

A full-body photograph of a woman with long, wavy brown hair, laughing heartily with her mouth wide open and eyes closed. She is wearing a vibrant red, off-the-shoulder, long-sleeved dress with a gathered waist and a colorful, abstract patterned bodice. She is also wearing large gold hoop earrings, a thin gold necklace with a small pendant, and several rings on her fingers. Her hands are on her hips, and her hair is blowing in the wind. The background is a solid, deep red color.

Trijntje Oosterhuis

**Over veerkracht, kwetsbaarheid
en verbinding**

Trijntje Oosterhuis
**De kracht
van zingen**

**Over veerkracht, kwetsbaarheid
en verbinding**

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding	8
Optredens uit het boek	13
Deel 1: Je stem vinden	15
Zingen maakt gelijkwaardig	16
Zingen opent deuren	21
Your playing small does not serve the world	27
We zijn allemaal work in progress	32
Zingen is platina, zwijgen is goud	37
Onkruid vergaat niet	46
Deel 2: De groei is altijd groter dan de angst	53
Uit de schaduw	54
De toekomst begint bij jezelf	62
Beeld en geluid synchroon	67
Eerst springen, dan vliegen	71
De rollercoaster van de roem	76
Met schaamte achter de bank	83
Bless the child that's got his own	87
Verkeerde noten bestaan niet	92
Volg je groene vinkjes	99

Deel 3: Een doorbraak in jezelf **105**

Succes heeft een prijs	106
Begin gewoon opnieuw	114
De wereld zit op je te wachten	118
Kwetsbaar is het nieuwe stoer	124
Live in the moment	130
Leave your ego at the door	135

Deel 4: Je stem als kompas **151**

Zingen reinigt je ziel	152
Zingen als religie	161
Het eerste is altijd het beste	167
Zingen is jezelf zijn	173
Zingen maakt krachtig	178
Het liedje zingt jou	183
Together as one	192

Epiloog: Appeltjes uitdelen	199
Dankwoord	202
Bronvermelding	207

Inleiding

Zingen voor publiek voelt alsof je in een roze string over de Albert Cuypmarkt rent, terwijl je je diepste geheimen uit je dagboek voorleest. De meeste mensen doen het liever niet. Ze zingen wanneer ze in hun eentje onder de douche staan of in de veronderstelling zijn dat niemand ze hoort. Want wie zingt, is kwetsbaar. Tegelijkertijd kan zingen je bevrijden. Wie zingt, is zichzelf. Ik hoef je niet te vertellen hoe lekker het voelt om voluit met je favoriete liedje mee te zingen in de auto of onder de douche. Vrijheid versus kwetsbaarheid is een ogenschijnlijk vreemde paradox. Het is een paradox die tijdens het zingen juist heel helder wordt. De stem is zo veelzeggend en zegt soms meer dan woorden kunnen doen.

Ieder mens wil lekker in z'n vel zitten en zichzelf kunnen zijn. En er zijn ontzettend veel manieren om daaraan te werken. Sommige mensen kiezen hobby's als yoga of meditatie. Andere mensen beklimmen een berg of gaan op een stilteretraite. En ik? Ik zing.

Dat doe ik al mijn hele leven. Ik begon ooit als zesjarig meisje en wist meteen dat ik ermee verder wilde. Mijn broer Tjeerd en ik maakten altijd samen muziek. Hij is een jaar en een maand ouder en speelde piano en ik zong. Mijn moeder was ons muzikale geweten. Als klassiek geschoold violiste kon ze ons veel vertellen over muziek. Zo leerde ze ons wat een dissonant is en hoe je een tweede stem zingt. Wanneer ze hoorde dat er een noot niet in een akkoord paste, riep ze vanuit de keuken: 'Doe dat nog eens, en nu een klein beetje hoger!'

Mijn vader opende de deur naar mijn eerste optredens. Niet

omdat het van hem moest, maar alleen als ik het wilde. Zo zong ik als kind in De Rode Hoed, De Balie en De Populier, en in de kerken waar mijn vader voorganger was, mocht ik meezingen in de indrukwekkende meerstemmige kerkkoren.

Als jong meisje stond ik voor allerlei soorten publiek; van kunstenaars en asielzoekers tot schrijvers, politici, muzikanten en royals. De teksten van mijn vader waren cadeautjes van woorden, prachtige verhaaltjes die mensen troost boden en hoop gaven. Als ik in de kerk zong, was dat positief, energiek en liefdevol. Daar ervaarde ik voor het eerst de verbinding die kan ontstaan als je zingt.

