot een gemeenschap. Muziek kan ook gebruikt worden om waarden en tradities van een bepaalde cultuur uit te drukken. Bovendien kan muziek een belangrijk medium zijn voor sociale interactie, wanneer andere vormen van communicatie moeilijk gaan. Clarke, Dibben en Pitts beschrijven een casus van een koor voor dakloze mannen. Het samen zingen in dit koor geeft deze mannen de mogelijkheid om op een veilige en toegankelijke manier sociale interactie aan te gaan, zich op anderen te leren 'afstemmen', zich verbonden te weten met een groter geheel en hier een waardevolle bijdrage aan te leveren. Daarnaast geeft het hen de mogelijkheid tot het beleven van voldoening in vervullende esthetische en emotionele ervaringen.²²

Onze innerlijke muziek

John Ortiz combineert psychologische inzichten en technieken met zingen, muziek luisteren, affirmaties en visualisaties om mensen te helpen omgaan met zaken als pijn, depressie, emoties, slapeloosheid, verandering, ouderdom, intimiteit, vriendschap etc. Ortiz gaat uit van een transformerende kracht van muziek en de mogelijkheden die het ons biedt om met de lastige zaken van het leven om te gaan.

Ortiz spreekt van de Tao van muziek. De Tao is niet definieerbaar, maar wordt vaak aangeduid met 'De Weg'. Waar het in Tao om gaat is de natuurlijke krachten van de natuur. De Tao roept op tot natuurlijke eenvoud, het stromen met de natuur, tot 'zijn'. Dit principe past Ortiz toe op muziek. Wanneer wij stromen met onze innerlijke, natuurlijke ritmes kan hier een ervaring van vrijheid uit voortkomen die hij aanduidt als de Tao van muziek. 'Onze innerlijke muziek herinnert

²² Clarke, Eric, Nicola Dibben, Stephanie Pitts (2010). *Music and mind in everyday life*. Oxford, New York: Oxford University Press, p. 5, 101-106, 116-121

ons aan wie we altijd geweest zijn.’ Wanneer we onzeker zijn, zijn we vaak bang om ons eigen innerlijke ritme te volgen en zijn we geneigd ons te voegen naar externe ritmes. Tijdens ons leven zijn we op zoek naar innerlijke harmonie, terwijl we ons een weg banen door externe herrie.²³

Ortiz zet in zijn begeleiding van mensen muziek in om hen te helpen contact te maken met hun gevoel en wat er van binnen is, om vervolgens verder te komen tot waar zij willen zijn. We kunnen muziek namelijk ook inzetten om onze gevoelens te beïnvloeden. Muziek kan onze staat van zijn als het ware ‘herprogrammeren’. Het kan de aandacht afleiden van angst, stress of zorgen en onze perceptie van zaken en onze stemming beïnvloeden. We kunnen onszelf energie geven en lichter laten voelen door bepaalde muziek op te zetten.²⁴

Muziek als kanaal voor gevoelens

Muziek geeft ons een legitieme mogelijkheid om contact te maken met onze gevoelens. Om een of andere reden is het geaccepteerd om te huilen bij het luisteren naar muziek die ons raakt, terwijl we het op andere momenten moeilijk vinden contact te maken met onze ervaringen van pijn of verdriet. Bij muziek mogen we onze emoties vaak wel voelen. Het voorziet ons als het ware van een veilige manier om in onszelf ‘af te dalen’ en te onderzoeken wat er in ons is. Vervolgens biedt de muziek ons ook houvast om weer omhoog te klimmen uit onze innerlijke labyrinten. Muziek kan werken als een katalysator, omdat het onze gevoelens in beweging kan zetten en kan versterken. Het kan ons helpen om dieperliggende, toegedekte gevoelens te bevrijden, deze te ervaren en te onderzoeken, om deze te kanaliseren en te uiten.²⁵

Ortiz beschrijft een casus van een jongen die lange tijd last had van ongecontroleerde woede-aanvallen. Deze maakten dat hij al van verschillende scholen was gestuurd en grote sociale problemen had. Tijdens een therapie sessie met de jongen had Ortiz toevallig zijn gitaar in een hoek van de ruimte staan. De jongen liet grote interesse blijken. Zo kwam het gesprek op muziek en na enige stimulans ging de jongen op gitaarles. De jongen leerde de basis van het gitaarspel en ging zijn eigen liedjes schrijven. Het zingen van zijn eigen liedjes vormden een directe manier om zijn onderliggende emoties van woede en verlatenheid te uiten. De liedjes gaven hem een veilige manier om zijn innerlijke behoeftes te onderzoeken en verwerken zonder zich in zijn kwetsbaarheid bedreigt te voelen. Na een jaar waren zijn woede uitbarstingen bijna helemaal verdwenen. Zijn moeder beschreef het krijgen van de gitaar voor haar zoon als een ‘religieuze

²³ Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. xvii-xviii, 37

²⁴ Idem, p. 9-13

²⁵ Idem, p. 7-13

ervaring'. Zijn muziek en liedjes lieten steeds meer zien van de dieperliggende angsten en angstbeelden van de jongen. De muziek gaf deze jongen een stem voor zijn innerlijke kwetsbaarheid en een positief, gezond kanaal voor zijn innerlijke razen. Op zijn nieuwe school kon hij beginnen met een nieuw imago, niet dat van de boze, agressieve jongen, maar een imago van een diepe en gevoelige artiest, wat hem nieuwe sociale contacten opleverde en een zelfbeeld waar hij blij mee was.²⁶

Een ander voorbeeld waarin duidelijk wordt hoe zingen en muziek maken een positieve bijdrage kunnen leveren in sociaal en emotioneel opzicht komt naar voren in een onderzoek naar mensen met een hersenenbeschadiging. Tijdens het rehabilitatieproces werd er gezongen, zelf muziek gemaakt en gecomponeerd. Bij het componeren vervingen mensen de tekst van een lied met hun eigen woorden. Op deze manier vonden de deelnemers een manier om hun gevoelens en gedachten tot uitdrukking te brengen en deze te delen met elkaar en met familie.²⁷

Muziek is dus een middel tot zelfexpressie. Mensen geven vaak aan dat het zelf muziek maken voor hen een manier is om zich te uiten. Het werkt als een uitlaatklep voor emoties en gedachten die anders moeilijk te uiten zijn, enerzijds omdat het moeilijk kan zijn om ze in woorden uit te drukken, omdat we de woorden er niet voor hebben, anderzijds omdat het makkelijker kan zijn bepaalde ideeën en gevoelens in de vorm van een lied te laten horen, als een vorm van protest of het zoeken naar troost.²⁸

Van zelfexpressie naar betekeniservaring

Muziek kan beelden, scenario's, herinneringen en emoties in mensen oproepen en hiermee samenhangend een bepaalde betekenis voor hen hebben. Zoals ik al eerder zei is het zelf voortbrengen van muziek de meest intensieve manier van muziek luisteren, omdat we dan als voortbrenger en ontvanger één zijn.²⁹ Door zelf te zingen of een instrument te bespelen geeft dit mensen de mogelijkheid om de betekenis die de muziek voor hen heeft direct te ervaren door hun eigen muziek. Zo biedt zelfexpressie door middel van zingen en spelen van muziek ons een manier om te komen tot ervaringen met een grote intensiteit en persoonlijke betekenis. Clarke, Dibben en Pitts spreken zelfs van piek-ervaringen of 'flow' en dat het zelf muziek voortbrengen

²⁶ Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. 63

²⁷ Nayak, S. et al. (2000). Effect of music therapy on mood and social interaction among individuals with acute traumatic brain injury and stroke [Electronic version]. *Rehabilitation Psychology* 45 (3). p. 278-281

²⁸ Clarke, Eric, Nicola Dibben, Stephanie Pitts (2010). *Music and mind in everyday life*. Oxford, New York: Oxford University Press, p. 117

²⁹ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 51-52

ons helpt tot zelf-actualisatie te komen.³⁰ Ortiz zegt dat voor ieder mens geldt dat het geluid dat door zichzelf komt het meest bevestigend is van alles.³¹

Conclusie

We hebben gezien dat muziek een krachtig instrument is dat ons kan raken en kan helpen bij het ervaren en uiten van onze emoties. Wanneer wij zelf zingen of muziek maken kan dit een belangrijke uitlaatklep zijn, een manier om te komen tot wat er in ons leeft en dit te uiten. Ook in het samen zingen met anderen kunnen wezenlijke ervaringen worden opgedaan, ervaringen van verbondenheid en een zinvolle bijdrage te leveren aan een groter geheel. Tenslotte ben ik uitgekomen bij het punt waar zelfexpressie door middel van zingen en muziek maken ons kan brengen tot betekeniservaring. Ik wil hier nader op ingaan in de volgende paragraaf, waarin ik zingen zal verbinden met de existentiële dimensie.

1.3 De existentiële dimensie: zingen en de betekenis van het bestaan

In literatuur over zingen worden veel thema's als innerlijke vrede, vrijheid, vreugde, inspiratie, compassie, de 'stem van de ziel', verbondenheid genoemd. Hoewel deze thema's zelden als zodanig worden benoemd, zijn deze te herkennen als existentiële thema's. Existentiële thema's gaan over de dimensie van zingeving, zij raken aan wat wezenlijk is in ons leven en aan de grenzen van ons bestaan. Hierin gaat het om vragen als 'wie ben ik, wie zijn wij, wat is het doel van het leven, waar leven we voor, is er iets na dit leven?'³²

In veel levensbeschouwingen zien we dat zingen een belangrijke rol speelt en dat daarin de relatie tussen zingen en de existentiële dimensie helder wordt uitgelegd. Daarom zal ik mij in deze paragraaf verdiepen in de existentiële betekenis en de rol van zingen binnen verschillende levensbeschouwingen.

Het ontstaan van het leven

Ik wil beginnen bij het begin: de schepping. In vele scheppingsmythen en verhalen zien we dat het ontstaan van het heelal, de wereld, het bestaan, gepaard gaat met geluid.

³⁰ Clarke, Eric, Nicola Dibben, Stephanie Pitts (2010). *Music and mind in everyday life*. Oxford, New York: Oxford University Press, p. 98, 117, 120

³¹ Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. 44

³² Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 17

De Bijbel begint met het scheppingsverhaal in het boek Genesis: *In den beginne schiep God de hemel en de aarde. De aarde nu was woest en ledig, en duisternis was op de afgrond; en de Geest Gods zweefde op de wateren. En God zeide: Daar zei licht! en daar werd licht.*³³ In het nieuwe testament vertelt ook het Johannesevangelie over het ontstaan van de schepping doordat God sprak: *In den beginne was het Woord en het Woord was bij God en het Woord was God. [...] Alle dingen zijn door het Woord geworden en zonder dit is geen ding geworden, dat geworden is.*³⁴

Oude Egyptische geschriften spreken van de tong van de schepper die alles tot leven roept. De God Ptah 'praat' het heelal tot bestaan. De geschriften zeggen dat 'alles wat zich manifesteert, ontstaat in de gedachte van het hart en het geluid van de tong.'

De Veda's, de heilige geschriften van de hindoes spreken van de schepping als een muzikale wereld van hymnen en melodieën. Een vedische hymne die vertelt over de godin Vac, de godin van de stem en van goddelijke inspiratie, beschrijft hoe in den beginne de stem voortkwam uit de oerstilte, en deze iedereen bezielde. Deze godin geeft de mensen de stem, omdat ze daardoor in staat zijn te leven, het vuur van de ziel naar buiten te brengen, lief te hebben, te zien en te genezen. *'Zelfs al weten mensen het niet, dan nog zijn het deze krachten die ik in hun stem laat wonen.'*³⁵

De Aboriginals in Australië spreken van de 'droomtijd' waarin totemwezens over het continent zwierven en de wereld schiepen door alles zingend een naam te geven.³⁶

En zelfs de hedendaagse wetenschappelijke visie op het ontstaan van het heelal spreekt van een oerknal of 'Big Bang'. Met al deze oergeluiden, het Woord, een oerknal, of gezang, wordt een bepaald scheppend vermogen in verband gebracht.

Sjamanisme, in harmonie met de natuur der dingen

In natuurreligies van vroegere tijden, maar ook in hedendaagse culturen spelen stem en klank een belangrijke rol in het in stand houden of herstellen van de harmonie in mensen of met het universum. Ziekte wordt gezien als een verstoring van de harmonie van de ziel. Via de stem probeert men een verbinding te leggen tussen de eigen ziel en de ziel van de natuur.³⁷ De sjamaan is als het ware een specialist van de ziel, hij kan door middel van zang, dans, muziek, rituelen, zichzelf in andere bewustzijnstoestanden brengen van waaruit hij contact kan krijgen met de natuur en deze kan beïnvloeden. De stem is het voornaamste instrument om middels formules,

³³ Bijbel, Genesis 1:1-3

³⁴ Idem, Johannes 1:1-3

³⁵ Berg, Loucas van den (2005). *De helende stem*. Deventer: Ankh-Hermes, p. 35

³⁶ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem. Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 114

³⁷ Berg, Loucas van den (2005). *De helende stem*. Deventer: Ankh-Hermes, p. 51-52

liederen en recitaties geesten te bezweren en zo genezing te bewerkstelligen. De stem is de ‘draaggolf’ van het bewustzijn en liederen zijn het voertuig voor natuurlijke en bovennatuurlijke krachten. Men gaat er van uit dat alles een ziel heeft en dat deze bestaat uit een akoestisch bewogen substantie, uit geluid. Door dit geluid na te bootsen, en met behulp van bepaalde lichaamsbewegingen, kan de sjamaan zich met een object of wezen vereenzelvigen en deze vervolgens beïnvloeden. Op deze wijze worden genezingsrituelen uitgevoerd teneinde een heilzame of pijnverlichtende invloed te hebben op de zieke.³⁸

De Navajo-indianen zien alle dingen in de natuur als levende wezens met wie we kunnen communiceren en trachten de klanken van alles te leren horen en deze met hun eigen stem na te bootsen, om zich zo de krachten van deze natuurlijke elementen eigen te maken.

In de natuurreligies wordt de stem ook gebruikt om dat te ontladen wat diep in de gevoelswereld leeft. Wij kennen dit ook als spontane reactie van de stem op ervaringen als pijn, verdriet, verbazing, blijdschap, vermoeidheid, in de vorm van zuchten, kermen, klaaglijke geluiden, het slaken van kreten en zo meer.³⁹

Mantra’s in het hindoeïsme en boeddhisme

Mystici uit hindoeïsme en boeddhisme gaan uit van de helende kracht van mantra’s. Een mantra is van oorsprong een heilige formule, vaak in de vorm van een woord- of klankcombinatie, die door voortdurende herhaling diep in het bewustzijn kan doordringen, waardoor degene die het zingt of spreekt er één mee wordt. Het woord mantra komt van de combinatie van *man* en *tram*, wat respectievelijk *alles wat mens is*, en *helpende, beschermende kracht* betekent. De vier oerklanken waar alle mantra’s uit zijn opgebouwd zijn: Om, Hum, Ah en Hrih. *Om* is de oerklank van de schepping waar alle overige klanken uit voortgekomen zijn. Mantra’s worden overgedragen van meester op leerling en hebben als doel de leerling obstakels te laten overwinnen op het spirituele pad naar eenwording.⁴⁰

In het hindoeïsme spreekt men van *Nada Brahma*: de schepping is geluid, wij zijn geluid. *Nada* verwijst naar klank, toon, ruisen, brullen, stroom van geluid, en *Brahma* vertegenwoordigt de schepper van het Al, het oerprincipe. Het hele universum is opgebouwd uit geluid en dus zijn ook wij mensen puur muziek. Pas wanneer wij streven naar het in harmonie zijn met Brahma, ‘speelt Brahma op ons en worden we zijn werktuig’. Muziek is dus een weg om ons te verbinden

³⁸ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem. Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 108-112

³⁹ Berg, Loucas van den (2005). *De helende stem*. Deventer: Ankh-Hermes, p. 51-52

⁴⁰ Idem, p. 35, 54

met het goddelijke oerprincipe. Oosterse mystici kiezen de weg van muziek om tot ervaringen van eenheid, heelheid en harmonie te komen. Muziek is zowel de bron van de schepping, als het middel om terug te keren naar de bron.⁴¹

In de vedische traditie, de hindoeïstische filosofie, wordt gezegd: ‘Al wat de goden doen, doen zij door middel van de zang. Het lied is het offer.’ Wanneer de mens aan de offers die hij brengt zijn zang als klankoffer toevoegt, heeft hij de akoestische oerenergie van de schepping begrepen, want de muziek maakt deel uit van de menswording. Zingen kan ons in harmonie brengen met de hogere machten of het goddelijke principe van de kosmos.⁴² In het hindoeïsme wordt ook wel gezegd dat zingen de eerste muzikale kunstvorm was, het spelen de tweede en dansen de derde. Door muziek kon men veel eerder spiritualiteit bereiken dan op een andere manier en zang is hiervan de meest directe om spirituele hoogten te bereiken. De grootste profeten van de hindoes waren dan ook zangers.⁴³

Islam en soefisme

In de islam is het reciteren, het op melodieuze wijze voordragen, van de Koran een belangrijk onderdeel van de religie. Het soefisme is een mystieke traditie binnen de Islam. In het soefisme bestaat een legende over de oorsprong van de mens waarin wordt verteld dat de ziel in wezen een lied is. Soefi-meester Hazrat Inayat Khan citeert de Perzische dichter Hafiz: *...God maakte een beeld van klei en vroeg de ziel om dit binnen te gaan. Maar de ziel weigerde, want het is haar natuur om vrij te zijn. Toen vroeg God aan de engelen om hun mooiste muziek te spelen waardoor de ziel in extase raakte en het lichaam binnendrong om de muziek beter te kunnen beluisteren. Men zegt dat de ziel bij het horen van het lied het lichaam binnenging, maar in werkelijkheid was dat lied de ziel zelf.*⁴⁴ Het lied en de ziel zijn één. De helende kwaliteit van muziek en stem bestaat eruit dat ze ons in verbinding stelt met onszelf en de stem van het innerlijk vrij maakt. Zingen laat de taal van de ziel bovenkomen.⁴⁵

De soefi's behoren tot de mystieke tradities van de islam en werken bewust met de helende kracht van de stem. Zij doen aan adem-, ritme-, en klankoefeningen, poëzie vanuit extase en hechten groot belang aan het innerlijk luisteren naar de stem van de Waarheid. De soefi's beoefenen de *wazifa's*, kosmische sleutelwoorden die in de meditatie worden herhaald, vergelijkbaar met de mantra's van de hindoes en de boeddhisten, en waardoor men in trance kan

⁴¹ Berg, Loucas van den (2005). *De helende stem*. Deventer: Ankh-Hermes, p. 33-34

⁴² Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 115

⁴³ Inayat Khan (2005). *Muziek en mystiek: soefisme en de harmonie der sferen* (3^e dr.). Katwijk aan Zee: Panta Rhei, p. 73

⁴⁴ Idem, p. 20

⁴⁵ Berg, Loucas van den (2005). *De helende stem*. Deventer: Ankh-Hermes, p. 37

raken. De klanken werken net als bij een mantra sterk naar binnen toe, en door de regelmatige ademhaling worden de tonen helemaal opgenomen door het lichaam en werken daarin nog lange tijd door. Het is alsof de zanger zelf de klanken wordt en het geeft een diep gevoel van eenheid met de bron en daarmee met het mysterie van het leven en het bestaan. De kern van de mystiek van de soefi's is de expressie van deze bron, dit mysterie, door de stem, het woord, de vorm, de kleuren en de bewegingen van hun lichaam. De grote mysticus en soefi-dichter Mevlana Jallaludin Rumi die in de 13^e eeuw in Turkije leefde, raakte in extase van muziek en klank. De meeste van zijn verzen schreef hij tijdens de *zikr*, een *wazifa*. Zijn verzen eindigen vaak met een oproep tot stilte. Het is de stilte waarin de woorden en klanken van het innerlijk kunnen worden ervaren.⁴⁶

Volgens Inayat Khan laat de aantrekkingskracht van muziek zien dat er muziek is in het diepste van ons wezen. De werking van het hele universum is gebaseerd op ritme en harmonie, op muziek. Het leven zelf is muziek. En zo ook wij, onze ziel, onze geest, ons lichaam, de natuur, alles om ons heen is muziek, alles is ritme en toon, ritme en harmonie, en soms disharmonie.⁴⁷

Inayat Khan zegt dat geen enkel geluid levendiger kan zijn dan de stem. Hij wijst ons erop dat de klank van iemands stem grote invloed op ons kan hebben, ons gelijk geïrriteerd kan maken of dat soms hetgeen iemand één keer zegt ons altijd bijblijft en daar een gevoel van schoonheid, inspiratie en troost vanuit blijft gaan. Hij zegt dat de stem de uitdrukking van de geest is. Wanneer we onze liefde of dankbaarheid willen uitdrukken, of iemand streng willen toespreken, hoeven we onze stem niet hard of zacht te máken, onze stem is al hard of zacht, nog voordat we hebben bedacht wat we gaan zeggen. De hardheid, zachtheid of krachtigheid van geest is direct in de stem te horen. En wanneer er een obstakel is in de geest, dan wordt ook de stem belemmerd.

