

Samen zingen: stofjes in het brein of ‘gemeenschap doen’?

Zingen is heerlijk. In mijn vrije tijd zing ik dan ook in verschillende koren. In een wekelijks bijeenkomend vierstemmig jazzkoortje met alleen vrouwen (een vrolijk kippenhok) onder leiding van een mannelijke dirigent/pianist/arrangeur – ‘onze Peet’ – en al jaren schrijf ik mij in voor gelegenheidskoren met een klassiek repertoire, zoals de *Matthäus-Passion* van Bach of zijn *Weihnachtsoratorium*. Recentelijk zong ik het *Stabat Mater* van Pergolesi en binnenkort worden het duetten uit de barok en romantiek. Deze projectkoren kennen een vrouwelijke, gepassioneerde, bij tijd en wijle strenge dirigent, maar met een goed gevoel voor humor. Zelfstudie is vanzelfsprekend nodig om je eigen partij te kennen; uiteindelijk draait het echter om het samen studeren, samen zingen, samen vallen en opstaan en blijven werken aan een zo mooi mogelijke samenklank.

Zingen is een confrontatie met jezelf en met de ander. Al gauw ontmoet je je eigen valkuilen in hoe je jezelf uit, al dan niet ruimte inneemt (daar waar het wel of juist niet zou moeten), hoe je met je medezangers afstemt en natuurlijk met de musici. Dan is er nog de dirigent: kun je het gezag en aansporingen of correcties accepteren? Ben je een brave volgeling of ga je er tegen in? Hoe ga je om met de imperfecties of foutjes van jezelf of die van anderen, kun je de ergernis-

sen die inherent zijn aan ‘samen’ verdragen – de beperkte ruimte die je deelt, de hitte die ontstaat, de tussendoorkletsers en de niet-luisteraars? (Bij teveel chaos fluit Peet op z’n vingers en het gekakel stopt abrupt). Eigenlijk is samen zingen en musiceren een vorm van groepstherapie. Je leert luisteren naar elkaar en tegelijk naar je zelf. Op den duur ontdek je veel over de medemens en jezelf. En vooral over ‘samen’.

Want bij samen zingen gaat het over de verbinding tussen verschillende onderdelen die alle nodig zijn om het gewenste geheel te vormen. Denk aan een ‘ensemble’ – letterlijk samen, of aan een combo, als in combinatie. Inderdaad, het woord ‘koor’ stamt af van het Griekse ‘khorós’: een groep dansers en zangers, vaak in een cirkel, die optraden tijdens religieuze feesten of Griekse tragedies. Maar ook verwijst de term ‘koor’ naar de onderdelen van een dergelijke groep. Dus het geheel én de delen. Je dient dan ook je eigen partij te zingen én het verschil aan te gaan met de andere zangpartijen om zo te kunnen ervaren hoe je elkaar aanvult en verrijkt om te kunnen komen tot een meerstemmig en zo volmaakt mogelijk geheel.

Hoe heilzaam samen zingen is, blijkt uit de vele koren die de wereld en ook Nederland telt. Het koorleven in en als een gemeenschap is prachtig verbeeld in de Zweedse

film *Så som i himmelen* (*As it is in heaven*) uit 2004 – nu opnieuw in de bioscoop. De film volgt dorpsbewoners die in een lokaal koor zingen en op zoek gaan, met alle ups en downs, naar verbinding onder de bezielende leiding van dirigent Daniel, die muziek wil maken die de harten van mensen opent. Een hit werd het uit deze film afkomstig lied *Gabriella's song*, over een zangeres die, geïnspireerd door het koor en haar leden, de moed vindt om haar eigen geluk te zoeken en verandering te omarmen. In het sterk ontkerkelijkte Nederland is Bachs *Matthäus-Passion* uitermate populair, mede vanwege de vooroorlogse uitvoeringen van de Nederlandse dirigent Willem

