

Troostmuziek: door samen zingen heftige gebeurtenissen de baas

Muziek kan troosten, of je nu alleen bent of samen. Dat we na heftige gebeurtenissen in grote groepen zingen, is een relatief nieuw fenomeen. 'Na een ramp is er de gemeenschapszin.'

Tanja Brouwer 15 april 2016, 08:54



Pianist Davide Martello speelt na de aanslagen Imagine, voor het Parijse theater - Bataclan. BEELD EPA

Meer dan duizend Belgen verzamelen zich 3 april op het Beursplein in Brussel. Onder begeleiding van een dirigent zingen ze onder andere One Love van Bob Marley, Bruxelles van Jacques Brel en Moules frites van Stromae.

Uit andere media

Elke dag een nieuwsbrief ontvangen met de belangrijkste online artikelen van 11 kranten?

Inschrijven

Het samenkomen en zingen, bedacht door de Vlaamse minister van Cultuur Sven Gatz, is een eerbetoon aan de slachtoffers van de bomaanslagen op vliegveld Zaventem en metrostation Maalbeek. Gatz wil laten zien dat muziek troost biedt en verbindt.

Niet alleen na de aanslag in Brussel zingen mensen samen en maken ze muziek. Een dag na de aanslagen in Parijs op 13 november 2015 brengt Davide Martello zijn piano naar theater Bataclan. Vlak voor de plek waar de avond ervoor 89 mensen overleden, speelt hij Imagine van John Lennon. Een grote groep mensen luistert samen en zingt mee met dit eerbetoon aan de slachtoffers.

Samen muziek maken

Na de bomaanslagen in Londen in 2005 wordt niet gezamenlijk gezongen, maar mensen vragen wel massaal één nummer aan bij de Britse radiostations. De songtekst I get knocked down, but I get up again, you're never gonna keep me down uit het nummer Tubthumping van Chumbawamba representeert voor veel Engelsen hun gevoel: wij geven niet op. Na 9/11 was Overcome van Live een eerbetoon aan de slachtoffers, na de MH17-crash Home van Dotan.

Dat we na een ramp behoefte hebben aan samen muziek maken, komt voornamelijk doordat muziek verbindt, zegt muziektherapeut Cita Terpstra. "Denk maar aan een popconcert. Iedereen deelt iets gemeenschappelijks, namelijk dat we van dezelfde artiest en muzieksoort houden. Daardoor ontstaat automatisch een band. Daarom grijpen mensen na een vervelende gebeurtenis naar muziek."

Onverwachts ontroeren

"Mensen zijn veel met zichzelf bezig, maar als er bijvoorbeeld een ramp gebeurt, krijgen we gemeenschapszin. Dit komt ook doordat we dan snappen dat we moeten samenwerken om de situatie beter te maken. Mensen voelen zich door gezamenlijk zingen beter bewapend tegen vervelende gebeurtenissen. Muziek biedt hoop en door te zingen, proberen we een ander kleurtje aan een gebeurtenis te geven."

Muziek helpt ook met het gemakkelijker verwerken van emoties, aldus Terpstra. "Door zingen uit je ze en kun je ze beter reguleren. Angst bijvoorbeeld kan dan beter en sneller worden verwerkt. Dat komt doordat muziek binnenkomt in het sociaal-emotionele gedeelte van de hersenen. Hierdoor kan muziek je ook onverwachts ontroeren."

Streven naar vrede

De nummers One Love van Bob Marley, Imagine van John Lennon en Tubthumping van Chumbawamba lijken, buiten dat ze na een ramp werden gezongen en geluisterd, weinig gemeenschappelijks te hebben. Toch hebben ze alle drie iets belangrijks waardoor juist deze nummers voor die gelegenheid worden uitgekozen.

"De nummers die worden gezongen na dit soort gebeurtenissen doen mensen vaak denken aan betere tijden," zegt muziektherapeut Terpstra. "Dat kan heel persoonlijk zijn. Het liedje dat werd gespeeld op je bruiloft of de nummers die je ouders vroeger thuis draaiden, zullen je altijd doen denken aan die momenten en periodes. Zo is het ook met de nummers die na een ramp worden gespeeld. Imagine bijvoorbeeld laat mensen denken aan de hippietijd, toen het streven naar vrede een belangrijke rol speelde. Bij de nummers van Bob Marley geldt eigenlijk hetzelfde."

Technologie

Julia Kursell, hoogleraar muziekwetenschappen aan de Universiteit Utrecht, denkt dat technologie ook een grote rol speelt in de muziekkeuze. "Als je met een grote groep wilt zingen, is het belangrijk dat iedereen het nummer kent. Door internet en smartphones is het gemakkelijker geworden muziek te delen en in een grote groep hetzelfde nummer te zingen. In landen waar ze daar minder of geen toegang toe hebben, is dat al veel lastiger. Traditionele liederen zijn daar wel bij iedereen bekend, maar nieuwe liedjes verspreiden zich langzaam."

"Vaak heeft een nummer dat gezamenlijk wordt gezongen nog geen bijzondere betekenis, buiten dat mensen het liedje mooi vinden en dat het past bij hun gemoedstoestand. Als het nummer eenmaal is gedraaid op bijvoorbeeld een begrafenis of na een ramp, krijgt het een lading. Vanaf dan is dat lied verbonden aan die gebeurtenis en kan het voor mensen een bijzonder liedje zijn."

Psychologie van het gehoor

Kursell onderzoekt onder meer de geschiedenis van de fysiologie en psychologie van het gehoor. "We weten nog erg weinig over het ontstaan van muziek, maar we denken dat zingen, of in elk geval samen geluidjes maken, de oorsprong is. Nog ver voordat het geloof werd uitgevonden zongen mensen al samen, maar het geloof was wel belangrijk voor de verspreiding van muziek en cultuur. De liederen die nu nog in de kerk worden gezongen zijn vervormingen van liederen die al honderden jaren oud zijn."

"Samen zingen is ook in de hedendaagse cultuur nog belangrijk. Op de basisschool wordt veel klassikaal gezongen en die kinderliedjes zijn vaak al tientallen jaren oud. Iedereen kent Vader Jacob en Kortjakje." Een ander lied dat iedereen weleens in een grote groep heeft gezongen is het volkslied, bij bijvoorbeeld een sportwedstrijd.

Introvert of extravert

"Een lied kan horen bij een volk," zegt Kursell. "Of bij een ideologie. Samen zingen geeft mensen het gevoel dat ze bij een groep horen. Dat hoeft niet alleen positieve effecten te hebben. Mensen met minder goede bedoelingen kunnen zo ook hun band versterken en een boodschap overbrengen."

Zelfs de 'nuchtere Nederlanders' zullen behoefte hebben om na een ramp samen te zingen. "Als zoiets is gebeurd en je staat daarna op de Dam, zing je bijna automatisch met de groep mee," zegt Terpstra. "Het maakt niet uit of je introvert of extravert bent. Het gaat om het gemeenschapsgevoel. Het is dan niet erg als je de tekst niet precies weet of vals zingt."