Volgens Inayat Khan is het belangrijk om bij zingen altijd de natuurlijke kwaliteiten van onze stem te behouden. Tegenwoordig denken we dat onze stem geschoold moet worden. Daarmee verliest de geschoolde stem vaak zijn eigenheid. We kunnen onze stem wel oefenen, maar het is belangrijk om onze eigen klank, de stem van onze ziel te behouden, omdat ieder mens zich dient te beseffen dat er geen zelfde stem is als de zijne. Iedereen is een instrument in het orkest van het universum en dus is ieders eigen stem een unieke bijdrage aan het grote geheel. Wanneer we onze eigen stem verliezen, en daarmee de muziek die God had bestemd om in de wereld te klinken niet toestaan om gespeeld te worden, is dit een groot verlies voor het geheel. Volgens Inayat Khan zal muziek op zekere dag het uitdrukkingsmiddel worden voor de universele religie.⁴⁸

⁴⁶ Berg, Loucas van den (2005). *De helende stem*. Deventer: Ankh-Hermes, p. 56-57

⁴⁷ Inayat Khan (2005). *Muziek en mystiek: soefisme en de harmonie der sferen* (3^e dr.). Katwijk aan Zee: Panta Rhei, p. 19-20

⁴⁸ Idem, p. 17, 73-79

De kabbalistische traditie

In de kabbalistische traditie werden woordeloze zangen ingezet. Dit was echter in de joodse (en christelijke) liturgie niet toegestaan en werd slechts gedoogd in de vorm van versieringen op een langgerekte lettergreep. Toch werd dit woordeloze zingen een geliefde vorm van bidden. Buber vertelt ons dat, wanneer een spiritueel meester van de kabbalistische school verzonken was in gebed, hij ‘...nieuwe melodieën zong, o wonder aller wonderen, die hij zelf nooit had gehoord en nooit door enig mensenoer gehoord waren; hij wist niet eens wat hij zong en op welke manier, want hij was opgenomen in de hogere wereld’. Deze melodieën zonder woorden waren ‘liederen van de ziel – die dan door de hoogste regionen weerklinken om uit de oerbron van de almachtige koning te drinken – zangen die alleen uit klanken bestonden en hun belemmerende woorden hebben afgeworpen’.⁴⁹

Zingen in het christendom

In het christendom wordt tijdens kerkdiensten of vieringen het voorlezen van teksten uit de Bijbel afgewisseld met het gezamenlijk zingen van psalmen en gezangen. In het katholicisme wordt de mis vaak zelfs grotendeels zingend ‘opgedragen’, waarbij de structuren van de viering en de rituele handelingen van de pastoor zingend worden uitgevoerd.

Jacques Janssen verdiepte zich in de magie van het Gregoriaans, het oude monnikengezang uit de vroege middeleeuwen. Het oude Gregoriaans werd in het Latijn gezongen, een taal die slechts weinig mensen begrepen. Janssen zegt dat wanneer de taal zijn betekenis verliest, het de innerlijke beleving niets meer voorschrijft en de muziek ruimte kan maken voor gevoelens. Hij tracht aan de hand van het Gregoriaans duidelijk te maken dat woorden soms de diepere betekenis juist kunnen verhullen. Op het moment dat woorden hun betekenis verliezen, doordat we de taal niet kennen of door herhaling zoals in het rozenkransgebed, in rituelen of in het monotone gregoriaanse zingen, komen wij bij een stilte, een leegte waarin een diepere werkelijke betekenis ‘voorbij de woorden’ ervaren kan worden. Deze leegte is dus niet betekenisloos, maar zwanger van een diepere betekeniservaring. Door het zingen roepen de woorden vervolgens een werkelijkheid op die de letterlijke tekst doet vergeten en overstijgt.⁵⁰

In een recent onderzoek naar de beleving van christelijke jongeren in Nederland bij het zingen van liederen komt naar voren dat de muziek hen ruimte biedt om zich uit te drukken, om

⁴⁹ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 125. Cramer citeert hier Zalman (1959)

⁵⁰ Janssen, Jacques (januari 1996). Het moduleren van de stilte: De magie van het Gregoriaans [Electronic version]. *Streven, cultureel maatschappelijk maandblad* 63 (1), p.16-17, 21-22

uitdrukking te geven aan hun gevoel, om te bewegen en om 'God te ervaren'. Zij geven aan dat muziek hen ruimte biedt om 'voorbij de woorden' te beleven en te ontmoeten. Door te zingen richten jongeren zich tot God en willen zij Hem aanbidden. Het samen zingen bewerkstelligt een gezamenlijke beleving, het bevestigt hun relatie met elkaar en met God.⁵¹

Het zingen brengt mensen dus tot een werkelijkheid 'voorbij de woorden', een werkelijkheid waarin een diepere betekenis en een verbondenheid met God ervaren kan worden.

Humanisme

De zangtraditie lijkt binnen het huidige humanisme in Nederland wat karig. In 1988 is door het Humanistisch Verbond een liedbundel samengesteld, getiteld *Het HV non cantat?*. Aan de binnenzijde staat te lezen dat deze titel is ontleend aan een canon met de woorden *Frisia non cantat? Wie dat zegt, die liegt dat!*⁵² Dit wijst er op dat er in het Humanistisch Verbond zeker ruimte is voor zingen. Ik heb echter niet een tegenwoordig gebruik van de bundel of deze liedjes kunnen achterhalen.

Het huidige humanisme in Nederland en het Humanistisch Verbond richten zich wel steeds meer op zingeving en zinervaring in relatie tot kunst. Op de website van het Humanistisch Verbond wordt schilder Paul Klee als volgt geciteerd: 'Kunst maakt zichtbaar'. De werkgroep Humanisme en kunst van het Humanistisch Verbond wil kunst inzetten om humanistische waarden zichtbaar te maken.⁵³ Het lijkt hierbij echter vooral te gaan om beeldende kunst en niet zozeer om muziek.

Conclusie

In dit hoofdstuk hebben we kunnen zien dat zingen samenhangt met de drie besproken dimensies: de fysieke, de psychische en de existentiële dimensie. In een mens zelf en in zijn ervaringen is het onderscheid tussen deze drie dimensies niet altijd te maken, ze hangen met elkaar samen, beïnvloeden elkaar. Zingen kan de hele mens raken.

⁵¹ Sonnenberg, Ronelle & Marcel Barnard (2008). God talk between beat and silence: Presentatie van een PhD-project over youth worship in protestantse contexten [Electronic version]. *Jaarboek voor liturgie-onderzoek* 24, p. 179-180

⁵² Buytene, Martine van, Frank de Mink (red.) (1988). *Het H.V. non cantat?* [Uitgave van het Humanistisch Verbond]. Ontvangen van de heer J.H.M. Mooren op 8 maart 2011. Titel te vertalen als: *Het Humanistisch Verbond zingt niet?*

⁵³ Humanisme en kunst: introductiepagina. Gevonden op 29 januari 2011 op <http://www.humanistischverbond.nl/specials/humanismeenkunst>

Voor de meeste levensbeschouwingen lijken muziek, klank en voornamelijk zang de mens te verbinden met het ongrijpbare, het goddelijke, het magische, het mysterie van het leven. Het lijkt uit te kunnen drukken wat er ten diepste in ons is. Sterker nog, zingen met onze echte eigen stem laat ons diepste wezen klinken, onze diepste verlangens, maar ook de obstakels die in ons zijn. En in dat diepste wezen weet de mens zich verbonden met iets groters, iets hogers, het goddelijke of het leven zelf. Woorden lijken daarin soms een belemmering te vormen en op het moment dat woorden hun betekenis verliezen of bij het woordeloze klinken met de stem, brengt dit mensen tot een diepere ervaring van een woordeloze betekenis. Echter, zorgvuldig gekozen woorden als heilige spreuken of betekenisvolle teksten, of bepaalde ‘oerklanken’, kunnen mensen ook tot extatische of transcendente ervaringen brengen.

Omdat muziek en zingen binnen de humanistische levensbeschouwing weinig aanwezig lijken te zijn is dit onderzoek naar mijn mening ook juist interessant.

In het volgende hoofdstuk zal ik ingaan op zingeving en de existentiële begeleiding van mensen in zingevingsprocessen, om vervolgens te kunnen onderzoeken hoe zingen hier een bijdrage aan kan leveren. Daarna zal ik mij in hoofdstuk 4 tenslotte richten op de bijdrage van zingen aan humanistisch geestelijke begeleiding in het bijzonder.

Hoofdstuk 2

Zingeving en existentiële begeleiding

In dit tweede hoofdstuk wil ik ingaan op zingeving en existentiële begeleiding, zoals dat in de geestelijke verzorging vorm krijgt. Het vak van geestelijk verzorger is in Nederland ontstaan vanuit de katholieke en protestantse kerk in de vorm van confessionele geestelijke zorg of pastorale zorg. Toen na de tweede wereldoorlog het Humanistisch Verbond werd opgericht werd hier humanistisch geestelijke verzorging aan toegevoegd. Tegenwoordig zien we ook steeds meer geestelijke verzorging vanuit de islamitische, hindoeïstische en boeddhistische levensbeschouwing. Geestelijk verzorgers werken veelal op terreinen waar mensen in hun bestaan geraakt worden, zoals in het leger, in gevangenissen en in verschillende soorten zorginstellingen. Aan de Universiteit voor Humanistiek is geestelijke begeleiding één van de afstudeer-richtingen. In geestelijke begeleiding gaat het om de existentiële dimensie van het leven van mensen, om kwesties van zingeving.

Ik zal beginnen met een uitleg van wat zingeving is. Vervolgens zal ik kort stilstaan bij existentiële begeleiding, de aard en inhoud van het werk. En tenslotte zal ik ingaan op die situaties waarin grenzen ervaren kunnen worden aan het verbale vlak met betrekking tot zingeving.

2.1 Zingeving

De term zingeving verwijst naar *'het complex van cognitieve en evaluatieve processen, die bij het individu plaatsvinden bij diens interactie met de omgeving en die resulteren in motivationele betrokkenheid en psychisch welbevinden'*. Jan Hein Mooren legt uit dat de oriëntatie van mensen in het leven en de evaluatie van wat daarin voor hen belangrijk is, de twee taken zijn die het proces van zingeving vervult. Hieruit volgt dat mensen orde zullen ervaren in hun leven, hun positie daarin kunnen bepalen en richting kunnen geven aan hun handelen.⁵⁴

Volgens Christa Anbeek is zingeving, of het zoeken naar en vinden van betekenis, een fundamentele menselijke behoefte. Het gaat hierbij om datgene wat belangrijk en de moeite waard is in het leven. Mensen interpreteren hun ervaringen en waarnemingen en ordenen deze vervolgens tot een veld van betekenissen, waarin alles wat gebeurt een plaats krijgt, om zo, binnen de chaotische en bedreigende wereld, een omgeving te scheppen waarin men kan overleven.⁵⁵

⁵⁴ Mooren, J.H.M. (red.) (1999). *Bakens in de stroom: Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: Uitgeverij SWP, p. 25

⁵⁵ Anbeek, Christa W. (2003). *Zin in zyn: De aantrekkingskracht van zyn in Nederland en België*. Rotterdam: Asoka, p. 63-64

Meerten ter Borg omschrijft zingeving als het voortdurend alles wat we tegenkomen, meemaken, waarnemen en voelen zodanig in kaders plaatsen dat we er raad mee weten. Deze kaders plaatsen we vervolgens weer in ruimere kaders, en daarmee overstijgen we steeds het hier en nu. Wij mensen zijn in staat om onze kaders ter discussie te stellen, te heroverwegen en te verwerpen. Dit vermogen om voorbij het eerste interpretatiekader van onmiddellijke relevantie te gaan naar steeds omvattender kaders, noemt Ter Borg het vermogen tot transcendentie en is inherent aan zingeving. Dit vermogen danken wij mensen aan onze verbeeldingskracht en stelt ons in staat om adequaat op allerlei gebeurtenissen in het leven te reageren. Het geeft ons de flexibiliteit om met wisselende omstandigheden om te gaan, om oude betekenis-kaders te verlaten en op zoek te gaan naar nieuwe kaders wanneer de wereld niet langer aan onze kaders beantwoordt. Volgens Ter Borg is zingeving essentieel om te kunnen overleven, een volstrekt onontbeerlijke levensvoorwaarde. Het helpt ons steeds opnieuw structuur te geven aan ons leven en nieuwe motivatie te vinden.⁵⁶

Niveaus van zingeving

Ter Borg onderscheidt verschillende niveaus van zingeving. Hij spreekt van zingeving als een continuüm, hiermee verwijzend naar het plaatsen van zaken in kaders en die kaders in steeds weer omvattender kaders, van kleine kaders die het hier en nu betreffen tot kaders die reiken tot aan de eeuwigheid. Deze verschillende kaders van *alledaagse zingeving* tot aan *uiteindelijke zingeving* beïnvloeden elkaar en werken in elkaar door. De alledaagse ervaringen beïnvloeden de uiteindelijke zingeving en de uiteindelijke zingeving wordt ervaren in de alledaagse zingeving.⁵⁷

Ook Anbeek maakt onderscheid tussen niveaus van betekenis. Zij spreekt allereerst van de *alledaagse betekenis*, welke gekenmerkt wordt door de korte termijn. Daarna de *meer omvattende betekenis*, waarin sprake is van richting en doel vanuit een langere termijn perspectief, complexere verbanden die gelegd worden en een situatie-overstijgend karakter. En tenslotte de *uiteindelijke betekenis*, die verder reikt dan het hier en nu van het eigen leven. In de uiteindelijke betekenis komen vragen over het vanwaar en waartoe van het eigen leven aan de orde en wordt het leven in een groter verband geplaatst. Deze uiteindelijke betekenis is niet altijd even expliciet of bewust.⁵⁸

Hans Alma en Adri Smaling maken onderscheid tussen *alledaagse zingeving*, een betekenisverlening aan allerlei zaken op een weinig bewuste manier, en *existentiële zingeving*, waarbij zaken worden

⁵⁶ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 13-15

⁵⁷ Idem, p. 15, 24

⁵⁸ Anbeek, Christa W. (2003). *Zin in zyn: De aantrekkingskracht van zyn in Nederland en België*. Rotterdam: Asoka, p. 65-66

geplaatst in een breder verband van betekenissen, gerelateerd aan ons menselijk bestaan. Bij deze existentiële zingeving of, in de woorden van Anbeek en Ter Borg, uiteindelijke zingeving gaat het om levensvragen als ‘Wie ben ik?’ ‘Waartoe zijn wij hier?’ Deze existentiële dimensie gaat nog verder dan alleen vragen naar wat waarheid is, naar de aard van mensen en dingen in de wereld, naar wat wij kunnen kennen, naar wat een goed leven is, wat mooi is, wat van waarde is. Het gaat over de vraag naar de zin van het leven zelf, of naar de zin van een bepaalde ervaring in het grote geheel van iemands eigen leven, of in het leven als geheel. Ook Alma en Smaling zien zingeving als een transcenderende betekeniservaring, waarin telkens de onmiddelijkheid van het hier en nu in min of meerdere mate overstegen wordt.⁵⁹

Alma en Smaling beschrijven nog *spirituele zingeving*, een vorm van existentiële zingeving, waarbij het alledaagse leven wordt overstegen vanuit een verlangen naar doorleving en bezieling. Hierbij wordt een sterke, omvattende, begeesterende verbondenheid gevoeld tussen het persoonlijke, innerlijke leven en de betekenis horizon van het leven als geheel.⁶⁰

Ter Borg is van mening dat over het algemeen een beperkte visie op zingeving wordt gehanteerd. Uiteindelijke zingeving als meest overkoepelende betekenis kader wordt meestal gezien als zingeving als zodanig. Ter Borg ziet uiteindelijke zingeving echter als een categorie binnen zingeving, zoals ook de alledaagse zingeving een categorie binnen zingeving is. Deze categorie van uiteindelijke zingeving ziet hij als cruciaal in het menselijk bestaan. Het gaat hier namelijk om het kader waarin het bestaan als geheel geplaatst kan worden. Mensen hebben behoefte aan uiteindelijke zingeving, impliciet of expliciet, omdat het hen helpt verder te kunnen in het leven. Het biedt een wijder perspectief, waardoor mensen weer mogelijkheden zien wanneer zij niet uitkomen met de alledaagse zingeving.⁶¹

Ontologische geborgenheid en ontologische verlatenheid

Zingeving is een sociaal proces. Door zaken van betekenissen te voorzien en in een kader te plaatsen, zijn mensen in staat hun wereld te scheppen. Binnen een gemeenschap heerst een gedeeld beeld of kader, een ‘cultuur’, waarin mensen elkaar steeds bevestigen. We worden in een bepaald kader geboren, krijgen interpretatiekaders mee vanuit onze omgeving, in onze opvoeding. Deze sociale constructie van betekenisgeving maakt dat wij ons veilig voelen in de wereld. Wij denken dat de werkelijkheid is zoals wij hem zien, zo maken we de wereld om ons

⁵⁹ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 17, 26-27

⁶⁰ Idem, p. 18

⁶¹ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 23, 27

heen vertrouwd en begrijpelijk. Wanneer wij onze kaders bevestigd zien en de wereld om ons heen aan onze kaders beantwoordt, zullen wij ons, volgens Ter Borg, *ontologisch geborgen* weten. Mensen worden graag in hun zingeving bevestigd door anderen. Hierbij gaat het niet slechts om een intellectuele bevestiging, maar veel meer om een emotionele bevestiging.

Deze *ontologische geborgenheid* is echter niet vanzelfsprekend. Ons vermogen tot transcendentie maakt dat wij in staat zijn zaken in steeds omvattender kaders te plaatsen en deze kaders kritisch te bekijken, in twijfel te trekken en eventueel bij te stellen. Doordat wij onze betekenis-kaders kunnen bekritisseren behelst ons vermogen tot transcendentie ook het risico van vertwijfeling over de zin van bepaalde zaken of het leven zelf. We kunnen ontdekken dat de wereld niet is zoals wij dachten dat hij was. Dit kan gevoelens van leegte, onveiligheid, zinloosheid of vervreemding tot gevolg hebben. Ter Borg spreekt dan van *ontologische verlatenheid*. Een verregaande vertwijfeling is niet goed voor een mens, het kan mensen verlammen, mensen kunnen houvast en richting in het leven verliezen.

Een juiste argumentatie zal ons hierin volgens Ter Borg niet helpen, omdat onze vertwijfeling in bepaalde mate terecht is, aangezien onze betekenis-kaders nu eenmaal geen foutloze weergave van de werkelijkheid zijn. Naar zijn mening is emotie de enige manier om die vertwijfeling de baas te worden. Het gevoel geborgen te zijn bij andere mensen, door anderen in onze kaders te worden bevestigd, geeft ons een gevoel van houvast en veiligheid wanneer het verstand tekort schiet.⁶²

Zingeving als proces in een spanningsveld

Bij Ter Borg hebben we gezien dat zingeving essentieel is om te kunnen overleven in een veranderlijke wereld. Mooren legt uit dat zingeving mensen een bepaalde orde in het leven doet ervaren, zodat zij daarin hun positie kunnen bepalen en richting kunnen geven aan hun handelen.⁶³ Zingeving behelst volgens Alma en Smaling zowel het zoeken naar als het vinden van zin.⁶⁴ Ons vermogen tot transcendentie kan ons tot betekenis-kaders brengen, maar kan deze ook ondermijnen, juist doordat wij oude kaders kunnen verlaten en op zoek kunnen naar nieuwe kaders. Transcendentie, en dus zingeving, kan daarmee leiden tot een gevoel van geborgenheid, maar behelst ook het risico op vertwijfeling. Zowel een verregaande vertwijfeling als ook het vasthouden aan vertrouwde, maar niet meer passende kaders, kan mensen in hun proces van

⁶² Borg, Meerten B. ter (2010). *Vrijzinnigen hebben de toekomst*. Zoetermeer: Meinema, p. 36-39

Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 19-21

⁶³ Mooren, J.H.M. (red.) (1999). *Bakens in de stroom: Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: Uitgeverij SWP, p. 25

⁶⁴ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 18

zinggeving en daarmee in hun bestaan bedreigen. De flexibiliteit in het omgaan met onze betekenskaders die ons vermogen tot transcendentie ons geeft, het vinden maar ook het steeds opnieuw blijven zoeken naar zin, is essentieel om ons staande te houden in de veranderlijkheid van het leven.⁶⁵

Zinggeving is dus een proces van zoeken naar en vinden van betekenis, het hebben van betekenskaders en het ter discussie stellen ervan. Dit proces speelt zich af binnen een spanningsveld, waarin ontologische geborgenheid en ontologische verlatenheid ervaren kunnen worden. Ten behoeve van zinggeving gaat het uiteindelijk om een juiste balans in de mate waarin ons vermogen tot transcendentie ons enerzijds leidt tot zingevende betekenskaders en anderzijds tot juist het overstijgen van die betekenskaders.