Als ik een liedje oprecht en waarachtig zing, kan ik emoties doorvoelen en loslaten. Als kind deed ik dat heel onbevangen, bijna zonder erbij na te denken en zonder dat ik überhaupt doorhad dat ik dat deed. Toen ik als beginnende twintiger doorbrak in de muziekwereld, was ik een tijdlang een groot deel van die onbevangenheid kwijt. Ik verstopte me huilend in de wc wanneer mijn nummer in een kroeg werd gedraaid, stond te trillen als een rietje op het podium net voordat ik moest zingen en als ik mezelf terugzag op tv, dan zag ik alleen maar wat er níét goed was. Ik leefde mijn droom maar voelde me vreselijk.

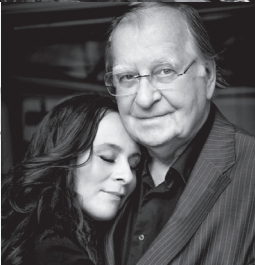
Toch vond ik steeds opnieuw mijn kracht in de muziek. Zingen heeft me geholpen om mezelf te leren kennen, verbinding te maken en vitaler te leven als partner, vrouw, moeder, vriendin en dochter. Niet dat ik het altijd perfect doe, want ik blijf ook maar een mens met al mijn onzekerheden. Maar wanneer je jezelf kunt laten zien, met al je imperfecties, kun je verbinding maken met een ander. Daar train ik mezelf als zangeres elke dag in.

Het mooie is dat dat niet alleen voor mij zo werkt, maar dat ik dat bij enorm veel mensen op precies dezelfde manier zie gebeuren. Ik heb de afgelopen jaren honderden mensen mogen observe-

ren, coachen en begeleiden, onder meer tijdens de zangworkshops die ik geef. Sommige mensen doen daaraan mee omdat ze het heerlijk vinden om te zingen en er iets van willen leren, anderen omdat ze willen groeien als mens. Ik vind het fantastisch om te zien dat iedereen grote sprongen maakt op dat gebied. Het niveau doet er niet toe, als het maar uit je hart komt.

In dit boek vertel ik je aan de hand van mijn eigen verhaal over de kracht van zingen. Ik laat je zien hoe je door middel van je stem de verbinding met jezelf en met anderen kunt versterken. Ik hoop dat dit boek je aanmoedigt om jezelf echt te laten zien: kwetsbaar is het nieuwe stoer, daar ben ik van overtuigd.

Trijntje





Deel 1

Je stem vinden

Zingen maakt gelijkwaardig

‘**T**rijntje?’ Ik hoor de stem van mijn vader en kijk op van mijn boekje. Hij lacht vriendelijk en buigt zijn hoofd richting het lawaai achter in de kerk. Ik weet wat hij wil zeggen. ‘Ga jij eens even kijken.’ Ik knik en sta zachtjes op en loop langs de kerkbanken recht op het rumoer af. Twee spelende kinderen maken ruzie over een stickervel. Ik sus de boel, zoals ik dat wel vaker doe. Als een van de kleintjes blijft mopperen, wieg ik haar op mijn schoot tot rust. Als ik me omdraai richting het altaar, zie ik hoe mijn vader over de mensenmassa heen mijn kant op spiekt. Terwijl hij met zijn rechterhand naar de pianist gebaart dat het tijd is om de muziek voor het eerste nummer in te zetten, kijkt hij goedkeurend de kerk in. Ik glimlach, omdat ik weet dat die blik voor mij is.

In de kerken van Amsterdam zet ik mijn eerste stapjes als zangeres. Wie aan een kerk denkt, denkt meestal aan een groot gebouw met een plechtige sfeer waarin je vooral stil moet zijn om te luisteren naar het woord van God. De kerken waar ik als kind kom, zijn totaal anders. Zo is er de Amstelkerk, gelegen op het Amstelveld te midden van de Amsterdamse grachten. Mijn broer Tjeerd en ik doen verstoppertje tussen de kerkbanken en spelen na de dienst op het Amstelveld. Daar is een waterpomp waar we in warme zomers tikkertje doen en samen spelen. Zo nu en dan helpen we met het uitdelen van de mandjes voor de collecte en het uitdelen van wijn en hosties. Achter de schermen grissen we stiekem weleens een rijksdaalder weg of vreten we de mandjes met

hosties leeg. Niet omdat het ergens naar smaakt, maar gewoon om een beetje te tellen. Als mijn vader het ziet, knijpt hij een oogje toe. Hij ziet onze vrijgevochtenheid als iets om trots op te zijn. Al grijpt hij natuurlijk wel in als het echt uit de hand loopt.