Eigenlijk is samen zingen en musiceren een vorm van groepstherapie

Mengelberg, en door de keuze uit 1973 om het stuk met barokinstrumenten te spelen (Brusselse Nieuwe, 2022). Elk jaar zijn er honderden uitvoeringen, gerealiseerd door professionals alsmede amateurs, en is er navenante aandacht van de pers. Zo ook afgelopen jaar toen ik weer eens meedeed. Een landelijk dagblad wilde enkele amateur-zangers tijdens de pauze van de repetitiedag interviewen. Dat resulteerde in een geanimeerd gesprek en tevens een indringende onderlinge kennismaking. Ieder had zo zijn eigen beweegredenen om mee te zingen met de Matthäus. Wat doorklonk was het genot om vooral sámen te zingen, zelf een onderdeel te vormen van een muzikaal en

meeslepend geheel, in contact te zijn met zichzelf (lichaam en geest) en anderen, om samen – met de nodige inspanning – iets neer te zetten voor een publiek, in verbinding te staan met het spirituele, sociale en emotionele, en op deze manier zin te geven aan het aardse bestaan.

In het gepubliceerde interview ging het vooral over Erik Scherder, over brein en stofjes. Zingen zou goed zijn voor neuroplasticiteit, stress verminderen, ons brein activeren en oxytocine ofwel het 'geluks-hormoon' aanmaken. Wij hadden zelf andere accenten gelegd en Scherder zelf was trouwens niet aanwezig. We waren simpelweg 'ons brein', alsof soma los staat van psyche. Door geluk ergens in het lijf te lokaliseren (dan is het immers 'wetenschappelijk') wordt geen recht gedaan aan de menselijke ervaring. En zo'n simpele verklaring is individualistisch, want het roemt individuele breingezondheid, uitgedrukt in neuroplasticiteit en zet het weldadige samen zingeven en 'gemeenschap doen' in de schaduw.

De moderne gedachtengang is dat samen zingen oxytocine produceert, hetgeen weer gevoelens van verbondenheid creëert. Maar is het niet zo dat juist gevoelens van verbondenheid een dergelijk stofje teweegbrengen? Samen zingen is immers verbinding, en wordt – zo valt nu eenmaal te verwachten – weerspiegeld in de hersenen. Het 'brein-en-stofjesdenken' past in het huidige tijdsgewricht en ik ben uiteraard niet de eerste die zich hier kritisch over uitlaat. Denk aan *De depressie-epidemie* van Trudy Dehue (2008) over depressie als een maatschappelijk verschijnsel, of aan de recente bestseller *Verbinding verbroken* van Johann Hari (2018), die beargumenteert dat depressie niet

zozeer wordt veroorzaakt door een chemische onevenwichtigheid in de hersenen, maar dat depressie een uitdrukking is van een verloren geraakte verbinding met het zelf, met de ander, en met de gemeenschap. Medicatie kan zeker baten, maar kan 'samen' niet vervangen. Samen zingen

gaat over elkaar nodig hebben, elkaar waarde toevoegen, en gezien en gehoord worden (óók de valse noten). Samen muziek maken gaat over zoveel meer dan nieuwe sporen trekken in het brein... Wilt u zin-geven? Dan zing-even! ■

Door **Sandra Schruijer**, hoogleraar Organisatiewetenschap aan de Utrecht University School of Governance en directeur van Professional Development International.

Refereren aan:

Schruijer, S. (2025). Samen zingen: stofjes in het brein of 'gemeenschap doen'? *Groepen. Tijdschrift voor groepsdynamica & groepspsychotherapie*, 20(4), p. 61-63.

Literatuur

Dehue, T. (2008). *De depressie-epidemie: Over de plicht het lot in eigen hand te nemen*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Augustus.

Hari, J. (2018). *Verbinding verbroken: De ware oorzaken van depressie en de onverwachte oplossingen*. Amsterdam: Nijgh & Van Ditmar.

De Matthäus-Passion is nergens zo populair als in Nederland. Hoe komt dat? *Brusselse Nieuwe*, 26 maart 2022.

Så som i himmelen (As it is in heaven) (2004). Film van Kay Pollak. Sonet Film.