Ter Borg geeft aan dat emotie ons een ervaring van geborgenheid kan bieden, doordat anderen onze kaders bevestigen wanneer de wereld daar niet langer aan beantwoordt, en dat dit ons kan redden van de vertwijfeling.⁶⁶ Hier lijkt Ter Borg ontologische geborgenheid, als de bevestiging van onze kaders, en een gevoel van emotionele geborgenheid bij andere mensen aan elkaar gelijk te stellen. Deze ontologische geborgenheid en emotionele ervaring van geborgenheid wil ik echter onderscheiden. Ontologische geborgenheid is, zoals Ter Borg zelf aangeeft, de bevestiging van onze betekenskaders, hetzij doordat de wereld zelf daaraan beantwoordt, hetzij doordat anderen onze kaders bevestigen. De emotionele geborgenheid die wij kunnen vinden bij anderen, wanneer onze kaders niet houdbaar blijken en wij in vertwijfeling raken, zou ik eerder willen omschrijven als ervaringen van erkenning door en verbondenheid met anderen. Deze ervaringen van zin zien we terug bij Alma en Smaling.

Ervaringsaspecten van zinggeving

Ter Borg geeft aan dat emotie een belangrijke rol speelt in zinggeving, vooral wanneer onze betekenskaders tekort schieten. Hij zegt dat zinggeving in onze westerse cultuur vaak te eenzijdig wordt opgevat als een intellectueel, rationeel proces. Zinggeving is naar zijn idee meestal niet volledig bewust en ook niet puur rationeel. Volgens Ter Borg heeft zinggeving altijd voor een aanzienlijke deel een emotionele lading en functie, waarbij het vooral gaat om troost en verzoening in het leven. Zoals gezegd zoeken mensen bij elkaar veel meer emotionele bevestiging, dan puur intellectuele bevestiging van hun zingevingskaders.⁶⁷

⁶⁵ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zinggeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 13-15

⁶⁶ Idem, p. 20-21

⁶⁷ Idem, p. 18-19

Net als Ter Borg geven Alma en Smaling aan dat het bij zingeving niet gaat om louter cognitieve en evaluatieve processen, maar juist ook om ervaringen en belevingen, om persoonlijk ervaren betekenissen in het eigen leven. Zij spreken van de emotionele en affectieve aspecten van zingeving als *zinervaring* of *zinbeleving*, ervaringen die een mens zomaar kunnen overkomen.⁶⁸

Alma en Smaling definiëren zingeving als ‘*een persoonlijke verhouding tot de wereld waarin het eigen leven geplaatst wordt in een breder kader van samenhangende betekenissen, waarbij doelgerichtheid, waardevolheid, verbondenheid en transcendentie worden beleefd, samen met competentie en erkenning, zodat ook gevoelens van gemotiveerd zijn en welbevinden worden ervaren.*’⁶⁹ In deze definitie zien we dat zingeving, of dit zoeken naar een verhouden tot de wereld en het plaatsen van het eigen leven in kaders, wordt gekenmerkt door een aantal, zoals Alma en Smaling het noemen, ‘ervaringsaspecten’. Het zien van *samenhang* tussen zaken in de wereld om ons heen, tussen gebeurtenissen in ons leven en tussen ons leven en dat van anderen, maakt dat we de wereld als begrijpelijk en hanteerbaar ervaren en ons leven als zinvol. In navolging van Roy F. Baumeister noemen Alma en Smaling de ervaringen van *doelgerichtheid*, *waardevolheid* en *competentie* als belangrijke aspecten van zingeving. *Doelgerichtheid* gaat over het trachten te behalen van bereikbare doelen, maar ook over zogenaamde streefdoelen die richting en oriëntatie verschaffen in het leven van mensen. *Waardevolheid* raakt aan dat wat het leven de moeite waard maakt, waardevolle aspecten van het leven en de wereld om ons heen, alsook een gevoel van eigenwaarde en zelfwaardering. *Competentie* wijst naar het gevoel ertoe te doen en de ervaring van een voldoende mate van controle over het eigen leven. Competentie is ook een belangrijke factor in de andere ervaringsaspecten van zingeving. Iemands cognitieve, empathische en morele competenties zijn bepalend voor de ervaring van *samenhang*, *doelgerichtheid*, *waardevolheid* en ook *verbondenheid*. Naast de ervaringselementen die voortvloeien uit de *four needs for meaning* van Baumeister, onderscheiden Alma en Smaling ook nog *verbondenheid*, *transcendentie* en *erkenning* als belangrijke ervaringsaspecten van zingeving. *Verbondenheid* gaat om een persoonlijk, gevoelsmatig en intens beleefd soort samenhang. Verbondenheid is een ervaring die beweegt tussen zelfbevestiging en overgave, waarbij, in sociale en dialogische relaties, zelfarticulatie en erkenning van de ander of het andere, geborgenheid en transcendentie in een juiste balans zijn. *Transcendentie* is het vermogen om het alledaagse, het bekende te overstijgen en te reiken naar het andere of onbekende. Transcendentie is daarmee essentieel om te komen tot zoeken naar zin. *Erkenning* is een behoefte of een verlangen van alle mensen. Erkend te worden door een ander, maar ook het erkennen van

⁶⁸ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 18, 23

⁶⁹ Idem, p. 23

onzelf, is van groot belang voor de ervaring een zinvol leven te leiden. Hierin kunnen we herkennen wat Ter Borg zegt over de behoefte aan bevestiging door andere mensen en het gevoel bij hen geborgen te zijn. Tenslotte, wanneer de genoemde aspecten van zingeving in voldoende mate worden ervaren, zal iemand daar een ervaring van zinvolheid aan ontleen, wat gevoelens van *welbevinden* en *motivatie* om het eigen leven vorm te geven tot gevolg kan hebben, welke de zinervaring compleet maken.⁷⁰

Zinervaring als beginpunt van zingeving

Susanne Rütter gaat nog een stap verder in het belang van de zinervaring in zingeving. Volgens haar gaat de ‘filosofische zorg voor de ziel’ langs een weg met drie stations: vanuit het punt van verwonding, of de ‘Wunde Punkt’, door een moment van verwondering, naar het onderzoeken van het eigen leven, waarin men kan komen tot een nieuwe positiebepaling. In existentiële begeleiding dient men te beginnen bij de verwonding die, door het lot, door iemand zelf, door andere mensen, door pijn of door bedreiging, in de ziel ontstaan is. Vervolgens kan zich door een moment van verwondering, over het bestaan, over het eigen bestaan, het bestaan van de ander en het bestaan van de relatie tussen ons en de ander, een opening ontstaan in de verwonding van de ziel. Hierdoor kan vanuit de verwonding de bron van het leven weer gaan stromen. Het moment van verwondering opent onze ziel voor waarnemingen, waartoe wij met onze rationele vermogens tot onderscheiden, analyseren en ordenen niet in staat zijn. Vanuit dit moment van verwondering rijzen wij op naar datgene waar ons verlangen, vanuit onze diepere vermoedens daarvan, ons heenleiden wil. Vanuit deze verwondering komen wij tot het onderzoeken van onszelf en ons eigen leven, wat kan maken dat nieuwe inzichten en perspectieven zich openen en wij onze positie in de wereld kunnen erkennen. Het kernpunt van de filosofische zorg voor de ziel is volgens Rütter de verwondering.⁷¹

Ter Borg spreekt van emotionele geborgenheid bij anderen als de enige manier om ons staande te houden in existentiële vertwijfeling. Rütter vertelt dat het moment van verwondering, over het bestaan, dat van onszelf en van de ander, de opening doet ontstaan om opnieuw te komen tot zelfonderzoek en heroriëntatie. We zouden kunnen zeggen dat, in vertwijfeling, het moment van verwondering ons vermogen tot transcendentie, ons zoeken naar zin, activeert. Het proces van

⁷⁰ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 17-23

⁷¹ Rütter, Susanne (2006). Von deinen Sinnen hinausgesandt, geh bis an deiner Sehnsucht Rand: Zur Philosophischen Tiefe der Ärztlichen Seelsorge. In Otmar Wiesmeyr, Alexander Batthyány (Hrsg.). *Sinn und Person: Beiträge zur Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl*. Weinheim Basel: Beltz Verlag, p. 61-63

betekenisgeving begint dan met een moment van voelen, verwondering, emotie, met een moment van zinervaring. Volgens Rütter komt men pas dan tot zelfreflectie, zelfonderzoek, heroriëntatie, tot het zoeken naar nieuwe betekeniskaders. Daarmee is de ervaring van zin volgens haar niet slechts een aspect van zingeving, maar is het steeds opnieuw het begin ervan wanneer oude kaders falen.

Ook William Yang en Ton Staps, therapeuten en onderzoekers van het Taborhuis, geven aan dat, wanneer in een existentiële crisis het oude zingevingskader moet worden losgelaten, een moment van zinervaring, als een ervaring van diepe verbondenheid, een perspectief kan openen op een nieuw zingevingskader.⁷²

We hebben nu gezien dat zingeving en zinervaring belangrijk zijn in het menselijk bestaan. Zingeving geeft ons houvast in het leven en richting aan ons handelen. Een moment van zinervaring, als een ervaring van verwondering, verbondenheid of geborgenheid, kan ons houvast bieden wanneer onze betekeniskaders onhoudbaar blijken. Het kan ons geborgen doen voelen bij anderen, of zelfs het beginpunt vormen van het zoeken naar nieuwe betekeniskaders.

In de volgende paragrafen wil ik nader ingaan op existentiële begeleiding, op hoe geestelijk verzorgers werken met zingeving en zinervaring.

2.2 Existentiële begeleiding

Volgens Ter Borg is geestelijke verzorging net zo essentieel als lichamelijke verzorging, doen we dit ook zelf en komen we wanneer we dit niet doen uiteindelijk in de problemen en belanden we in de gezondheidszorg.⁷³

Ter Borg definieert geestelijke verzorging als het zorgdragen voor het in stand houden, herstellen of versterken van de kaders waarmee mensen hun leven zin geven, oftewel een functionerend zingevingssysteem. Ook dit gebeurt zowel op dagelijks als op existentieel niveau. Het bezinnen op waar we mee bezig zijn, het er met anderen over praten, maar ook het meeleven met televisieseries en praatprogramma's, zijn vormen van dagelijkse geestelijke verzorging waar volgens Ter Borg iedereen aan doet. Deze manieren van alledaagse geestelijke verzorging helpen ons om perspectieven op het leven te vormen en te onderhouden, maken dat we ons op onze

⁷² Yang, William, Ton Staps (2007). *Kanker: eindigheid, zin en spiritualiteit: Bevindingen van een onderzoek* [Electronic version]. Groesbeek: Taborhuis, p. 3-4

⁷³ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 49

plek voelen in wat wij als onze wereld beschouwen, oftewel het dagelijkse onderhoud van ons wereldbeeld en de ordening der dingen. Dit onderhoud van onze kaders bevordert de ervaring van ontologische geborgenheid.⁷⁴

Wanneer sprake is van een breuk in iemands leven, een plotselinge verandering die een mens dwingt het leven opnieuw te bezien en richting te geven, spreken we van een existentiële crisis. Men verliest de ontologische geborgenheid. Oude kaders en perspectieven, maar vaak ook de dagelijkse betekenisgeving en routines, liggen in duigen. Een herijking van de kaders en perspectieven is dan noodzakelijk op een grondiger en meer expliciete wijze dan bij de dagelijkse geestelijke verzorging.⁷⁵

De geestelijk verzorger is een gesprekspartner in zingevingsvragen, iemand die het contact aangaat met mensen 'bij wie de goede verhouding tot het bestaan (grondig) verstoord is geraakt.' Het is dan de taak van de geestelijk verzorger om mensen te begeleiden in hun worstelingen hiermee.⁷⁶

De professionele geestelijk verzorger heeft zich bekwaamd in het begeleiden van mensen in dergelijke situaties. In tegenstelling tot iemands naasten heeft de geestelijk verzorger de distantie tot de persoon en de situatie om te helpen kaders te herstellen of tot nieuwe kaders te komen. Daarnaast heeft de geestelijk verzorger de professionele vaardigheden om te werken met zingeving, met levensverhalen en existentiële kaders en thema's.⁷⁷

Wanneer de verhouding tot het bestaan verstoord raakt, komen thema's als de wereld, het leven, ziekte, ouderdom, relaties, verbondenheid, het lijden en de dood, als existentiële gegevens in het leven aan de orde, waartoe mensen zich (opnieuw) moeten verhouden. Met aandacht voor het (gebroken) levensverhaal volgen en begeleiden geestelijk verzorgers mensen in dit proces van zich opnieuw verhouden. Mooren spreekt van een narratieve benadering in geestelijke begeleiding. Doordat mensen hun verhaal vertellen zijn ze in staat samenhang te creëren in hun ervaringen. Dit gebeurt dan in samenspel met de luisteraar, de geestelijk begeleider, die in de gebroken, chaotische, verbrokkelde en emotionele verhalen betekenisvolle verbanden en perspectieven kan zien en deze kan teruggeven aan de verteller.⁷⁸ De geestelijk verzorger kan helpen de verhalen te articuleren, betekenissen in verhalen te benoemen en te bespreken en kan in deze duiding ook alternatieve betekenissen aandragen, zodat mensen mogelijk nieuwe

⁷⁴ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 8, 50-51

⁷⁵ Idem, p. 60-61

⁷⁶ Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 66

⁷⁷ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 61-62

⁷⁸ Mooren, J.H.M. (red.) (1999). *Bakens in de stroom: Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: Uitgeverij SWP, p. 112-113

perspectieven kunnen gaan zien. Professionele geestelijk verzorgers kunnen helpen verhalen af te maken. Ter Borg vindt dat geestelijk verzorgers kunnen en moeten bijdragen aan het herstellen, bevestigen en versterken van de ontologische geborgenheid.⁷⁹ Wederom wil ik met betrekking tot het zorgen voor deze ontologische geborgenheid een onderscheid maken tussen het herstellen of vinden van betekenisaders in een situatie van vertwijfeling en het bieden van emotionele geborgenheid door erkenning en nabijheid in verbondenheid.

2.3 Woorden schieten tekort

In existentiële begeleiding nemen gesprekken, narrativiteit, het vertellen van levensverhalen, betekenissen en verbanden, een centrale plaats in. Humanistisch raadsman Hans Bomhof vertelt over zijn werk met dementerende mensen.⁸⁰ Hij geeft aan dat hij met het gangbare raadswerk, waarin de nadruk veelal ligt op gespreksvoering, niet uitkomt in het contact met zijn cliënten. Het raadswerk bestaat vooral uit luisteren en spreken, is erg cognitief en talig. De cognitieve en reflectieve vermogens van mensen met dementie nemen af en het is vaak moeilijk om na te denken over het eigen leven. Ook praten wordt steeds moeilijker. Mensen raken in toenemende mate verdwaald in een innerlijk labyrint. Kwesties van zingeving worden door mensen die dementeren, of ‘ont-geesten’, nog wel degelijk beleefd, maar niet meer op cognitief niveau. Bomhof geeft aan ‘meer’ nodig te hebben in de mogelijkheden van humanistisch raadswerk dan ‘een goed gesprek’ en zoekt naar wat dat ‘meer’ zou kunnen zijn.⁸¹

Maar niet alleen voor dementerende mensen geldt dat het soms moeilijk is om woorden te vinden voor dat wat er van binnen leeft en wat tot uitdrukking wil komen. Ook wanneer mensen bijvoorbeeld verdriet, verdriet of rouw, maar ook geluk of grote vreugde ervaren, is dat wat men van binnen beleeft soms moeilijk in woorden te uiten en hebben woorden ons weinig te bieden in het vinden van troost of het geven van een plek aan een bepaalde gebeurtenis in ons leven. Janssen stelt dat wanneer wij zoeken naar de diepste zin van het bestaan, woorden tekort schieten.⁸² Ook Ter Borg geeft aan dat het bij uiteindelijke zingeving vaak gaat om dingen die haast onuitsprekelijk zijn. Dit onuitsprekelijke bezit volgens Ter Borg vaak een zweem van

⁷⁹ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 61-62, 72, 76

⁸⁰ De termen ‘raadsman’, ‘raadvrouw’ of ‘raadswerk’ worden vaak gebruikt om geestelijk verzorgers of geestelijke verzorging vanuit de humanistische levensbeschouwing aan te duiden.

⁸¹ Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 60-61, 68

⁸² Janssen, Jacques (januari 1996). Het moduleren van de stilte: De magie van het Gregoriaans [Electronic version]. *Streven, cultureel maatschappelijk maandblad* 63 (1), p. 11

heiligheid en uit zich in een bepaalde schroom om over deze uiteindelijke kaders te praten. Het vraagt vaak om bepaalde omstandigheden of gemoedstoestanden om hiertoe te komen.⁸³

Judith Overbeek onderzocht de troostende werking van het esthetische in het kader van rouwprocessen. Zij spreekt van een taal die ons recht in het hart kan raken, een taal die veel meer kan zeggen dan woorden, een taal die ons kan helpen wanneer woorden tekort schieten.⁸⁴

Een driedeling in het raadswerk

In navolging van de traditionele katholieke geestelijke zorg wil Bomhof een driedeling aanbrenge in het raadswerk, namelijk gespreksraadswerk, presentieraadswerk en ritueel raadswerk.

In het gespreksraadswerk komen existentiële thema's aan de orde. Hierin zijn luisteren, erkennen en in gesprek komen de peilers van het werk.

Het presentieraadswerk, geïnspireerd door de presentietheorie van Andries Baart, gaat over met aandacht en betrokkenheid aanwezig zijn, daar waar mensen geconfronteerd worden met uitzichtloosheid, verlies van zin en hoop, met lijden, met de bitterheid van het leven. Presentie is meeleven, luisteren, mee-zwijgen bij datgene waar geen woorden voor zijn. Hier gaat het om de erkenning met lege handen te staan, de erkenning van desillusie, kwetsbaarheid en het 'onontcijferbare' van het leven, de kunst van het uithouden in nabij zijn.

Tenslotte noemt Bomhof het ritueel raadswerk, waarin getracht wordt op niet-rationele, symbolische wijze uitdrukking te geven aan de grote dingen van het leven, als geluk, machteloosheid, hoop, lijden, leven en sterven. Hierbij kunnen kaarsen, muziek, klankschalen, meditatie en stilte worden ingezet. 'Het ritueel drukt dimensies uit die het menselijk verstand te boven gaan, het spreekt daarin een eigen taal waar menselijke logica en ratio tekort schieten', aldus Bomhof. Rituele expressie geeft diepte aan de beleving van menselijke onmacht en verwondering. De taal van het rituele is een niet-rationele taal, maar brengt een ordening in onze beleving omdat het niet verwoordbare zaken tot uitdrukking brengt.

Bomhof pleit voor een beeld van humanistisch geestelijk raadswerk als een vloeiende lijn waarin de nuances van betekeniszoekend gespreksraadswerk, verbinding zoekend presentie-raadswerk en expressie zoekend ritueel raadswerk in elkaar overlopen.⁸⁵

⁸³ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 24

⁸⁴ Overbeek, Judith (2009). *Woorden schieten tekort: Over de troostende werking van het esthetische*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 2, 6

⁸⁵ Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 68-69

Zinervaring

Wat Bomhof zegt over de mogelijkheden van het rituele raadswerk, namelijk om op niet-rationele, symbolische wijze niet verwoordbare zaken uit te drukken, de diepte van de beleving tot expressie te brengen, doet mij terugkeren bij wat Janssen vertelt over de Gregoriaanse zang. In hoofdstuk 1 hebben we al kunnen zien hoe muziek emoties, beelden, herinneringen en daarmee samenhangende betekenissen kan oproepen. In de Gregoriaanse muziek gaat het om zang waarvan de teksten en de muziek een werkelijkheid oproepen, maar waarbij ruimte gelaten wordt voor de eigen betekeniservaring. De muziek geeft het gevoel vorm wanneer we geen woorden meer hebben. Dit brengt ons tot een innerlijke ruimte waar we een diepe waarheid kunnen beleven die niet vaststaat, niet te definiëren is, maar wel gevoeld kan worden. De diepste zin van ons bestaan is niet in woorden uit te drukken, zegt Janssen. Muziek en zang geven ons een manier om deze belevingsdimensie die voorbij de woorden gaat uit te drukken. Volgens Janssen lijkt de rituele taal van bepaalde handelingen of van zang als het Gregoriaans in eerste instantie betekenisloos, echter, is de betekenis niet afwezig, maar ongrijpbaar. Het zijn klanken die verwijzen naar een voortlig stadium, in de diepe beleving waarvan wij komen bij een wezenlijk ervaren van een onbenoembare betekenis.⁸⁶

Bomhof voegt hier nog aan toe dat muziek bij rituelen van belang is, omdat wanneer taal, maar ook andere fysieke mogelijkheden, bij mensen met bijvoorbeeld dementie wegvalt, muziek vaak nog wel werkt. Muziek roept herinneringen en emoties op, geeft rust, haalt mensen uit hun geïsoleerde binnenwereld en creëert verbondenheid. Klanken van aansprekende muziek kunnen ‘de bodem van de menselijke ziel nog bereiken’, wanneer iemand dementerende is, of ‘van de geest raakt’.⁸⁷ De ziel, zoals Bomhof deze hier noemt, zouden we kunnen verstaan als die plek in ons waar onze diepste innerlijke belevingen zich afspelen, waar zinervaring plaatsvindt, ook nog wanneer mensen ‘van de geest raken’. Die plek in ons waar de diepe innerlijke emotionele beleving huist of ontstaat, welke aan ons denken en handelen een beleving van welzijn en motivatie kan verschaffen. ‘Ziel’ als de kern in de mens waar uitdrukkingen als ‘bezieling’, ‘zielepijn’ of ‘met hart en ziel’, naar verwijzen. De innerlijke ruimte waarvan Janssen spreekt, waar wij een diepe waarheid kunnen beleven.

Zowel Ter Borg als Alma en Smaling hebben aangegeven dat het bij zingeving ook juist gaat om ervaringen en belevingen van betekenis, om emotionele en affectieve belevingen, om zinervaring.

⁸⁶ Janssen, Jacques (januari 1996). Het moduleren van de stilte: De magie van het Gregoriaans [Electronic version]. *Streven, cultureel maatschappelijk maandblad* 63 (1), p. 14-17, 21-22

⁸⁷ Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 68-69

Rütter, Yang en Staps zijn van mening dat een moment van zinervaring zelfs het beginpunt vormt om tot nieuwe betekenisgeving te komen. Het ritueel raadswerk lijkt een aangewezen vorm te zijn om mensen te begeleiden in het ervaren en onderzoeken van wat van betekenis is, maar wat soms voorbij woorden gaat. Het ritueel raadswerk is een vorm van raadswerk of existentiële begeleiding waarin mensen een bedding voor zinervaring en voor de expressie van dergelijke ervaringen wordt aangereikt.

Het esthetische

Judith Overbeek verwijst in haar onderzoek naar de troostende werking van het esthetische, naar de 'esthetische troostvorm', zoals geformuleerd door Andries Baart, waarbij het vooral gaat om kunst, natuur en menselijke nabijheid. In deze troostvorm gaat het verdriet 'meetrillen op een andere, woordeloze cadans' en krijgt het een plaats in het esthetische. Dit noemt Baart 'de troostvolle berging van lijden in schoonheid'. Hierbij staat het 'woordeloze' voorop in gevoel en zintuiglijke ervaringen. Het esthetische geeft ruimte en een bedding voor gevoelens en ervaringen, zonder daar verklaringen en redeneringen voor te geven.⁸⁸

Uit het onderzoek komt naar voren dat mensen kunst ervaren als troostend, dat kunst mensen diep kan raken en het vermogen heeft om het onzegbare te zeggen. Kunst is een manier om uiting te geven aan wat in ons leeft, en heeft zelfs de mogelijkheid in zich om ons dingen te laten zien en een andere kijk op het leven te doen krijgen. Dit blijkt in het onderzoek voornamelijk bij mensen die zelf kunst maakten. Kunst kan in beelden, kleuren, poëtische woorden of klanken uitdrukking geven aan gevoelens en belevingen, zoals herinneringen, verdriet, hoop en geloof, aan datgene wat belangrijk is voor iemand, maar waar met gewone taal moeilijk uiting aan gegeven kan worden. Er wordt gesproken van een wisselwerking tussen de persoon en het voortgebrachte. Door wat de kunst ons teruggeeft kunnen we datgene wat wij ervaren herkennen en worden we hierin bevestigd. Kunst geeft zo een bedding voor onze innerlijke belevingen en geeft zo geborgenheid en uitzicht, aldus Overbeek.⁸⁹

Hilde Ham vertelt in haar onderzoek naar de mogelijkheden van het gebruik van niet-talige middelen in geestelijke verzorging, dat het directe, zintuiglijke ervaren mensen dichtbij hun bestaansgrond kan brengen en existentiële momenten van verbondenheid, nabijheid, zingeving, zinbeleving, verrijking, bezinning, existentiële eenheid, momenten van 'heelheid' en harmonie kan bewerkstelligen. Volgens haar dient het 'geestelijke', dat terrein waarop geestelijke verzorging zich

⁸⁸ Overbeek, Judith (2009). *Woorden schieten tekort: Over de troostende werking van het esthetische*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 7, 3

⁸⁹ Idem, p. 66-67, 74, 85-87

begeeft, zich aan in 'het opgaan in directe ervaringen zoals het beleven van kunst en het ondergaan van muziek als een bewegende, spirituele, existentiële, onuitsprekbare, onvoorspelbare en onzichtbare kracht'.⁹⁰

Conclusie

In dit hoofdstuk hebben we gezien dat zingeving of de existentiële dimensie, het werkerterrein van de professioneel geestelijk begeleider, uit een cognitief, reflectief en evaluatief proces bestaat, maar ook een emotioneel en affectief ervaren van zin of betekenis behelst.

Deze zinervaring is van wezenlijk belang in het proces van zingeving. Het completeert zingeving door de ervaring een zinvol leven te leiden. Ervaring van verwondering, verbondenheid of geborgenheid kunnen ook houvast bieden wanneer mensen in vertwijfeling verkeren. De zinervaring vormt volgens sommige auteurs zelfs het beginpunt van iemands zoeken naar zin, wanneer onze oude betekenisaders niet meer functioneren. Zinervaring kan dus ons vermogen tot transcendentie, en daarmee het zoeken naar zin, activeren en ondersteunen.

Zingeving, en zinervaring, is in grote mate een sociaal proces, waarin ervaringsaspecten als *samenhang, waardevolheid, verbondenheid, transcendentie, competentie, erkenning, doelgerichtheid, motivatie* en *welbevinden* een rol spelen.

In de professionele existentiële begeleiding zou het 'ritueel raadswerk', zoals door Bomhof beschreven, een vorm kunnen zijn waarin, naast het gespreksraadswerk en het presentieraadswerk, op non-verbale, ervaringsgerichte wijze gewerkt kan worden met het zoeken en vinden van zinervaring en de expressie daarvan, juist in die situaties waarin woorden tekort schieten. Als uitdrukkingmiddel van een existentiële beleving, weg tot het creëren en ervaren van nieuwe perspectieven en een ervaring van verbondenheid, kan dus ook deze rituele, niet-verbale vorm van existentiële begeleiding helpen bij het herstellen, bevestigen en versterken van, waar nodig nieuwe, betekenisaders en de ervaring van emotionele geborgenheid.

De onderzoeken van Overbeek en Ham bevestigen de diepe werking van non-verbale middelen als beeldende kunst, poëzie en muziek, en met name wanneer men deze zelf voortbrengt. Zingeving of de geestelijke of existentiële dimensie dient zich volgens Ham in ervaringen aan als 'een bewegende, spirituele, existentiële, onuitsprekbare, onvoorspelbare en onzichtbare kracht'.

Deze verkenning brengt mij bij de vraag wat zingen in zinervaring en zingeving zou kunnen betekenen. In hoofdstuk 3 zal ik hier nader op in gaan.

⁹⁰ Ham, Hilde (1996). *Als woorden ontbreken: Een literatuurstudie en praktijkgericht onderzoek voor geestelijk verzorgers naar de mogelijkheden om met niet-talige middelen geestelijke zorg te geven*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 69-72

Hoofdstuk 3

Verbindingen tussen zingen en existentiële begeleiding

In dit hoofdstuk onderzoek ik wat zingen en zingeving met elkaar te maken hebben.

Zoals we hebben gezien is zinervaring een belangrijk element van zingeving. Het gaat over dat deel waar we niet bezig zijn met het toekennen van betekenissen, maar waar emotionele en affectieve belevingen ons bevestigen in ons bestaan. Als aanvulling op de betekenisgeving completeert de zinervaring het proces van zingeving. Het gevoel geborgen te zijn bij andere mensen, door hen in onze ervaringen en gevoelens te worden erkend, geeft ons houvast in het spanningsveld tussen betekenisgeving en vertwijfeling. De zinervaring is ook belangrijk in het proces van zingeving, omdat het ons vermogen tot transcendentie, en daarmee het zoeken naar nieuwe betekenisaders, kan activeren en ondersteunen.

Alma en Smaling geven aan dat in zingeving ervaringsaspecten als *samenhang, waardevolheid, verbondenheid, transcendentie, competentie, erkenning, doelgerichtheid, motivatie en welbevinden* een rol spelen.⁹¹ Zingen kan een weg zijn om tot een zinervaring te komen. In het eerste deel van dit hoofdstuk zal ik weergeven hoe zingen tot zinervaring kan leiden, langs welke wegen dit gaat en welke ervaringsaspecten van zingeving daarin te herkennen zijn. Vervolgens zal ik enkele verhalen en praktijkvoorbeelden beschrijven waarin een verbinding tussen zingen en zinervaring te herkennen valt. Tenslotte wil ik kort stilstaan bij de mogelijkheden en suggesties die uit de eerste en tweede paragraaf voortvloeien voor het inzetten van zingen in de praktijk van existentiële begeleiding.

3.1 Zingen als weg tot zinervaring

In deze paragraaf zal ik weergeven op welke manier zingen een weg kan zijn om tot zinervaring te komen en welke ervaringsaspecten van zingeving daarin te herkennen zijn.

In zingen als weg tot zinervaring zijn een drietal paden te onderscheiden. Allereerst is zingen een weg naar binnen. Het zingen van muziek en liederen kan als voertuig dienen om te komen tot ervaringen en onze innerlijk gevoelde betekenissen. Ten tweede is zingen een weg van zelfexpressie. Zingen kan ons helpen datgene wat er in ons leeft uit te drukken en te ervaren. En ten derde is zingen een weg tot verbondenheid, doordat zingen kan leiden tot ervaringen van verbondenheid met een groter geheel. Deze drie wegen onderscheid ik ter verheldering van de processen die zich kunnen afspelen in zingen met betrekking tot zinervaring. Echter, deze wegen

⁹¹ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 23

zijn niet te scheiden, maar hangen sterk met elkaar samen, staan in wisselwerking met elkaar en vloeien in elkaar over.

Zingen als weg naar binnen

Zingen kan een weg zijn om te komen tot datgene wat binnen in ons leeft en wat moeilijk is om bij te komen. In het eerste hoofdstuk hebben we gezien dat muziek drager van betekenissen kan zijn. Muziek kan beelden, emoties en herinneringen diep in ons aanraken en oproepen. Het kan ons bij innerlijke ervaringen en gevoelens brengen van wat van waarde is, emoties waar we ons eerder niet van bewust waren of waar we moeilijk contact mee konden maken. Ortiz geeft aan dat muziek hiervoor een veilige, legitieme bedding en een houvast vormt.⁹² Muziek kan daarmee een voertuig zijn om in onszelf af te dalen, te onderzoeken en ons bewust te worden van wat er in ons leeft, om datgene wat van binnen is te ervaren en daar ruimte voor te maken. Ook Janssen spreekt, naar aanleiding van de Gregoriaanse zang, van een innerlijke ruimte waar de muziek ons kan brengen en waar we een diepe - woordeloze - waarheid kunnen beleven.⁹³

We hebben in het eerste hoofdstuk ook gezien dat het zelf voortbrengen van muziek de meest intensieve manier is van muziek luisteren of ervaren, omdat we daarin zowel voortbrenger als ontvanger zijn. Clarke, Dibben en Pitts bevestigen dit door te zeggen dat zelf spelen of zingen mensen de mogelijkheid biedt om de betekenis die de muziek voor hen heeft heel direct te ervaren door hun eigen muziek.⁹⁴ Deze geïntensiverde ervaring geldt nog sterker bij zingen dan bij het bespelen van een instrument, omdat daarbij ons eigen lichaam ons instrument is, en zoals Cramer het ons uitlegt, ons eigen geluid door ons hele lichaam heen gaat en we ons geluid zowel van binnenuit als buitenom kunnen 'horen'.⁹⁵ Dit alles maakt duidelijk dat wij door te zingen kunnen afdalen in onze innerlijke ervaringen van betekenissen die muziek voor ons heeft of in ons aanraakt, en deze kunnen ondergaan.

Zingen als weg van zelfexpressie

Zoals we in het eerste hoofdstuk gezien hebben, kan zingen of muziek maken voor mensen als uitlaatklep dienen voor emoties en gedachten die met gewone taal moeilijk te uiten zijn, maar ook

⁹² Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. 7-13

⁹³ Janssen, Jacques (januari 1996). Het moduleren van de stilte: De magie van het Gregoriaans [Electronic version]. *Streven, cultureel maatschappelijk maandblad* 63 (1), p. 15-17

⁹⁴ Clarke, Eric, Nicola Dibben, Stephanie Pitts (2010). *Music and mind in everyday life*. Oxford, New York: Oxford University Press, p. 117, 120

⁹⁵ Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres, p. 51-52

om datgene wat belangrijk is voor iemand, waarden en tradities uit te drukken.⁹⁶ We hebben gezien dat muziek ons kan helpen om dieperliggende, toegedekte gevoelens te bevrijden, deze te ervaren en te onderzoeken, om deze te kanaliseren en te uiten.⁹⁷ We hebben in de verkenning van de existentiële dimensie gezien dat zingen binnen verschillende levensbeschouwingen wordt gezien als een manier om uit te drukken wat er ten diepste in ons is, dat onze eigen unieke stem ons diepste wezen, onze diepste verlangens en ook de obstakels die er in ons zijn laat klinken. Zingen als weg naar binnen kan ons helpen om te komen bij wat er in ons leeft en dit te ervaren. Vervolgens kan zingen ons dus ook helpen om datgene wat er van binnen leeft tot expressie te brengen. Wanneer we zingen vanuit dat wat er in ons leeft, kunnen we dat wat wezenlijk voor ons is ‘stem geven’, tot uitdrukking brengen. Hierbij kunnen we denken aan zelfgeschreven muziek, intuïtief zingen of improvisatie, maar ook aan een bestaand lied dat veel voor ons betekent.

In hoofdstuk 2 kwam naar voren dat woorden soms tekort schieten wanneer we trachten uit te drukken wat er in ons leeft. Dit onuitsprekelijke karakter geldt in het bijzonder wanneer het de diepste zin van ons bestaan betreft, wanneer onze uiteindelijke zingeving op zijn grondvesten schudt en vertwijfeling ons overvalt. Vanuit de betekenis die zingen in verschillende levensbeschouwingen heeft, wordt gezegd dat de melodie van de ‘liederen van de ziel’ mensen bij een te ervaren werkelijkheid kan laten komen die voorbij de woorden gaat.

Het kan zijn dat in gezang woorden hun directe betekenis verliezen of dat woorden helemaal wegvallen en er alleen een woordeloos klinken van de stem overblijft. Overbeek spreekt van beeldende kunst en muziek als spreken zij een taal die ons recht in het hart kan raken, een taal die veel meer kan zeggen dan woorden, een taal die ons kan helpen wanneer woorden tekort schieten.⁹⁸ Zowel Bomhof als Janssen spreekt van een niet-rationele symbolische rituele taal, een taal die ogenschijnlijk betekenisloos is maar vol van een wezenlijk ervaren onbenoembare betekenis, welke ordening brengt in onze beleving omdat het diepe, niet verwoordbare ervaringen tot uitdrukking brengt.⁹⁹ Dus wanneer we geen woorden meer hebben, hebben we nog de klank van onze stem, hebben we de taal van de muziek, om datgene wat diep in onze ziel leeft uit te

⁹⁶ Clarke, Eric, Nicola Dibben, Stephanie Pitts (2010). *Music and mind in everyday life*. Oxford, New York: Oxford University Press, p. 117

⁹⁷ Ortiz Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. 7-13

⁹⁸ Overbeek, Judith (2009). *Woorden schieten tekort: Over de troostende werking van het esthetische*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 2, 6

⁹⁹ Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 68-69

Janssen, Jacques (januari 1996). Het moduleren van de stilte: De magie van het Gregoriaans [Electronic version]. *Streven, cultureel maatschappelijk maandblad* 63 (1), p. 14-17, 21-22

drukken. Zo kunnen mensen zich uitdrukken zonder de juiste woorden te hoeven vinden en daarmee hun eigen onuitsprekelijke ervaringen erkennen en stem geven.

Zingen brengt ons dus in dieper contact met de betekeniservaring in ons en maakt dat we deze, of met passende woorden of zonder woorden met de niet-rationele symbolische rituele taal van de muziek en de klanken van onze stem, tot uitdrukking kunnen brengen of ‘stem kunnen geven’.

Zingen als weg tot verbondenheid

Zingen kan ook bijdragen aan zingeving doordat het kan leiden tot ervaringen van verbondenheid met een groter geheel. Zingen geeft ons een mogelijkheid om onze innerlijke wereld tot expressie te brengen en deze te delen met anderen. Verbondenheid kan ontstaan vanuit de ervaring door een ander gehoord en gezien te worden in hetgeen geuit wordt, en daarmee in onze innerlijke ervaring erkend en bevestigd te worden.

In hoofdstuk 1 hebben we gezien dat samen zingen met andere mensen tot ervaringen van verbondenheid kan leiden, doordat een collectieve beleving gedeeld wordt. Eén van de respondenten in het onderzoek van Overbeek onderstreept dit door te vertellen dat het versterkend was om met mensen bijeen te komen die allemaal iemand verloren hadden en samen te zingen.¹⁰⁰ Samen zingen kan mensen uit hun geïsoleerde binnenwereld halen en gevoelens van solidariteit en behoren tot een grotere groep met zich meebrengen. Samen zingen kan ook een vorm van communicatie zijn doordat we ons uiten, daarin gehoord worden, de ander horen, ons afstemmen, op elkaar reageren en samen iets trachten vorm te geven.

We hebben ook gezien dat zingen binnen verschillende levensbeschouwelijke tradities gezien wordt als een manier om zich te verbinden met iets hogers, het goddelijke of het mysterie van het leven. Janssen en Ter Borg zeiden dat, juist wanneer het gaat om de diepste zin van het bestaan, om uiteindelijke zingeving of datgene wat een zweem van heiligheid over zich heeft, gevoelens en ervaringen haast onbenoembaar zijn.¹⁰¹ En we hebben geconstateerd dat zingen een manier is om dit onbenoembare stem te geven. In het onderzoek van Overbeek wordt muziek gekenmerkt als een innerlijk proces, een soort gebed, waarin verbinding gezocht kan worden met een drijvende kracht in het leven, met iets groters.¹⁰² Hilde Ham zegt dat directe, zintuiglijke ervaringen als

¹⁰⁰ Overbeek, Judith (2009). *Woorden schieten tekort: Over de troostende werking van het esthetische*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 59-60

¹⁰¹ Janssen, Jacques (januari 1996). Het moduleren van de stilte: De magie van het Gregoriaans [Electronic version]. *Streven, cultureel maatschappelijk maandblad* 63 (1), p. 11

Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 24

¹⁰² Overbeek, Judith (2009). *Woorden schieten tekort: Over de troostende werking van het esthetische*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 59-60

kunst en muziek mensen dicht bij hun bestaansgrond kan brengen en existentiële momenten van verbondenheid, nabijheid, zingeving, zinbeleving, verrijking, bezinning, existentiële eenheid, momenten van 'heelheid' en harmonie kan bewerk-stelligen.¹⁰³ Het gaat dus om een ervaring van verbondenheid doordat we ons middels zingen kunnen verbinden met anderen, met onze bestaansgrond, onze meest overkoepelende zingeving, met het mysterie van het leven, of het leven zelf.

De drie wegen in wisselwerking

De weg naar binnen, de weg van expressie en de weg tot verbondenheid zijn, zoals gezegd, wel te onderscheiden, maar niet geheel te scheiden, ze kunnen tegelijkertijd gegaan worden. Doordat zingen ons een weg naar binnen verschaft kunnen wij afdalen in onze innerlijke ervaringen van betekenissen die muziek voor ons heeft of in ons aanraakt, en deze ondergaan. Daarnaast kunnen we door te zingen deze betekeniservaring in ons tot uitdrukking brengen. In deze uitdrukking van betekenisvolle klanken kunnen we onze eigen muziek terughoren die onze innerlijke betekeniservaringen tegelijk ook weer beroert en verdiept. Het zingen is dus een verkenningstocht, het brengt ons dieper, ook op die plaatsen waar we geen woorden voor hebben, en hoe meer we ontdekken van wat er in ons is, hoe meer we weer van onszelf kunnen uiten. Ortiz zegt dat onze innerlijke muziek ons herinnert aan wie we altijd geweest zijn.¹⁰⁴ Overbeek spreekt van een wisselwerking tussen de persoon en het voortgebrachte, hetgeen wij voortbrengen geeft ons terug wat er in ons is.¹⁰⁵ Door te zingen kunnen we afdalen in onszelf, contact maken met en bewust worden van wat er in ons leeft. Wat er in ons leeft kunnen wij door stem te geven uitdrukken, en vervolgens spreekt datgene wat wij voortbrengen ook weer tot ons. Dus niet alleen op fysiek niveau, qua stemgeluid, maar ook op emotioneel en existentieel niveau ervaren wij onze emoties en betekenissen, welke wij door middel van ons zingen ontdekken, stem geven en weer terug horen, zowel van binnenuit als buitenom, zowel via de weg naar binnen als in de zelfexpressie.

De weg naar binnen en de weg van zelfexpressie maken de weg tot verbondenheid vervolgens weer mogelijk. Doordat we contact maken met wat er in ons leeft en dit naar buiten brengen, wordt het mogelijk daarover contact te maken met de wereld en de mensen om ons heen. En

¹⁰³ Ham, Hilde (1996). *Als woorden ontbreken: Een literatuurstudie en praktijkgericht onderzoek voor geestelijke verzorgers naar de mogelijkheden om met niet-talige middelen geestelijke zorg te geven*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 69-72

¹⁰⁴ Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. xvii-xviii, 37

¹⁰⁵ Overbeek, Judith (2009). *Woorden schieten tekort: Over de troostende werking van het esthetische*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 74

deze weg tot verbondenheid brengt ons vervolgens weer bij nieuwe betekenisvolle ervaringen, en geeft ons weer een bedding om te komen tot de weg naar binnen.

Ervaringsaspecten van zingeving in zingen

In zingen als weg naar binnen, als weg van zelfexpressie en als weg tot verbondenheid kunnen we verschillende ervaringsaspecten van zingeving herkennen. Alma en Smaling spreken van *samenhang, waardevolheid, verbondenheid, transcendentie, competentie, erkenning, doelgerichtheid* als emotioneel en affectief beleefde ervaringen van persoonlijke betekenissen in het eigen leven. Wanneer iemand deze in voldoende mate in zijn leven ervaart, kan dit ook nog ervaringen van *motivatie* en *welbevinden* tot gevolg hebben.¹⁰⁶ Ik zal de verschillende ervaringsaspecten langslopen.

Allereerst herken ik het vermogen om via zingen af te dalen in onszelf en contact te maken met wat er ten diepste in ons leeft, als het vermogen tot *transcendentie*. Transcendentie gaat over het vermogen om het alledaagse, het bekende te overstijgen en te reiken naar het andere of het onbekende. Ter Borg, Alma en Smaling geven aan dat dit een essentieel vermogen is om te komen tot het zoeken naar en vinden van zin.¹⁰⁷ In ons dagelijks leven zijn we ons niet altijd of slechts in geringe mate bewust van wat er diep van binnen in ons leeft aan gevoelens en ervaringen. Daarmee contact te maken en dit te ervaren, is ook een reiken naar het andere of het onbekende. Het naar binnen gaan en contact maken met wat er diep in ons leeft, kunnen we daarom ook zien als een vorm van transcendentie en is een essentiële stap in het komen tot het ervaren van zin.

Het volgende aspect van zinervaring dat we kunnen herkennen is de ervaring van *samenhang*.

In hoofdstuk 2 zagen we reeds dat in de esthetische troostvorm, zoals Overbeek die in navolging van Baart beschrijft, het verdriet gaat ‘meetrillen op een andere, woordeloze cadans’ en een plaats krijgt in het esthetische. Baart noemt dit ‘de troostvolle berging van lijden in schoonheid’. Wat wij voortbrengen kan ons allereerst laten zien wat er in ons leeft, maar het kan ons, volgens Overbeek, ook een andere kijk op het leven doen krijgen en zo een bedding, geborgenheid en uitzicht geven aan onze innerlijke belevingen.¹⁰⁸ Ook Bomhof geeft aan dat een niet-rationele,

¹⁰⁶ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zin*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 23

¹⁰⁷ Idem, p. 17-18

Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 13-15

¹⁰⁸ Overbeek, Judith (2009). *Woorden schieten tekort: Over de troostende werking van het esthetische*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek, p. 7, 74, 85-87

rituele taal ordening kan brengen in onze beleving omdat het niet verwoordbare zaken tot uitdrukking brengt.¹⁰⁹ Wanneer wij onze ervaringen tot uitdrukking brengen, ontstaat een bepaalde ordening in onze ervaringen, worden deze in een kader geplaatst. Door de wisselwerking tussen onszelf en hetgeen wij door ons zingen voortbrengen kunnen we datgene wat wij van binnen ervaren herkennen en erkennen. Zingen, het tot expressie brengen, het stem geven aan wat er in ons leeft, maar wat wellicht onbenoembaar is, kan ons ordening en perspectief bieden en de bevestiging van onze ervaringen en kaders. Zingen kan daarmee een gevoel van *samenhang* en, zoals Ter Borg het noemt, *ontologische geborgenheid* geven.¹¹⁰

Hierin zien we ook *erkenning* als ervaringsaspect van zingeving. Doordat mensen door middel van zingen kunnen ervaren en uitdrukken wat er in hen leeft, kunnen zij allereerst tot een ervaring van erkenning van zichzelf komen. Ortiz vertelt dat het geluid dat door onszelf komt het meest bevestigend is van alles.¹¹¹ En vervolgens wordt het door de expressie van wat van binnen leeft ook mogelijk door anderen gehoord, erkend en bevestigd te worden in onze ervaringen, ook in die situaties waarin woorden tekort schieten. Zoals Ter Borg ons heeft laten zien, worden mensen graag in hun ervaringen en betekenis-kaders bevestigd en zoeken zij daarin *geborgenheid* bij anderen. Wanneer onze betekenis-kaders worden bedreigd door vertwijfeling over het leven en de wereld, is emotionele geborgenheid bij anderen de enige manier om ons staande te houden in de wereld en het leven en daarin troost en verzoening te vinden.¹¹² Dus wanneer wij zingend, met of zonder woorden, uitdrukking geven aan onze innerlijke beleving kan dit door een ander gehoord, erkend en bevestigd worden. En doordat wij via muziek en zingen ook toegang kunnen krijgen tot diepere emotionele en onuitsprekelijke ervaringen die anders moeilijk te ervaren en te uiten zijn, kunnen ook deze ervaringen gedeeld, erkend en geborgen worden bij anderen.

Vanuit het uiten van wat er in ons leeft, de mogelijkheid dit te delen met anderen en daarin gehoord en erkend te worden, kunnen ervaringen van *verbondenheid* voortvloeien. Het kan hierbij gaan om het gevoel van verbondenheid met een ander, maar ook om een bredere ervaring van verbondenheid met een groter geheel. Samen zingen kan gaan over solidariteit, over het behoren tot een groep, het samen vormgeven van een groter geheel en het daarin op elkaar afstemmen. Alma en Smaling omschrijven verbondenheid als een persoonlijk, gevoelsmatig en intens beleefd

¹⁰⁹ Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 68-69

¹¹⁰ Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 19-21

¹¹¹ Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books, p. 44

¹¹² Borg, Meerten B. ter (2010). *Vrijzinnigen hebben de toekomst*. Zoetermeer: Meinema, p. 36-37

Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV, p. 18-21

soort samenhang, waarin zelfarticulatie en erkenning van de ander of het andere, geborgenheid en transcendentie, in sociale en dialogische relaties, in een juiste balans zijn.¹¹³ In de gedeelde beleving van het samen zingen met anderen, de interactie van horen en gehoord worden, en de afstemming die daarin plaatsvindt, treden ervaringen van *verbondenheid*, *erkenning* en *transcendentie* in wisselwerking.

Transcendentie zien we dus ook terug in de ervaring van het opgaan in een groter geheel, bijvoorbeeld in het deel uitmaken van een groep die samen zingt, maar ook het voegen van de eigen klank bij de samenklank van de groep. Wanneer wij met meerdere mensen samen zingen ontstaat er een muzikaal geheel dat groter is dan wat wij alleen zouden kunnen vormgeven. Bovendien hebben we gezien dat zingen mensen dicht bij hun bestaansgrond kan brengen, dat mensen door te zingen zich verbonden kunnen voelen met een groter geheel, iets hogers, het goddelijke, met hun meest overkoepelende zingeving, met het mysterie van het leven, of het leven zelf. In die zin is deze ervaring van verbondenheid in zingen ook een ervaring van *transcendentie*, omdat het ons voorbij onze eerste, nauwere betekenskaders en betekeniservaringen doet gaan, naar ervaringen van onze uiteindelijke zingevingskaders. En omdat transcendentie weer kan leiden tot nieuwe kaders, kan het daarmee ook weer leiden tot nieuwe ervaringen van verbondenheid, tot geborgenheid, zowel ontologisch als emotioneel. Wanneer zingen een weg kan zijn om tot ervaringen van transcendentie, verbondenheid, erkenning, emotionele en ontologische geborgenheid te komen, dan kan zingen ons een houvast bieden in ons proces van zingeving ten tijde van vertwijfeling.

De volgende ervaringsaspecten van zingeving die we in zingen kunnen herkennen, zijn *competentie* en *waardevolheid*. Samen zingen met anderen kan mensen de ervaring geven een waardevolle bijdrage te leveren aan een groter geheel, een groter geheel waar zij op dat moment deel van uitmaken en zich mee verbonden voelen. Het grote muzikale geheel ontstaat doordat ieder zijn bijdrage daarin levert. Onze inbreng in een samenzang doet er toe, wij zijn mede vormgevers van het grote geheel, en daarmee doen wij er toe. Hierin is de ervaring van *competentie* te herkennen. Het leveren van een bijdrage aan dat grotere geheel kan gevoelens oproepen van *waardevolheid* van het eigen leven, een gevoel van eigenwaarde. Daarnaast kunnen ervaringen van bijvoorbeeld schoonheid, eenheid of harmonie in de muziek een gevoel van waardevolheid oproepen van het leven zelf of datgene wat het leven de moeite waard maakt.

¹¹³ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van z'n*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 21

Doelgerichtheid, of het trachten te behalen van bereikbare doelen of streefdoelen, komt op het pad van zingen naar zinervaring, zoals het tot nu toe beschreven is, nog niet naar voren. Dit geldt ook voor gevoelens van *motivatie* en *welbevinden* die eventueel het gevolg kunnen zijn van de ervaring van zinvolheid. In de volgende paragraaf zal ik een aantal verhalen en voorbeelden uit de praktijk beschrijven en aan de hand van de genoemde ervaringsaspecten analyseren. Wellicht kan dit het beeld van de ervaringsaspecten van zingeving welke mogelijk samenhangen met zingen verder aanvullen.

Conclusie

Na deze verkenning van zingen als *weg naar binnen*, zingen als *weg van zelfexpressie* en zingen als *weg tot verbondenheid*, kunnen we concluderen dat zingen inderdaad kan leiden tot ervaringen van zin en daarmee kan bijdragen aan zingeving. Door te zingen, met of zonder woorden, alleen of met anderen, kunnen een groot aantal ervaringsaspecten van zingeving worden beleefd. De ervaringsaspecten die te herkennen zijn in de drie wegen van zingen naar zinervaring zijn *transcendentie*, *erkenning*, *samenhang*, *verbondenheid*, *waardevolheid* en *competentie*. Door de wisselwerking tussen afdalen in onze innerlijke belevingen en het uiten daarvan, tussen het voortbrengen en het terughoren van het voortgebrachte, wordt er *samenhang* aangebracht in de beleving. Zingen kan onze betekeniskaders verdiepen, versterken en bevestigen en kan ons daarmee de ervaring van *ontologische geborgenheid* bieden. Zingen verbindt ons met de wereld in onszelf en met de wereld om ons heen. In het zingen komen de binnen- en buitenwereld in wisselwerking, waardoor wij ons van onze gevoelens en ervaringen gewaar kunnen worden, en door anderen daarin *erkend* en bevestigd kunnen worden. Op die manier kunnen we ons bij anderen geborgen voelen, ook wanneer onze betekeniskaders geen houvast bieden. Wanneer wij samen zingen met anderen kunnen *transcendentie*, *waardevolheid* en *competentie* ervaren worden, door de ervaring van *verbondenheid* met anderen of een groter geheel, hier een waardevolle bijdrage aan te leveren en de ervaring dat het (eigen) leven ertoe te doet.

3.2 Voorbeelden van verbindingen tussen zingen en zinervaring

In deze paragraaf zal ik enkele verhalen en praktijkvoorbeelden beschrijven waarin een verbinding tussen zingen en zinervaring te herkennen valt. Ik begin met een visie op zingen van 'stembevrijder' Jan Kortie. Ik zal kijken naar het verhaal dat de film *'As it is in heaven'* laat zien, een verhaal waarin de kracht van zingen wordt getoond. Vervolgens zal ik stilstaan bij een

werkpraktijk waarin een geestelijk verzorger en een muziektherapeut in de ouderenzorg gekomen zijn tot een samenwerking, waarin zij zingeving en muziek in ontmoetingsgroepen hebben vormgegeven. En tenslotte zal ik kort iets weergeven over de koren *'Zingen voor je Leven'* die zijn opgezet vanuit de Stichting Kanker in Beeld.

Ik zal steeds de wegen van zingen naar zinervaring, zoals ik die in de voorgaande paragraaf heb onderscheiden, en de *ervaringsaspecten van zingeving* naast de verhalen en voorbeelden leggen om te zien hoe deze te herkennen zijn.

Stembevrijding

Jan Kortie is stembevrijder. Als stembevrijder begeleidt hij mensen in individuele sessies en geeft hij workshops aan groepen. Hij wil mensen inspireren om zichzelf en hun muziek te bevrijden uit het keurslijf van hoe het hoort, om vanuit hun hart, vanuit hun ziel te zingen.

Kortie spreekt van twee manieren van zingen. De eerste manier is 'van buiten naar binnen' zingen, waarbij we ons best doen om muziek die buiten ons bestaat zo goed mogelijk na te doen of uit te voeren. De tweede manier is 'van binnen naar buiten' zingen. Daarbij gaat het er niet om ons best te doen, maar om het geven wat er in ons is, en daarin onze eigen waarheid, onze eigenheid tot klinken te brengen. In ons zingen hoeven we niets te bereiken, hoeven we geen indruk te maken, zoals een vogel ook niet zijn best doet om mooi te zingen. Ons zingen wil er eenvoudigweg zijn, zodat ons lied kan klinken en gehoord kan worden.¹¹⁴

De taal van muziek reikt waar woorden niet kunnen komen, reikt naar een laag in ons waar woorden tekort schieten, maar waar wel muziek aanwezig is. Onze ziel wil zingen, omdat onze ziel muziek is, zegt Kortie. Hij ziet de ziel als een grote open ruimte middenin ons. In dit midden is het stil, net als in het oog van een orkaan, maar dit is een stilte die zindert, die geladen is, vol van leven, overvloed, potentie en hoop. Onze ziel wil ruimte, wil leven, wil zingen. In de Zohar, het belangrijkste werk uit de joodse mystiek, wordt gezegd: *'Er zijn deuren in de hemel die enkel voor zang openen'*. Kortie plaatst deze hemel en de toegang daartoe in het hier en nu, binnen in onszelf. Ons zingen brengt ons in die ruimten in onszelf, waar woorden niet kunnen komen. En zo kunnen we al zingend het zinderende leven in ons tot klinken brengen. Wanneer we in woorden proberen uit te drukken wat er in ons is, kunnen we daar soms in verstrikt raken. Maar, zegt hij, *'als ik zing voel ik dat het waar is, dat ik waar ben'*. Het gaat er om dat we in ons zingen kunnen laten horen wat er in ons leeft, dat we onze 'ik', ons hart, onze ziel, onszelf kunnen geven.¹¹⁵

¹¹⁴ Kortie, Jan (2010). *Jouw ziel wil zingen: Over de vreugde van stembevrijding*. Kampen: Uitgeverij Ten Have, p. 21-22, 26

¹¹⁵ Idem, p. 26, 93, 118, 164-165, 176

Mensen vinden het vaak spannend om te zingen. Een bepaalde spanning bij zingen is naar Kortie's mening onvermijdelijk, omdat we ons in ons zingen aan een ander laten zien, onszelf geven. Hierin speelt een intens verlangen gehoord te worden, een intens verlangen naar verbinding, maar daar hebben we geen controle over. Hij legt uit dat wij in ons zingen contact maken met de wereld om ons heen over wie wij in wezen zijn. Jouw zingen doet ertoe, jouw bijdrage doet er toe. *'Er is niemand zoals jij. Er is niemand met jouw stem, niemand die jouw verbaal kan zingen.'* In ons zingen komen wij tot uiting, in al onze eigenheid en eigenaardigheid, en dat is kwetsbaar.¹¹⁶

Volgens Kortie heeft wie er naar ons luistert en op welke manier dat gebeurt, dan ook invloed op ons zingen. Wanneer we het gevoel hebben te worden beoordeeld op ons zingen en hetgeen we daarin uiten, zal dit ons waarschijnlijk belemmeren, onze stem doen verkrampen, of maken dat we ons best gaan doen. Maar wanneer we het gevoel hebben dat we gehoord worden door iemand die met een open hart naar ons zingen luistert, kan er contact ontstaan. Het is dus van essentieel belang dat we hierin liefdevol en zonder oordeel gehoord worden. Dat helpt ons om vrijuit naar buiten te zingen wat er in ons leeft.¹¹⁷

Daarnaast vraagt het van ons dat wij onze aangeleerde terughoudendheid durven loslaten. De eerste stap die wij te nemen hebben om van binnenuit te kunnen zingen, is te beginnen bij wat er is. Belangrijk in stembevrijding is dat wij echt onder ogen durven zien wat er van binnen is. Wanneer wij dat wat in ons leeft zonder te veroordelen aanvaarden, kan dit zich bevrijden en in de vorm van muziek naar buiten komen. Ons lied kan dan tot klinken komen, door onze stem, ons lichaam.¹¹⁸

Kortie is van mening dat zingen heilzaam is omdat we daarmee uiting kunnen geven aan alles wat er in ons leeft aan vreugde of pijn, angst of uitbundigheid. Wanneer pijn kan stromen, er lucht bij komt, het naar buiten kan komen in geluid, klank, tranen, is de pijn beter te dragen. Wanneer we zijn bij wat er hier en nu in ons is en dit kunnen uiten, zonder ons best te doen, zonder ons druk te maken over hoe we klinken en wat anderen er van vinden, dan kunnen we vrij zijn. Stembevrijding gaat altijd over het ervaren van meer ruimte dan voorheen. Wanneer ruimte wordt gegeven aan onze ervaringen, leidt dit volgens hem uiteindelijk tot intense vreugde. Stembevrijding gaat dus over het voorbij de bevangenheid komen die de meesten van ons hebben ontwikkeld rondom ons zingen, en over de mogelijkheid die dan ontstaat om door onze

¹¹⁶ Kortie, Jan (2010). *Jouw ziel wil zingen: Over de vreugde van stembevrijding*. Kampen: Uitgeverij Ten Have, p. 48, 112

¹¹⁷ Idem, p. 165

¹¹⁸ Idem, p. 46, 48

stem, ons zingen, de muziek van het hart, de trilling van de ziel en daarmee onze eigen muziek te bevrijden.¹¹⁹

Kortie merkt op dat mensen soms gelukkiger de deur uitgaan na een workshop stem-bevrijding, maar dat daar geen garanties voor zijn. Het is net als in het zingen zelf: wanneer we ons best doen om een bepaald resultaat te behalen, dan zijn we niet meer in contact met wat wij vanuit ons binnenste oprecht te geven heb. *Wie zich richt op hoe mooi of acceptabel zijn gezang moet zijn, zingt niet het lied dat uit zijn hart wil stromen.*¹²⁰

Jan Kortie organiseert en begeleidt ook mantra-zang-avonden, genaamd 'Het lied van de ziel'. Hij verwijst naar de religieuze en spirituele tradities waarin men naar muziek grijpt om het mysterie van het leven te beleven. Muziek die bedoeld is om het mysterie van het leven te verklanken, gezang dat het lied van de ziel wil laten klinken, brengt ons dieper in de stilte en dieper in onszelf. Mantra's helpen ons om ons vrij te voelen elkaar te ontmoeten, om zonder angst te kunnen zingen. Ze helpen ons om ons te verbinden met het hogere in ons, het mysterie, het onuitsprekelijke, het licht, ons Zelf, het Eeuwige, met God, of hoe je het noemen wilt, met dat wat heel en heilig is. Het helpt ons te verbinden met onze eigen ziel en met die van anderen.¹²¹

Zinervaring in stembevrijding

In het verhaal van Kortie, zijn visie en praktijk, komt zingen als *weg naar binnen*, als *weg van zelfexpressie* en als *weg tot verbondenheid* duidelijk naar voren, alsook hoe deze drie wegen onderdelen zijn van één zelfde proces, met elkaar samenhangen en elkaar beïnvloeden. Kortie laat zien dat echte zelfexpressie pas mogelijk is wanneer we in onszelf beginnen, bij wat er hier en nu in ons is. En dat deze oprechte zelfexpressie van binnenuit een voorwaarde is voor contact, voor verbondenheid. Tegelijkertijd kunnen we, door onze eigen muziek te laten klinken, en door de ervaring van contact, het liefdevol gehoord worden door een ander, verder in onze innerlijke ruimte komen en deze tot expressie brengen.

In Kortie's visie op zingen zijn *verbondenheid*, *erkenning*, *waardevolheid*, *competentie*, *transcendentie* en *welbevinden* als ervaringsaspecten van zingeving te herkennen. *Verbondenheid* zien we allereerst terug in de ervaring van contact. In ons zingen maken wij contact met de wereld om ons heen, met de ander, over wie wij in wezen zijn. Het klank geven aan het lied van onze ziel en daarin gehoord te worden geeft ook een ervaring van *erkenning*, een bevestiging van wie wij in wezen zijn. Het

¹¹⁹ Kortie, Jan (2010). *Jouw ziel wil zingen: Over de vreugde van stembevrijding*. Kampen: Uitgeverij Ten Have, p. 49-51, 61, 173-179

¹²⁰ Idem, p. 178

¹²¹ Idem, p. 85-86

gevoel hierin bevestigd te worden en met ons zingen een unieke bijdrage te leveren aan de wereld, kan ervaringen van *waardevolheid* en *competentie* met zich meebrengen.

Doordat ons zingen ons helpt dieper in onszelf af te dalen en ons ook kan verbinden met iets hogers, iets groters - noem het eenheid, heelheid, heiligheid, het mysterie van het leven, het onbenoembare - kunnen we ook hierin weer een vorm van *transcendentie* herkennen. Ik zie de ervaring van vrijheid die stembevrijding teweeg kan brengen ook als een ervaring van transcendentie. De bevrijding die voortkomt uit het loslaten van oordelen, verwachtingen, vergelijkingen, resultaatgerichtheid, remmingen, maar ook uit het geluid geven aan de ervaringen van pijn, verdriet, angst of vreugde in ons. Stembevrijding doet ons daarmee uitstijgen boven onze eerste verkrampde en ingehouden ervaringen en tracht deze ruimte te geven, te bevrijden. Zingen is in zekere zin, net als alle vormen van ons uiten, altijd een transcendente ervaring, omdat het ruimte geeft aan wat van binnen zit. Doordat we hier geluid aan geven, ruimte aan geven, bevrijden we een deel van onze innerlijke beleving. Dit alles brengt een ervaring van *welbevinden* met zich mee. Hoewel de *vreugde* waarover Kortie spreekt hier een veel krachtiger uitdrukking voor is.

De erkenning en verbondenheid die we kunnen ervaren in het zingend uiting geven aan wat er in ons leeft, en het daarin gehoord worden door anderen, kunnen ons een ervaring van emotionele geborgenheid brengen. Kortie geeft aan dat wanneer dat wat er in ons leeft aan pijn, vreugde, verdriet, kan stromen, dit beter te dragen is. Zingen kan ons daarmee houvast geven in het proces van zingeving, in het spanningsveld van *ontologische geborgenheid* en *ontologische verlatenheid*.

Samenhang, doelgerichtheid en *motivatie*, als ervaringsaspecten van zingeving, zijn in deze visie op zingen niet direct herkenbaar.

'As it is in Heaven'

De Zweedse film *Så som i himmelen*, of *As it is in Heaven*, uit 2004, van regisseur Kay Polak, vertelt het verhaal van een wereldberoemde dirigent die na een hartaanval terugkeert naar zijn geboortedorp in Zweden. Daar gaat hij het plaatselijke kerkkoor leiden.¹²²

De dirigent heeft al van jongs af aan een droom: om muziek te creëren die de harten van mensen opent. Hij vertelt zijn koorleden: *'Alles begint met luisteren. Alle muziek bestaat al. Het is hier om je heen. Vibrerend. Klaar om te pakken. Het is een kwestie van luisteren, en er klaar voor te zijn. Iedereen heeft zijn unieke toon, zijn eigen individuele toon.'* Hij zoekt met hen naar 'de bron, de kern' in henzelf. Hij probeert hen met klem duidelijk te maken dat zingen gaat over wie wij in wezen zijn: *'Dit gaat om*

¹²² Pollak, Kay (regie) (2004). *As it is in Heaven*, bioscoopfilm.

ons! Over wie we zijn! Over onze levens! Alle muziek komt van binnen! Hij bemoedigt een ieder van hen om zijn eigen unieke klank vrij te laten. De dirigent leert de koorleden eerst naar hun eigen kern te gaan en van daaruit hun eigen toon te laten horen.

Gaandeweg het verhaal wordt zichtbaar hoe angst, pijn en onzekerheid over goed genoeg te zijn, diepe verlangens, waarden, vreugde en vrijheid in hen worden aangeraakt, wakker geschud en de weg naar buiten vinden, onder andere door hun zingen. Zij komen bij nieuwe klanken en nieuwe ideeën over wat zij als koor in zich hebben. In de loop van het verhaal komen mensen ook bij nieuwe perspectieven op het eigen leven en bij de kracht om naar deze nieuw ontdekte ervaringen, verlangens, waarden en perspectieven te gaan handelen. Zo zien we hoe de dirigent, die als kind gepest en mishandeld werd, zich aarzelend open durft te stellen voor de liefde. Gabriella, een vrouw in het koor die door haar man ernstig mishandeld wordt, komt uiteindelijk bij haar verlangen om haar leven in eigen hand te nemen en de moed om haar man te verlaten. Ook anderen zien we partners verlaten of de liefde juist aangaan, zien we vechten om voor zichzelf of voor een ander op te komen, uitkomen voor hun angsten, pijn, verdriet, kwetsbaarheden en vreugde. Het brengt de mensen dichterbij zichzelf en bij elkaar.

Wanneer er onenigheid heerst binnen het koor, ontbreekt ook de harmonie in de gezamenlijke klank. De dirigent vraagt de koorleden wie er wat op zijn lever heeft, waarmee hij de oorzaak van de disharmonie in de koorklank legt bij de onenigheid die tussen mensen heerst. Onenigheden worden openlijk uitgesproken en uitgevochten, waarna men weer samen verder zingt. Wanneer mensen naar elkaar luisteren, worden alle geesten één, zegt de dirigent. De muziek is er allemaal al, zegt hij steeds. *'Dit is het grote geheim. Als iedereen dat weet, dan kunnen we de muziek laten komen.'*

Het koor krijgt steeds meer vertrouwen in hun gezang, maar wanneer zij mee willen doen aan een korenwedstrijd protesteert de dirigent. *'Je kunt niet wedijveren in zingen. Een wedstrijd in muziek is krankzinnig.'* Waarmee hij wederom het zingen verbindt met wie ieder mens in zijn kern is, namelijk uniek en daarmee niet te vergelijken.

Uiteindelijk gaat het koor toch naar de korenwedstrijd, waar zij echter geen ingestudeerd lied zingen, maar een samenklank waarin ieder zijn eigen toon zingt. Het koor staat op het podium en begint, terwijl het op de afwezige dirigent wacht, alvast te zingen. De klanken van het koor zijn prachtig en maken dat de mensen in de zaal die tot de andere koren behoren, mee gaan doen. Ondertussen zien we hoe de dirigent, net nadat hij de liefde heeft gevonden, opnieuw een hartaanval krijgt. De film eindigt met een zee van unieke, hemelse klanken, terwijl hij luisterend naar de muziek zijn ogen sluit.¹²³

¹²³ Pollak, Kay (regie) (2004). *As it is in Heaven*, bioscoopfilm.

Zinervaring in *'As it is in Heaven'*

In deze film wordt goed zichtbaar hoe mensen steeds zoekende zijn naar houvast in de spanning tussen de bekende kaders en de angst voor en het verlangen naar wat voorbij die kaders ligt aan vrijheid en onveiligheid. De ervaringen van emotionele geborgenheid en *verbondenheid* die zij bij elkaar vinden, maken dat zij zich staande kunnen houden in het spanningsveld van betekenisvolheid en angstige verlatenheid. Het samen zingen in het koor biedt hen houvast, een bedding, in hun zoeken en voor geborgenheid en verbondenheid. De dirigent stimuleert hen in het zingen hun *weg naar binnen* te gaan, te beginnen bij hun eigen unieke kern en deze *naar buiten* te brengen in hun eigen unieke klank. Van hieruit komen zij tot harmonie, tot *verbondenheid*.

Als ervaringsaspecten van zingeving herken ik *waardevolheid*, *erkenning*, *verbondenheid*, *competentie*, *transcendentie*, *motivatie* en *welbevinden* in dit verhaal over samen zingen. Doordat mensen worden aangemoedigd om hun eigen unieke klank naar buiten te brengen, worden zij *erkend* in wie zij als uniek mens zijn. En juist deze eigen unieke klank levert een *waardevolle* bijdrage aan het grote geheel. De *verbondenheid* die binnen het koor ontstaat en de nieuwe perspectieven die zij ontdekken met betrekking tot zichzelf, hun potentie als koor en op het leven, waardoor zij als individuen en als koor boven zichzelf uitstijgen, kunnen we herkennen als ervaringen van *transcendentie*. Vanuit hun nieuwe perspectieven komen zij ook tot de *motivatie* om hun eigen leven in handen te nemen, welke de ervaring van *competentie*, of de controle over het eigen leven, weer doet groeien. Deze ervaringen worden allereerst zichtbaar in het zingen zelf. Dit komt vooral tot uitdrukking in het geven van een echt concert, het verlangen mee te doen aan de korenwedstrijd, en wordt letterlijk verwoord in het lied *Gabriellas sång: 'Vanaf nu is mijn leven van mij. [...] Ik wil voelen dat ik leef, weten dat ik er toe doe.'*¹²⁴ Deze *motivatie* en *competentie* worden ook zichtbaar in het handelen van mensen in hun persoonlijke levens. De motivatie en het gevoel van competentie in dit handelen, lijken in dit verhaal hun oorsprong te vinden in de versterkende ervaringen die zij hebben in het zingen in het koor. Tenslotte zien we dat ook een ervaring van *welbevinden* wordt opgewekt door en beleefd in het samen zingen, wat zich uit in vreugde, kracht en zelfvertrouwen. De ervaringen van *samenhang* en *doelgerichtheid* zijn in dit verhaal niet duidelijk aanwezig.

Geestelijke verzorging & muziektherapie in *'Sprekende handen'*

Paula Irik en Irene Maijer-Kruijssen werken in een verpleeghuis en een verzorgingshuis in Amsterdam, als respectievelijk geestelijk verzorger en muziektherapeut. Zij werken samen in de begeleiding van ontmoetingsgroepen voor bewoners en zien dat hun beide professies elkaar

¹²⁴ Pollak, Kay (regie) (2004). *As it is in Heaven*, bioscoopfilm. Tekst van *Gabriellas sång*.

versterken, aanvullen en dat de bundeling van de krachten verdieping en verbinding brengt. De muziektherapie bleek goed te werken bij het ophalen van herinneringen, maar de muziektherapeut merkte dat er bij bewoners behoefte was aan woorden voor hun herinneringen en dat het verlangen leefde om met elkaar te praten over geloof en zingeving. De geestelijk verzorger merkte dat bij bewoners met beperkte verbale vermogens woorden regelmatig tekort schoten om hen te ondersteunen bij het beleven en uiten van emoties. Ouderen, en zeker dementerende ouderen, leven in een wereld die gekenmerkt wordt door verlies. Verlies van vertrouwdheid, van gezondheid, zelfstandigheid, verlies van stem, van eigenwaarde, herinneringen en de zin van het leven. Zij wilden deze mensen een plek bieden waarin ze even niet ‘opzij [hoeven] voor al het onoplosbare en onverbelpbare’ in hun leven. Een veilige plek om op verhaal te komen, om samen te zijn in verbondenheid. Daarom besloten ze samen een ontmoetingsgroep te starten waarin ze met hun beider beroepskwaliteiten de bewoners kunnen bieden waar zij behoefte aan hebben.¹²⁵

Zij leggen uit dat zowel in geestelijke verzorging als in muziektherapie getracht wordt mensen in contact te brengen met hun emoties en hen te ondersteunen in het uitdrukken en een plek geven daarvan. Muziek kan snaren raken, en is heel waardevol juist wanneer die niet meer via andere wegen ‘bespeeld’ kunnen worden, en kan samen met gesprekken maken dat spirituele herinneringen ontsloten worden. Het helpt mensen om iets van zin en vreugde te ervaren, in een kwetsbaar en kaal geworden leven.¹²⁶

In het boek ‘Spreekende handen’ geven Irik & Majjer-Kruijssen hun visie en methodiek weer. De titel ‘spreekende handen’ verwijst naar de verhalen die onze handen over ons leven vertellen en vormt het jaarthema voor de in het boek beschreven programma’s voor groepsbijeenkomsten. Deze methodiek voor ontmoetingsgroepen stelt de beleving van oude mensen en aandacht voor hun levensverhaal centraal. De auteurs beogen met deze methodiek een beleving van verbondenheid, tussen bewoners en met de begeleiders, een verbinding met hun eigen levensverhaal, hun zingeving en de krachtbronnen in henzelf. Belangrijk is ook de gelijkwaardigheid in de ontmoeting tussen alle deelnemers, een bevestiging en versterking van deze gelijkwaardigheid en daardoor van ieders eigen waardigheid. In hun ‘methodiek van verbondenheid’ trachten zij een gevoel van ‘samen verder’ te bewerkstelligen, in de eenzaamheid en onoplosbaarheid die het leven in een verzorgings- of verpleeghuis, met name dat van dementerende mensen, soms behelst. In de ontmoetingsgroepen gaat het niet om een resultaat,

¹²⁵ Irik, Paula & Irene Majjer-Kruijssen (2010). *Spreekende handen: Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, p. 15, 43

¹²⁶ Idem, p. 44

anders dan het samen zijn zelf. Zij willen mensen een veilige plek bieden om op verhaal te komen en waar men door samen zingen tot elkaar kan komen. In wat er nodig is wordt steeds gelet op de verbale en non-verbale reacties van de deelnemers en de sfeer in de groep als geheel.¹²⁷

De begeleiders zien levensverhalen als mogelijkheden om in te schuilen en als plaats waarin bronnen van kracht gevonden kunnen worden. Het praten en zingen over en vanuit het eigen levensverhaal kan gevoelens van eigenwaarde en houvast met zich mee brengen. De geestelijk verzorger zorgt in het proces van de bijeenkomst voor het vertalen en verdiepen van wat bewoners vertellen. Wat in brokstukken verteld wordt, voegt zij samen en geeft zij als een geheel aan hen terug. De geestelijk verzorger geeft woorden aan de betekenis van wat als een gebaar, een enkel woord, of als één zin wordt geuit, of zij verbindt deze met herinneringen of emoties uit eerdere bijeenkomsten. Zij verbindt datgene wat bewoners vertellen met zingeving, benoemt daarin wat spreekt van bezieling en draagkracht. Zij benoemt emoties, wat voor opluchting, ruimte, begrip en een ervaring van verbinding zorgt.¹²⁸

Door het vertellen van hun levensverhaal komen mensen toe aan het verwerken van verliezen, kunnen zij zichzelf, hun zelfrespect en eigenwaarde - voor even - hervinden. Levensvragen, vragen naar de zin die het leven nog heeft, naar het waarom van wat mensen overkomt, komen bij deze mensen vaak niet meer expliciet in woorden tot uiting, maar eerder in lichaamstaal en gedrag, en moeten 'tevoorschijn geluisterd' worden. Dit komt overeen met wat Kortie vertelt over de essentiële rol van de luisteraar in het proces van de zanger om daadwerkelijk bij zijn innerlijke ruimte te komen en zich van daaruit te uiten.¹²⁹ Iemands levensovertuiging en de bezieling die dit mensen gegeven heeft, biedt een belangrijk houvast wanneer de buitenwereld instort. Hoewel dementie het geheugen steeds verder aantast, blijven oude liederen en gebeden diep in de ziel bewaard en kunnen van daaruit bezieling, troost en kracht geven.¹³⁰

Muziektherapie haalt herinneringen op door middel van zingen of naar muziek luisteren en helpt emoties te kanaliseren en te bergen. Ook hier zien we dat muziek drager kan zijn van herinneringen, emoties, betekenissen. Paula Irik en Irene Maijer-Kruijssen vertellen dat liedjes en zingen bij mensen vaak langer blijven werken dan de gesproken taal. Wanneer mensen niet meer kunnen praten, kunnen ze vaak nog wel meezingen met oude liedjes. De taal van muziek, zang en lied blijft tot het laatst toe spreken en maakt mensen eigen met zichzelf en met elkaar. Dierbare

¹²⁷ Irik, Paula & Irene Maijer-Kruijssen (2010). *Sprekende handen: Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, p. 11, 15, 46

¹²⁸ Idem, p. 47-49

¹²⁹ Kortie, Jan (2010). *Jouw ziel wil zingen: Over de vreugde van stembevrijding*. Kampen: Uitgeverij Ten Have, p. 165

¹³⁰ Irik, Paula & Irene Maijer-Kruijssen (2010). *Sprekende handen: Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, p. 44, 47-51

herinneringen kunnen hiermee weer boven komen en mensen worden uit hun isolement gehaald.¹³¹

De muziektherapeut weet welke liedjes door iemand mooi gevonden worden en kan deze zo als cadeautje aan iemand geven, waardoor de bewoner in de muziek gehoord wordt. Verdriet kan door een passend bekend lied of door een lied met een persoonlijke betekenis zachter en hanteerbaarder worden, een lied kan verdriet een plek geven, het verdriet kan door het lied met elkaar gedeeld worden. Een lied kan emoties oproepen, maar kan ook kalmeren, de sfeer voor de hele groep wat verzachten, bijvoorbeeld wanneer de emoties in de groep te hoog oplopen. Muziek kan mensen omarmen, een veilige ruimte creëren, waarin herinneringen gekoesterd kunnen worden. Het kan mensen terugbrengen bij zichzelf of juist weer in contact brengen met de groep.

In het zingen kunnen mensen groeien en grond onder de voeten krijgen. Door bijvoorbeeld een lied uit hun geboorteland of -streek, kunnen herinneringen opkomen of wordt hun identiteit bevestigd, in een situatie waarin zoveel van wat de identiteit van mensen bepaald is weggevallen. Het kan mensen een moment van veiligheid en vertrouwdheid bieden, in een wereld die gekenmerkt wordt door verlies van vertrouwdheid en herinneringen. De gezamenlijke beleving van het samen zingen, het ophalen van herinneringen, het delen van genegenheid, verdriet en vreugde en het elkaar daarin steunen, maakt dat de deelnemers tot een beleving kunnen komen van zin en betekenis. Bovendien hebben zij elkaar daarin dus nog iets te geven, in deze levensfase waarin zij zozeer zijn aangewezen op ontvangen. Samenzang kan zorgen voor een veilige ruimte om onrust te uiten, voor samenhang en verbinding, voor een gevoel van hartelijkheid en van een gezamenlijke kracht, doordat het - voor even - de onrust van de veelheid van stemmen ombuigt tot een symfonie, tot, in de woorden van een bewoner, een *'lieve eenheid'*.¹³²

Ook worden aan het eind van de ontmoetingsgroepen zelfgemaakte liedjes op zelfgemaakte melodieën gezongen. Dit zien de begeleiders als wellicht de mooiste en meest effectieve manier om mensen te bevestigen. De muziektherapeut improviseert een lied over datgene wat er in de bijeenkomst gebeurd is, herhaalt daarin de woorden van de bewoners en daarmee vertelt het lied nogmaals hun verhaal. Zo wordt wat gezegd en gebeurd is in het lied herhaald, ingebed en aan hen teruggegeven. Dit heeft door de muziek een veel grotere zeggingskracht dan alleen de woorden hebben. Het hoeft geen perfect lied te zijn. De woorden en gebaren van de bewoners haperen immers ook vaak. Ook Paula Irik en Irene Majjer-Kruijssen benoemen dat echtheid

¹³¹ Irik, Paula & Irene Majjer-Kruijssen (2010). *Sprekende banden: Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, p. 36, 45

¹³² Idem, p. 23-27, 44-47

boven volmaaktheid gaat, en dat eenvoud het beste werkt. Een reactie van een bewoner op een geïmproviseerd lied: *‘En toch was de melodie mooi ervan. En wat erin zat van inhoud, dat was ook mooi! En de hoofdzaak is dat het waarheid is!’*¹³³

Zinervaring in ‘Sprekende handen’

Ook voor dementerende mensen kan zingen een *weg naar binnen* zijn. Zelfs wat heel diep in mensen is weggeraakt, kan aangeraakt worden. Zingen is een *weg van zelfexpressie*, omdat het mensen helpt om datgene wat diep van binnen aangeraakt wordt en waar de woorden niet meer voor gevonden worden toch naar buiten te brengen. Zingen helpt om dit te delen, om hierin elkaar te horen en gehoord te worden, en maakt dat mensen komen tot een gevoel van ‘samen schuilen’. Dit ‘samen schuilen’ kunnen we duiden als een ervaring van *verbondenheid*. Het zingen kan mensen doen groeien en maken dat mensen grond onder de voeten krijgen, doordat herinneringen opkomen of hun identiteit bevestigd wordt. Deze momenten zijn wellicht van korte duur, maar daarin kunnen mensen zich voor even *ontologisch geborgen* weten. Het ‘bergen’ van emoties en herinneringen geeft dit ook heel duidelijk aan. Deze ervaring van geborgenheid is essentieel, voor ieder mens, zoals Meerten ter Borg duidelijk maakt. En zeker voor mensen die verloren zijn in de verwarde wereld van de dementie zijn deze korte momenten van houvast en veiligheid van wezenlijk belang. We lezen dat muziek mensen kan omarmen, een veilige ruimte kan creëren, waarin herinneringen gekoesterd kunnen worden. Het gaat hier zowel om momenten van *ontologische geborgenheid* als emotionele geborgenheid. Deze geborgenheid vindt men niet alleen bij elkaar, maar ook in de muziek zelf.

Samenhang, erkenning, verbondenheid, waardevolheid, competentie, transcendentie en welbevinden zijn duidelijk zichtbaar als ervaringsaspecten van zingeving in het verhaal van deze werkpraktijk.

Om te beginnen wordt *samenhang* zichtbaar in het werken met de levensverhalen van mensen, met thema’s en ervaringen daarin. Praten en zingen over en vanuit de levensverhalen helpt mensen bronnen van kracht, houvast, bezieling en troost te vinden. Het kan ervaringen en emoties een plek geven, het helpt mensen weer grond onder de voeten te krijgen en hun identiteit te bevestigen. Dit kan mensen veiligheid en vertrouwdheid geven. Er kunnen liedjes gezongen worden die aansluiten bij iemands levensverhaal of bij bepaalde thema’s. De begeleider kan al zingend ook iets van iemands eigen woorden teruggeven aan de bewoner, waarmee iemand gehoord wordt in diens verhaal en zijn eigen woorden nog eens kan terughoren. Daarmee krijgt iemand ook *erkenning* voor zijn verhaal en ervaringen.

¹³³ Irik, Paula & Irene Maijer-Kruijssen (2010). *Sprekende handen: Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, p. 28, 29, 47

Deze methodiek, waarin zingen en spreken over zingeving worden samengevoegd, beoogt een beleving van *verbondenheid*. Verbondenheid tussen mensen, een gevoel van ‘samen verder’, en ook een verbinding met het eigen levensverhaal, of, zoals Alma en Smaling het uitleggen, een persoonlijk, gevoelsmatig en intens beleefd soort samenhang.¹³⁴

Het samen zingen in gelijkwaardigheid in de ontmoeting tussen alle deelnemers, en de bevestiging en versterking van ieders eigen waardigheid daarin spreekt van een *waardevolheid* van ieder mens en diens leven. De ervaring van *competentie* valt te herkennen in de ervaring de ander nog iets te geven te hebben, aan steun, genegenheid, erkenning en herkenning van elkaars verhalen en het samen zingen.

De ervaring van *transcendentie*, in de betekenis van het overstijgen van het bekende, de alledaagse beleving, geldt voor deze mensen naar mijn idee heel sterk. Ieder moment waarop stukken die zijn kwijtgeraakt of weggezonden weer hervonden worden zou je kunnen zien als een transcendent moment. Wanneer zingen helpt om delen van wie mensen zijn en van hun levensverhaal, welke soms diep zijn weggezakt, aan te raken en tevoorschijn te halen is er sprake van transcendentie.

Tenslotte wil ik stellen dat we kunnen spreken van ervaringen van *welbevinden* wanneer het samen zingen leidt tot gevoelens van vreugde, erkenning, gezamenlijkheid, groei, geborgenheid, waarheid, een gevoel een *‘lieve eenheid’* te vormen.

De ervaringsaspecten *motivatie* en *doelgerichtheid* komen in dit verhaal over zingen niet echt naar voren. Wellicht komt dit voort uit het feit dat dementie het vermogen het eigen leven vorm te geven en het vermogen zich toekomstige doelen te stellen, lijkt te ondermijnen.

‘Zingen voor je Leven’

Een laatste voorbeeld waarin zingen en zinervaring worden samengebracht is de Stichting Kanker in Beeld. Deze organisatie wil mensen die zelf of in hun naaste omgeving met kanker geconfronteerd zijn de mogelijkheid aanreiken om via expressieve en beeldende wegen de emoties rondom kanker te verwerken. Kanker is een ingrijpende gebeurtenis en heeft lichamelijke, geestelijke en sociale gevolgen. Creatieve expressie kan een uitlaatklep bieden voor gevoelens die niet of nog niet te verwoorden zijn. Het kan mensen troost, steun en kracht geven en helpen bij de verwerking van de ervaring.

Stichting Kanker in Beeld ziet zingen als een goede manier om emoties, die door de confrontatie met kanker teweeg worden gebracht, te uiten en te verwerken. Eén van projecten die zij

¹³⁴ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 21

aanreiken is een netwerk van koren onder de titel '*Zingen voor je Leven*'. In 2003 is het eerste koor 'Zingen voor je Leven' ontstaan in Amersfoort en sindsdien zijn er door het hele land vijftien 'Zingen voor je Leven'-koren opgericht.¹³⁵

Een belangrijk uitgangspunt in deze koren is dat mensen daarin juist even niet geconfronteerd worden met dat wat ze niet meer kunnen, maar dat ze iets doen wat ze wel kunnen: het zingen van het hoogste lied. Het gaat om de ervaring dat er nog zoveel wel kan en de stimulerende werking die hiervan uit kan gaan. Het zingen in deze koren wil een positieve aanmoediging zijn voor lichaam en geest.¹³⁶ Deelnemers geven aan dat zij in het zingen toekomen aan het toestaan en uiting geven aan hun emoties, dat de liederen iets in hen oproepen en dat er van alles los kan komen. In het koor krijgen ze daar voor hun gevoel ruimte voor en kunnen ze deze emoties delen. Muziek spreekt direct tot de ziel, zegt de website van Kanker in Beeld, waardoor het zo'n geschikte manier is voor het verwerken van emoties en angsten. Muziek kan troost bieden en steun geven, voor zowel de voortbrenger als voor de luisteraar. Zingen kan letterlijk een stem geven aan gevoelens die moeilijk te uiten zijn en kan steun bieden wanneer mensen dit samen doen.¹³⁷

Zinervaring in '*Zingen voor je Leven*'

In deze existentiële zangpraktijk wordt duidelijk dat woorden soms tekort schieten om uit te drukken wat diep in ons wordt geraakt wanneer een existentiële crisis zich voordoet in ons leven. Omdat muziek direct tot de ziel spreekt wordt zingen, als vorm van creatieve expressie, ook hier gezien als een manier die mensen kan helpen bij het toestaan van emoties, het ervaren en uiten van wat er van binnen leeft. Daarin wordt *zingen als weg naar binnen* en als *weg van zelfexpressie* zichtbaar. *Verbondenheid* en *erkenning* worden zichtbaar in het delen van ervaringen en emoties en het ervaren van steun in het samen zingen. *Competentie* is een belangrijk aandachtspunt binnen deze koren. Er wordt nadruk gelegd op wat mensen nog wel kunnen, namelijk zingen, naast de beleving van wat er niet meer kan. De positieve aanmoediging en de stimulerende werking die men in het samen zingen wil aanreiken kan gezien worden als de ervaring van *motivatie*.

In dit verhaal over zingen in relatie tot zingeving worden ervaringen van *samenhang*, *waardevolheid*, *transcendentie*, *doelgerichtheid* en *welbevinden* niet direct zichtbaar.

¹³⁵ Kanker in Beeld. Gevonden op 2 maart 2011 op <http://www.kankerinbeeld.nl/site/Persbericht> (7 april 2010). *Pelgrimstocht voor 'Zingen voor je Leven'*. Gevonden op 2 maart 2011 op <http://www.kankerinbeeld.nl/site/persberichten>

¹³⁶ Zingen voor je leven. Gevonden op 2 maart 2011 op <http://www.kankerinbeeld.nl/site/zingen-voor-je-leven>

¹³⁷ Kanker in Beeld. Gevonden op 2 maart 2011 op <http://www.kankerinbeeld.nl/site/>

Het oog op verwerking gaat over het vinden van troost en steun in het spanningsveld waarin mensen zich bevinden in hun proces van zingeving, het spanningsveld van vertwijfeling en verloren betekeniskaders, en het zoeken naar en hervinden van nieuwe betekeniskaders. In de *ontologische verlatenheid* die kan ontstaan in de schokkende ervaring met kanker, kan het samen zingen in deze koren mensen de houvast van *geborgenheid* bieden, in de emotionele bevestiging die ze bij elkaar vinden. In de koren van ‘Zingen voor je Leven’ kunnen mensen toekomen aan een bepaalde zinervaring en daarmee houvast vinden in hun proces van zingeving.

Conclusie

Wat in al deze verhalen en voorbeelden duidelijk wordt, is dat zingen een *weg naar binnen*, een *weg van zelfexpressie* en een *weg tot verbondenheid* kan zijn en ook als zodanig in verschillende praktijken wordt ingezet. De meeste ervaringsaspecten van zingeving, zoals Alma en Smaling ze hebben onderscheiden, zijnde *samenhang*, *waardevolheid*, *verbondenheid*, *transcendentie*, *competentie*, *erkenning*, *motivatie* en *welbevinden*, komen in de verschillende verhalen en praktijkvoorbeelden over de ervaringen met zingen naar voren. Zingen kan leiden tot zinervaring, tot het ervaren van wat er van binnen leeft aan betekenissen, of juist de vertwijfeling daarover. Zingen kan mensen zich *ontologisch* alsook emotioneel *geborgen* doen voelen. Zingen kan daarmee een houvast bieden in het spanningsveld waarbinnen het proces van zingeving zich afspeelt en mensen ondersteunen in het opnieuw zoeken naar en vinden van zin.

Opvallend is dat eigenlijk alleen *doelgerichtheid* als ervaringsaspect van zingeving niet (expliciet) naar voren lijkt te komen in het zingen als weg tot zinervaring. Doelgerichtheid gaat over het trachten te behalen van bereikbare doelen of over zogenaamde streefdoelen die richting en oriëntatie verschaffen in het leven van mensen.¹³⁸ Een mogelijke verklaring voor het feit dat doelgerichtheid als zodanig niet aanwezig lijkt te zijn, is dat het in de visie en voorbeeldpraktijken van zingen, zoals ik ze in dit hoofdstuk heb bestudeerd, steeds lijkt te gaan om wat er op dit moment in ons is, en niet over zaken die buiten ons liggen. In het zingen valt er niets te behalen of naar zaken te streven. We zouden in de film *As it is in heaven* het willen meedoen aan de korenwedstrijd kunnen zien als doelgerichtheid, maar de dirigent protesteert hiertegen met de woorden dat je in zingen niet kunt wedijveren. Het komen bij wat er in ons is, hier uiting aan te geven, tot verbondenheid te komen en alle andere aspecten van zingeving te ervaren, zouden we kunnen benaderen als na te streven doelen. En tegelijkertijd zou het hiernaar streven in het zingen ons juist weghalen bij wat er aan waarheid in ons is, bij de oprechte expressie daarvan en de puurheid van de ervaring

¹³⁸ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 20

van verbondenheid die daaruit kan volgen. Ervaringen zijn geen doelen die je na kunt streven, die gebeuren. Alma en Smaling geven aan dat zinervaring een mens zomaar kan overkomen.¹³⁹ Zingen is een weg die kán leiden tot zinervaring, maar dit hebben we niet in de hand.

3.3 Mogelijkheden van de verbinding tussen zingen en existentiële begeleiding

Gezien de beperkte omvang en mogelijkheden van dit onderzoek zal ik in deze scriptie niet toekomen aan een uitgebreide uitwerking naar de praktijk, van hoe we de mogelijkheden die zingen biedt in existentiële begeleiding kunnen inzetten en vormgeven. De implementatie van datgene wat zingen te bieden heeft in de praktijk van existentiële begeleiding en de mogelijkheden om daarmee te werken zou weer een heel nieuw onderzoek in beslag kunnen nemen en is dat naar mijn idee ook zeker waard. Hier wil ik echter volstaan met enkele suggesties en opmerkingen in dit kader die voortvloeien uit de verkenningen die ik in dit hoofdstuk heb gedaan.

We hebben kunnen zien dat het zingen van bestaande liederen of improviserend zingen, zingen met of zonder woorden, allemaal manieren kunnen zijn om in contact te komen met en uiting te geven aan diepe innerlijke belevingen, emoties, ervaringen, verhalen en herinneringen en hierin gehoord, erkend en bevestigd te worden. Als begeleider kunnen we mensen helpen zelf hun lied te zingen, waarbij zij dieper in hun eigen innerlijke beleving kunnen afdalen, dit stem kunnen geven en hun eigen muziek ook weer terug kunnen horen. We kunnen samen met hen zingen, in één-op-één contact, maar ook in groepen, waarin mogelijk verbondenheid ervaren kan worden. En we kunnen zelfs als begeleider zingend aan hen teruggeven wat we van hen gezien en gehoord hebben, zodat zij hierin bevestigd worden, mogelijk ook nieuwe betekenissen of perspectieven kunnen ontdekken.

Ik denk dat we het zingen kunnen inzetten ten behoeve van alle drie de vormen van raadswerk zoals Bomhof die voorstelt, namelijk betekeniszoekend gespreksraadswerk, verbinding zoekend presentieraadswerk en expressie zoekend ritueel raadswerk.¹⁴⁰

In het gespreksraadswerk gaat het om existentiële thema's in het levensverhaal en gaat het erom deze te uiten, daarin gehoord en erkend te worden en daarover uit te wisselen. We kunnen het zingen en het voeren van gesprekken combineren, elkaar laten afwisselen, zoals we gezien hebben in het verhaal van Irik en Maijer-Kruijssen. In het werken met levensverhalen en existentiële

¹³⁹ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zijn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 18

¹⁴⁰ Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 68-69

thema's kunnen we gebruik maken van liederen met een bepaalde betekenis, maar kunnen we ook improviseren, eventueel met passende woorden. We hebben gezien dat de klanken van de muziek in ons kunnen leiden tot een dieper ervaren betekenis van de woorden. Sterker nog, zingen kan ons bij een diep ervaren betekenis brengen waar woorden niet toereikend zijn.

Ook in het presentieraadswerk, waarin het gaat om de erkenning met lege handen te staan, de erkenning van kwetsbaarheid en het 'onontcijferbare' van het leven, en de kunst het daarbij uit te houden, zou gediend kunnen zijn bij de inbreng van zingen. We kunnen onze machteloosheid, onze kwetsbaarheid en vertwijfeling in klanken ervaren, uiten en delen, daarin aanwezig zijn bij wat er is, zonder dat we daar iets mee kunnen of hoeven. Zingen kan ons emotioneel geborgen doen voelen in *ontologische verlatenheid*, het kan steun en houvast bieden in het spanningsveld van het zoeken naar en vinden van zin.

Dit vloeit over in het ritueel raadswerk waarin het gaat om rituele expressie, om het op niet-rationele, symbolische wijze uitdrukking geven aan de grote en niet verwoordbare dingen van het leven, en deze beleving te verdiepen en te ordenen. Deze vorm van raadswerk is bij uitstek gebaat bij de inbreng van zingen. Wat zingen te bieden heeft gaat ten diepste over dat waar geen woorden voor zijn, maar wat diep van binnen beleefd wordt en wat geuit wil worden. Zingen als *weg naar binnen*, als *weg tot zelfexpressie*, en als *weg tot verbondenheid*, en daarmee als *weg tot zinervaring*, zou mogelijk een antwoord kunnen zijn op het 'meer' waar Bomhof naar zoekt in het raadswerk, vooral daar waar woorden tekort schieten.

Om zingen als *weg tot zinervaring* in existentiële begeleiding in te kunnen brengen, vraagt dit van de existentiële begeleider of geestelijk verzorger iets aan gevoel en vaardigheden bij het gebruik van dit 'instrument'. We hebben in dit hoofdstuk gezien dat het, om door zingen te komen tot onze innerlijke beleving, de expressie daarvan en de verbondenheid die daarbij ervaren kan worden, belangrijk is om met een open hart, zonder oordeel, te kunnen luisteren, om dat wat in diegene besloten ligt, iemands verhaal, 'tevoorschijn' te kunnen luisteren en om daar iets over terug te kunnen geven. Nu behoren deze tot de vaardigheden die iedere geestelijk verzorger al in zijn bagage dient te hebben.

Maar wat minder vanzelfsprekend en naar mijn idee wel van groot belang is, is dat, om zingen in de begeleiding in te zetten, de begeleider enige affiniteit en ervaring met muziek en zingen dient te hebben. Om zingen te willen inzetten en de ander daartoe uit te nodigen en in te bemoedigen, moet men allereerst zelf voorbij enige schroom zijn om te zingen. Niet voorbij alle schroom, dat kan ook niet. Want ook de geestelijk verzorger is als mens met zijn kwetsbaarheden en verlangens in het geding wanneer sprake is van contact maken met wat er ten diepste van binnen leeft en in

een oprecht contact met de ander. Het gaat er dus om dat de begeleider het weet uit te houden bij zijn eigen ongemak in het zingen, zijn eigen kwetsbaarheid, en dat hij de ander ook daartoe weet uit te nodigen en te ondersteunen. Wederom geldt dit altijd al in geestelijke verzorging. Maar het begint wel met de bereidheid van de begeleider om deze specifieke weg te gaan.

Het moge duidelijk zijn dat zingen mogelijkheden biedt voor aspecten van existentiële begeleiding waar we nog weinig voor in handen hebben. Daarmee kan zingen een krachtige aanvulling zijn op het instrumentarium van de existentiële begeleider.

Conclusie

Het is duidelijk geworden dat zingen, als *weg naar binnen*, als *weg van zelfexpressie*, en als *weg tot verbondenheid*, een *weg naar zinervaring* kan zijn en daarmee een belangrijke bijdrage kan leveren aan ons proces van zingeving.

In existentiële begeleiding wordt gewerkt op het gebied van zingeving en veelal in die situaties waarin de betekenis-kaders van mensen bedreigd worden of zelfs kwijtgeraakt zijn. Te ervaren wat er in ons leeft, de mooie en de moeilijke ervaringen, deze te onderzoeken, te kunnen uiten en hierin erkent te worden door anderen, maakt dat wij tot nieuwe betekenis-kaders kunnen komen of houvast kunnen ervaren in de vertwijfeling. Ervaringen van emotionele geborgenheid en *verbondenheid* maken dat we ons staande kunnen houden in het spanningsveld van betekenisgeving en ontologische verlatenheid en hierin steeds opnieuw een balans kunnen vinden.

We hebben in verschillende voorbeelden kunnen zien hoe zingen emotionele en affectieve belevingen met zich mee kan brengen in relatie tot het ervaren van *samenhang*, *waardevolheid*, *verbondenheid*, *transcendentie*, *competentie*, *erkenning*, *motivatie* en *welbevinden*. Aangezien zingen een weg kan zijn om tot zinervaring te komen, kan zingen een krachtig instrument en daarmee een belangrijke aanvulling zijn om mensen in existentiële begeleiding te ondersteunen in hun proces van zingeving, te werken met hun (levens)verhaal en zich *ontologisch* en emotioneel *geborgen* te doen voelen.

Hoofdstuk 4

Zingen en humanistisch geestelijke begeleiding

In het eerste hoofdstuk van deze scriptie gaf ik aan dat zingen en muziek in de humanistische traditie in Nederland weinig plaats lijkt te hebben. Na de verkenning van wat zingen met mensen kan doen en hoe zingen kan bijdragen aan zinervaring, zingeving en existentiële begeleiding, wil ik tot slot in dit hoofdstuk kort stilstaan bij de relatie die dit alles heeft tot humanisme en humanistisch geestelijke begeleiding.

4.1 Zingen en humanisme

In de bundel *Waarvoor je leeft, studies naar humanistische bronnen van zĳn*, wordt zoekend gereflecteerd op de zingevende functie van een levensbeschouwelijk humanisme. Het humanisme waar in deze bundel voor gepleit wordt, richt zich op de ontwikkeling van de mens en het verdiepen van gevoelens van zinvolheid. Er wordt naar gestreefd om een volledige, belichaamde menselijkheid terug te winnen op een tot intellect en uiterlijkheden versmalde opvatting van mens-zijn. De rode draad die door deze bundel heenloopt, is een pleidooi voor een humanisme dat een visie op mens-zijn hanteert dat meer omvat dan de redelijkheid van het individu.

Het levensbeschouwelijk humanisme, zoals het in deze bundel uiteen gezet wordt, omvat verschillende inhoudelijke betekenisdimensies, waaronder de spiritueel-transcendente dimensie. Deze dimensie richt zich op een innerlijk geestelijk leven, op openheid en ontwikkeling, op het transcenderen van het alledaagse en het verlangen naar doorleving en bezieling. Hierin wordt het ervaringsaspect van zingeving van cruciaal belang geacht en wordt als bron van zin zichtbaar in de vorm van een ‘directe ervaring’, een ‘eenheidservaring’, of als een ervaring van ‘flow’.¹⁴¹

Uit deze reflectie op de zingevende functie van het humanisme als levensbeschouwing wordt duidelijk dat mens en zingeving hierin vanuit een omvattend perspectief worden benaderd. Het humanisme heeft daarbij oog voor zowel een redelijke, intellectuele betekenisgeving als een doorleefde, bezielde ervaring van zin.

In de brochure *Eigentijds Humanisme* van het Humanistisch Verbond worden de uitgangspunten beschreven van het levensbeschouwelijk humanisme. Belangrijk in het hedendaagse humanisme in Nederland is dat de mens, in zijn leven, in deze wereld, een centraal uitgangspunt vormt. Het

¹⁴¹ Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zĳn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP, p. 235, 244-247

humanisme gaat uit van de waardigheid van mensen, streeft naar een goed, zinvol en mooi persoonlijk leven en naar een humane samenleving. Het hanteert waarden als vrijheid, verantwoordelijkheid, (mede-) menselijkheid, een open en kritische houding in denken en spreken, gelijkwaardigheid, ontwikkeling en verbondenheid. Deze waarden komen tot uitdrukking in het credo van het Humanistisch Verbond *'Zelf denken, samen leven'*. Het humanisme gaat uit van het verlangen van mensen naar een volledig mens-zijn, om zin en waarde in hun leven te ervaren en wil mensen begeleiden en steunen bij het tot uitdrukking brengen van de zin van hun leven. Expressie wordt gezien als een levensbehoefte, omdat mensen daarmee zin en betekenis geven aan hun bestaan. Verhalen, kunst, muziek en verbeelding worden gezien als manieren om ervaringen, ideeën en gevoelens uit te drukken en vorm te geven.¹⁴²

In hoofdstuk 1 heb ik reeds aangegeven dat het er op lijkt dat muziek en zingen in het humanisme nog maar weinig wordt ingezet ten behoeven van het ervaren en uitdrukken van zin, in tegenstelling tot beeldende kunst. Het moge echter duidelijk zijn dat het humanisme de zinervaring van belang acht in zingeving en dat het gebruik van muziek hierin weldegelijk als mogelijkheid wordt gezien.

Ook sluit zingen goed aan bij de bovengenoemde waarden en uitgangspunten. In het humanisme vormt de mens het centrale uitgangspunt en ook zingen begint altijd in de mens zelf. Sterker nog, zoals we hebben gezien kan zingen een weg zijn om nog dieper in onszelf af te dalen en dichter bij innerlijke belevingen te komen, waar we ons anders minder van bewust zijn of waarvan het moeilijk is er contact mee te maken. Het Humanistisch Verbond geeft aan mensen te willen begeleiden en steunen bij het ervaren en uitdrukken van de zin van hun leven en bij te willen dragen aan een waardig en zinvol bestaan waarin ook verlies en verdriet een plaats hebben. Verbondenheid, of 'samen leven', wordt van grote waarde geacht om te komen tot een humane samenleving en een zinvol persoonlijk leven.¹⁴³

We hebben gezien dat zingen als *weg tot zinervaring* mensen kan helpen hun innerlijke belevingen te ervaren en uit te drukken en een houvast kan bieden in het proces van zingeving. Deze zelfexpressie door middel van zingen, alleen of samen, kan leiden tot ervaringen van verbondenheid. Zingen kan dus voor het humanisme een manier zijn om haar waarden gestalte te geven.

¹⁴² *Eigentijds humanisme* (2010). Amsterdam: Humanistisch Verbond.

¹⁴³ Idem

4.2 Pleidooi voor zingen in humanistisch geestelijke begeleiding

In deze scriptie heb ik uiteen gezet dat zingen een weg kan zijn om tot zinervaring te komen en daarmee kan bijdragen aan existentiële begeleiding. Het is ook duidelijk geworden dat zingen heel goed kan aansluiten bij de waarden die in het hedendaags humanisme in Nederland centraal staan. Daarmee kunnen we concluderen dat zingen een bijdrage zou kunnen leveren aan humanistisch geestelijke begeleiding.

In hoofdstuk 2 zagen we dat humanistisch raadsman Hans Bomhof aangeeft, naast betekeniszoekend gespreksraadswerk en verbinding zoekend presentieraadswerk, behoefte te hebben aan een non-verbale, rituele invulling van het raadswerk, voor die situaties waarin woorden tekort schieten om uit te drukken wat er bij mensen van binnen leeft.¹⁴⁴

Het humanisme heeft geen traditie van rituelen, zoals religieuze levensbeschouwingen dat wel hebben. Er wordt wel gezocht naar en gewerkt met rituelen of non-verbale vormen van raadswerk, zoals naar voren komt uit de onderzoeken van Overbeek en Ham en ook op de website van het Humanistisch Verbond. Toch voelen humanisten zich over het algemeen wat ongemakkelijk bij rituelen vanwege de associatie met religie en de verwijzing naar een werkelijkheid die we niet kunnen zien of 'het hogere'. Maar vanwege het vermogen van een ritueel om iets te representeren, om symbool te kunnen staan voor iets anders dan de pure handeling, kunnen we rituelen zien als een taal die te gebruiken is om datgene te uiten wat we niet op een andere manier kunnen zeggen. Bomhof dringt erop aan dat humanisten hun koudwatervrees ten aanzien van rituelen laten varen en hij ziet het als een belangrijke uitdaging om rituelen te ontwikkelen waar mensen zich, buiten de traditionele geloofskaders, in kunnen herkennen. Rituele expressie geeft diepte aan de beleving van menselijke onmacht en de wonderlijke of verheven dimensie van het leven. Bovendien maken rituelen het ook mogelijk om bepaalde betekenisvolle ervaringen te delen met anderen.¹⁴⁵

Ik ben van mening dat zingen een bijdrage kan zijn, in het bijzonder aan het humanistisch raadswerk. Door een gebrek aan rituelen en de neiging tot het gebruik van woorden en cognitieve betekenisgeving, hebben wij weinig in handen voor dat wat onzegbaar, onbenoembaar is, maar wat van een diepe ervaarbare betekenis is. Zingen geeft de mogelijkheid stem te geven aan

¹⁴⁴ Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 60-61, 68-69

¹⁴⁵ Welke rituelen kent het humanisme en waarom zijn die rituelen er? Gevonden op 5 maart 2011 op <http://www.humanistischverbond.nl/humanisme/veelgesteldevragen/welkerituelenkenthethumanismeenwaaromzijndierituelener>

Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 69

zinervaring. Zingen is niet religie-gebonden, maar begint bij de mens zelf, bij wat er diep van binnen in deze ene mens leeft. Daar gaat het om, en dat die ene unieke mens tot uitdrukking wil komen. En in het zingen wordt dat mogelijk, ook wanneer woorden tekort schieten. Zingen geeft het humanisme daarmee een heel passende, humanistische, rituele wijze van contact maken met en uitdrukken van wat ten diepste ervaren kan worden, ook dat wat onbenoembaar, onzegbaar, onaanwijsbaar is en om daarin tot ervaringen van verbondenheid te komen.

Conclusie

Aan het einde van dit onderzoek concludeer ik dat zingen ook het humanisme goed zou passen. Belangrijke uitgangspunten in het humanisme zijn: de mens die als uniek wezen centraal staat, het streven naar een waardig en zinvol leven en de expressie daarvan en de verbondenheid tussen mensen, welke van groot belang wordt geacht in het komen tot een zinvol persoonlijk leven en een humane samenleving. Hierin kan zingen als *weg naar binnen*, als *weg van zelfexpressie* en als *weg tot verbondenheid* een krachtige bijdrage leveren.

Vanuit de erkenning van het belang van de zinervaring in zingeving, vanuit de wil mensen te begeleiden en steunen bij het komen tot een waardig, zinvol leven en het tot expressie brengen daarvan, kan zingen een passende en waardevolle aanvulling zijn op humanistisch geestelijke begeleiding. Uiteindelijk kunnen we concluderen dat zingen een humanistische wijze kan zijn om een non-verbaal, symbolisch, ritueel raadswerk vorm te geven.

Hoofdstuk 5

Conclusie

In dit afsluitende hoofdstuk keer ik terug bij de onderzoeksvraag waarmee ik dit onderzoek ben begonnen. Ik zal nog eens nalopen wat er in dit onderzoek allemaal aan bod is gekomen, om daarna te kijken of dit mijn onderzoeksvraag kan beantwoorden. Tenslotte zal ik stilstaan bij wat er in dit onderzoek is blijven liggen en enkele aanbevelingen doen voor eventueel vervolgonderzoek.

Vanuit mijn verlangen om mijn passie voor zingen en mijn passie voor geestelijke verzorging te combineren en het vermoeden dat dit verrijkend zou kunnen zijn in existentiële begeleiding, ben ik dit onderzoek met de volgende vraag begonnen:

‘Welke bijdrage kan zingen leveren in existentiële begeleiding?’

In het eerste hoofdstuk heb ik gekeken naar wat zingen met mensen kan doen. Ik heb dit onderzocht vanuit drie dimensies van het mens-zijn en menselijke ervaringen, zijnde de fysieke, de psychische en de existentiële dimensie. Hierin werd duidelijk dat zingen invloed heeft op de mens in al deze drie dimensies en dus de hele mens kan raken.

In het tweede hoofdstuk heb ik weergegeven wat zingeving en existentiële begeleiding inhouden. Zingeving is een proces van zoeken naar en vinden van betekenis, het hebben van betekenis-kaders en het ter discussie stellen ervan. Zingeving is van belang omdat het mensen houvast geeft in het leven en richting aan hun handelen. Dit proces van zingeving speelt zich af binnen een spanningsveld, waarin ontologische geborgenheid en ontologische verlatenheid ervaren kunnen worden. Ten behoeve van zingeving gaat het uiteindelijk om een juiste balans in de mate waarin ons vermogen tot transcendentie ons enerzijds leidt tot zingevende betekenis-kaders en anderzijds tot juist het overstijgen van die betekenis-kaders.

Zingeving behelst, naast een cognitief, reflectief en evaluatief proces, ook een emotioneel en affectief ervaren van zin en betekenis. De zinervaring is van wezenlijk belang in het proces van zingeving. Het completeert zingeving door de ervaring een zinvol leven te leiden. Zinervaring, als een ervaring van verwondering, verbondenheid of geborgenheid, kan ook houvast bieden wanneer oude betekenis-kaders niet meer functioneren, houvast in het spanningsveld tussen vertrouwde betekenis-kaders en vertwijfeling. Zinervaring kan ons vermogen tot transcendentie, het zoeken naar en vinden van nieuwe betekenis-kaders, activeren en ondersteunen en daarmee het proces van zingeving.

Zinervaring en zingeving vormen het werkkterrein van de existentieel begeleider. Deze begeleidt mensen in hun proces van zoeken naar en vinden van zin en betekenis in hun leven, in het bijzonder wanneer deze zin niet gevonden wordt of betekenis kaders op hun grondvesten schudden. In existentiële begeleiding wordt veelal gewerkt met gesprekken. In sommige situaties of om uit te drukken wat er ten diepste in iemand leeft, kunnen woorden echter tekort schieten. Bomhof pleit voor een driedeling in het raadswerk, namelijk gespreksraadswerk, presentieraadswerk en ritueel raadswerk, waarin op non-verbale, symbolische wijze zin ervaren en uitgedrukt kan worden.

In het derde hoofdstuk is naar voren gekomen dat zingen, als *weg naar binnen*, als *weg van zelfexpressie*, en als *weg tot verbondenheid*, een *weg* kan zijn *tot zinervaring* en daarmee tot zingeving. Zingen kan een instrument zijn om mensen in existentiële begeleiding te ondersteunen in hun proces van zingeving, een instrument om te werken met hun (levens)verhaal en kan een houvast bieden in het spanningsveld tussen ontologische geborgenheid en ontologische verlatenheid. In verschillende verhalen en praktijkvoorbeelden werd zichtbaar hoe zingen ervaringen van *samenhang, waardevolheid, verbondenheid, transcendentie, competentie, erkenning, motivatie* en *welbevinden* met zich mee kan brengen.

In het vierde hoofdstuk heb ik mij gericht op zingen en humanistisch geestelijke begeleiding in het bijzonder. Het is duidelijk geworden dat vanuit de humanistische waarden en mensvisie, zoals gearticuleerd door het Humanistisch Verbond, zingen een rol kan spelen in het begeleiden van mensen in het zoeken naar en ervaren van wat voor hen wezenlijk van waarde is en dit tot expressie te brengen. Bovendien kan zingen een humanistische wijze zijn om een non-verbaal, symbolisch, ritueel raadswerk vorm te geven.

Vanuit dit alles kijk ik nogmaals terug op mijn onderzoeksvraag: *Welke bijdrage kan zingen leveren in existentiële begeleiding?* Aan het einde van deze scriptie kan ik concluderen dat zingen een waardevolle bijdrage kan leveren in existentiële begeleiding. De bijdrage die zingen kan leveren aan existentiële begeleiding bestaat eruit dat zingen als *weg naar binnen*, als *weg van zelfexpressie*, en als *weg tot verbondenheid*, een *weg* kan zijn *tot zinervaring* en daarmee het proces van zingeving kan ondersteunen en bevorderen, wat de kern is van waar het in existentiële begeleiding om draait. Zingen maakt niet dat onze ervaringen van pijn, verdriet, angst, boosheid, vreugde, troost of uitbundigheid, veranderen of minder worden. Zingen geeft ons wel een houvast om ons staande te houden in het ervaren, onderzoeken, uiten en delen van deze gevoelens en ervaringen. Daarmee kan zingen een krachtige aanvulling zijn op het instrumentarium van de existentieel begeleider.

Er zijn verschillende aspecten aan het onderzoek dat ik in deze scriptie uiteen gezet heb. Dit maakt het tot een complex verhaal waarin, door de beperkte omvang van dit onderzoek, niet alle deelaspecten volledig uitgediept kunnen worden. Ik wil enkele aspecten noemen die verder onderzoek vragen en verdienen.

Ervaringen van zin en geborgenheid kunnen we niet maken, kunnen we niet afdwingen. Het is echter van belang om hier in existentiële begeleiding de voorwaarden voor te creëren. In dit onderzoek heb ik de mogelijkheden die zingen hierin kan bieden verkend en ben ik ook tot enkele antwoorden gekomen. Een verdere doordenking van zinervaring en zingeving zou echter interessant en ook van belang zijn, hoe deze elementen zich tot elkaar verhouden en hoe we dit kunnen vormgeven in de praktijk van existentiële begeleiding.

Zingen is een manier gebleken om ritueel raadswerk gestalte te geven. Ik denk dat de vraag naar hoe we rituelen en ritueel raadswerk vorm kunnen geven in existentiële begeleiding een belangrijke vraag is en een gebied beslaat dat - zeker vanuit humanistische hoek - verdere verkenning verdient.

Tenslotte wil ik stilstaan bij wat ik in deze scriptie slechts in geringe mate heb kunnen uitdiepen, namelijk hoe deze bijdrage van zingen aan geestelijke begeleiding in de praktijk precies vorm zou kunnen krijgen. Het zou mijns inziens zeer waardevol zijn wanneer verder onderzocht wordt welke werkvormen hiervoor mogelijk zijn. Dit is ook iets wat ik zelf in de toekomst, in een praktijk van existentiële begeleiding en stembevrijding, verder wil onderzoeken en uitwerken.

Samenvatting

In deze scriptie heb ik onderzocht welke bijdrage zingen kan leveren in existentiële begeleiding. Iedereen zingt wel eens, in een koor, op een verjaardag of in een voetbalstadion. Aan zingen kunnen we veel plezier beleven, maar we kunnen ons er ook vreselijk ongemakkelijk bij voelen. Muziek kan ons diep raken en onze stem is onze eigen unieke klank, waarin al snel hoorbaar wordt hoe wij ons voelen. Zingen raakt aan wie wij als uniek mens in wezen zijn en dat voelt kwetsbaar. Daarmee is zingen echter ook een manier om te komen bij wat er in ons leeft, dit uit te drukken en te delen met anderen.

In existentiële begeleiding begeven we ons op het terrein van zingeving. Hierin wordt veelal gewerkt met gesprekken. Zingeving behelst, naast een cognitief, reflectief en evaluatief proces, ook een emotioneel en affectief ervaren van zin of betekenis, of juist het ontbreken daarvan. In het beleven en uitdrukken van onze ervaringen of het daarin steun bieden aan anderen, kunnen woorden soms tekort schieten.

Zingen kan, als *weg naar binnen*, als *weg van zelfexpressie*, en als *weg tot verbondenheid*, een *weg zijn tot zinnering* en daarmee tot zingeving. Zingen kan ons een bedding geven voor het ervaren, onderzoeken, uiten en delen van onze gevoelens en diepe innerlijke ervaringen, ook wanneer woorden tekort schieten. Zingen kan ons houvast bieden in het spanningsveld tussen betekenisgeving en vertwijfeling en ons proces van zingeving bevorderen en ondersteunen. Zingen kan daarmee een krachtige aanvulling zijn op het instrumentarium van de existentiële begeleider.

Bovendien kan zingen gezien worden als een weg om aan het humanisme, waarin de mens centraal staat, het streven naar een goed, zinvol, mooi persoonlijk leven en een humane samenleving, gestalte te geven en biedt het een humanistische vorm voor een non-verbaal, symbolisch, ritueel raadswerk.

Bronnen

- Alma, Hans, Adri Smaling (red.) (2010). *Waarvoor je leeft: Studies naar humanistische bronnen van zĳn*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.
- Anbeek, Christa W. (2003). *Zin in zĳen: De aantrekkingskracht van zĳen in Nederland en België*. Rotterdam: Asoka.
- Berg, Loucas van den (2005). *De belende stem*. Deventer: Ankh-Hermes.
- Bijbel, Genesis 1:1-3
- Bijbel, Johannes 1:1-3
- Bomhof, Hans (2005). Dat colbertje is van mijn vader... Humanistisch raadswerk met dementerenden opnieuw doordacht. *T.v. Humanistiek* 24 (6), p. 60-70.
- Borg, Meerten B. ter (2010). *Vrijzinnigen hebben de toekomst*. Zoetermeer: Meinema.
- Borg, Meerten B. ter (2000). *Waarom geestelijke verzorging? Zingeving en geestelijke verzorging in de moderne maatschappij*. Nijmegen: KSGV.
- Buytene, Martine van, Frank de Mink (red.) (1988). *Het H.V. non cantat?* [Uitgave van het Humanistisch Verbond]. Ontvangen van de heer J.H.M. Mooren op 8 maart 2011.
- Clarke, Eric, Nicola Dibben, Stephanie Pitts (2010). *Music and mind in everyday life*. Oxford, New York: Oxford University Press.
- Cramer, Annette (1999). *Het boek van de stem: Haar vormende en heilzame krachten begrijpen en ervaren*. Amsterdam: Bres.
- Eigentijds humanisme* (2010). Amsterdam: Humanistisch Verbond.
- Ham, Hilde (1996). *Als woorden ontbreken: Een literatuurstudie en praktijkgericht onderzoek voor geestelijke verzorgers naar de mogelijkheden om met niet-talige middelen geestelijke zorg te geven*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Humanisme en kunst: introductiepagina. Gevonden op 29 januari 2011 op <http://www.humanistischverbond.nl/specials/humanismeenkunst>
- Inayat Khan (2005). *Muziek en mystiek: soefisme en de harmonie der sferen* (3^e dr.). Katwijk aan Zee: Panta Rhei.
- Irik, Paula & Irene Maijer-Kruijssen (2010). *Spreekende banden: Een methodiek voor ontmoetingsgroepen met dementerende mensen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Janssen, Jacques (januari 1996). Het moduleren van de stilte: De magie van het Gregoriaans [Electronic version]. *Streven, cultureel maatschappelijk maandblad* 63 (1), p. 11-23.
- Juslin, Patrik, John Sloboda (eds.) (2010). *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*. Oxford enz.: Oxford University Press.

- Kanker in Beeld. Gevonden op 2 maart 2011 op <http://www.kankerinbeeld.nl/site/>
- Kortie, Jan (2010). *Jouw ziel wil zingen: Over de vreugde van stembevrijding*. Kampen: Uitgeverij Ten Have.
- Mooren, J.H.M. (red.) (1999). *Bakens in de stroom: Naar een methodiek van het humanistisch geestelijk werk*. Utrecht: Uitgeverij SWP.
- Nayak, S. et al. (2000). Effect of music therapy on mood and social interaction among individuals with acute traumatic brain injury and stroke [Electronic version]. *Rehabilitation Psychology* 45 (3), p. 274-283.
- Ortiz, John M. (1997). *The TAO of MUSIC: Sound psychology: Using music to change your life*. Boston: Weiser Books.
- Overbeek, Judith (2009). *Woorden schieten tekort: Over de troostende werking van het esthetische*. Utrecht: Universiteit voor Humanistiek.
- Peretz, Isabelle et al. (spring 2004). Singing in the Brain: Insights from Cognitive Neuropsychology [Electronic version]. *Music Perception* 21 (3), p. 1-18.
- Persbericht (7 april 2010). *Pelgrimstocht voor 'Zingen voor je Leven'*. Gevonden op 2 maart 2011 op <http://www.kankerinbeeld.nl/site/persberichten>
- Pollak, Kay (regie) (2004). *As it is in Heaven*, bioscoopfilm.
- Rütter, Susanne (2006). Von deinen Sinnen hinausgesandt, geh bis an deiner Sehnsucht Rand: Zur Philosophischen Tiefe der Ärztlichen Seelsorge. In Otmar Wiesmeyr, Alexander Batthyány (Hrsg.). *Sinn und Person: Beiträge zur Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl*. Weinheim Basel: Beltz Verlag, p. 53-64
- Sonnenberg, Ronelle & Marcel Barnard (2008). God talk between beat and silence: Presentatie van een PhD-project over youth worship in protestantse contexten [Electronic version]. *Jaarboek voor liturgie-onderzoek* 24, p. 177-197.
- Welke rituelen kent het humanisme en waarom zijn die rituelen er? Gevonden op 5 maart 2011 op <http://www.humanistischverbond.nl/humanisme/veelgestelde vragen/welkerituelenkenthethumanismeenwaarmozijn dierituelener>
- Yang, William, Ton Staps (2007). *Kanker: eendigheid, zijn en spiritualiteit: Bevindingen van een onderzoek* [Electronic version]. Groesbeek: Taborhuis.
- Zingen voor je leven. Gevonden op 2 maart 2011 op <http://www.kankerinbeeld.nl/site/zingen-voor-je-leven>