Mijn vader is voorganger in de Amstelkerk. Na een kortstondige revolutie waarin hij met een aantal priesters probeert de kerk te moderniseren door te pleiten dat ook priesters mogen trouwen, wordt hij ontslagen uit de katholieke Kerk. Hierna begint hij een eigen progressieve kerk: de Studentenekklesia. Dat is een moderne kerk die voelt als een toegankelijke, creatieve huiskamer. De diensten zijn als een culturele en muzikale poëzieavond, maar dan op de zondagochtend. Het is een moderne plek waar veel muziek is.

Liedjes worden door de hele kerk meegezongen. De kerk is een grote community en iedereen is er welkom. In de preken van mijn vader leren we over de thema's die er in de wereld spelen. Steeds opnieuw spreekt hij over solidariteit, inclusiviteit en rechtvaardigheid, bekeken door de ogen van de actualiteit. Zijn aanpak is vernieuwend en de kerk zit altijd vol. Ook schrijft hij zijn eigen liederen en verzamelt hij componisten om zich heen die zijn teksten op muziek zetten. Het is zijn manier om de Joodse bijbel te interpreteren. Met zijn liedteksten geeft hij woorden aan het hele scala van menselijke emoties: van vreugde tot verdriet, van verwijfeling tot verlangen en alles daartussenin. Zijn liederen worden gezongen in kerken door heel Nederland en worden gezien als een belangrijke modernisering van de liturgie. En wij? Wij leren hoeveel kracht en impact een grote zingende gemeente heeft.

Als kleuters al zingen Tjeerd en ik tussen de schuifdeuren van ons ouderlijk huis zelfgeschreven verjaardagsliedjes voor de rest van de familie. Mijn vader maakt dan een nieuwe tekst op een bestaande melodie en wij mogen het opvoeren. Zo leren we op



Door te zingen
kun je een snaar bij
een ander raken

speelse wijze wat een liedje voor iemand kan betekenen. Het inspireert ons om zelf ook liedjes te schrijven. Tjeerd speelt al vanaf jonge leeftijd geweldig goed piano. Zijn talent blijft niet onopgemerkt en al snel daagt mijn vader hem uit om melodietjes bij zijn teksten te verzinnen, die ik vervolgens zal zingen. Ik kan zelf geen noten lezen, maar heb een muzikaal gehoor waardoor ik elke toon zuiver kan zingen.

Het is voor ons de gewoonste zaak van de wereld om een tekst te transformeren tot een liedje. We zien het mijn vader immers zo vaak doen met de liederen die hij voor de kerk schrijft. Als mijn vader met zijn kersverse teksten naar een van de componisten gaat, mag ik met hem mee. Terwijl ik in een vensterbank wat tekeningen in een boekje kleur, hoor ik mijn vader op de achtergrond werken aan zijn liedjes. 'Dat ene woord moet toch in de volgende maat.' 'Die melodie mag nog iets trager.' 'Ja, zo is het mooi!' En dan ineens, vaak op een onverwacht moment, klinkt het: 'Dit is het. Zal ik het voorzingen?'

Tegen de tijd dat een liedje voor het eerst in de kerk gezongen wordt, heb ik het al zo'n twintig keer gehoord. Luidkeels zing ik alles mee. Opgaand in het kerkkoor voel ik de verbinding die er kan ontstaan wanneer je samen zingt. Van mijn vader leer ik dat zingen is als koorddansen: 'Koorddansen tussen woorden en woordeloosheid, tussen spreken en zwijgen,' aldus mijn vader. Zingen is in zijn optiek een oefening om het geweten open te houden.

Ik zing bij vrolijke gebeurtenissen, zoals de doop van een kindje of een bruiloft, maar ook op momenten van verdriet zoals een uitvaart. Ik leer hoe je een belangrijk moment in iemands hart kunt verankeren door middel van een gezongen tekst. Door te zingen kun je een snaar bij de ander raken waardoor die zich veilig voelt om zijn of haar eigen emoties te verkennen en te laten zien. Ik merk hierdoor al op jonge leeftijd dat ik met m'n stem iets voor een ander kan betekenen. Een verschil kan maken. Iemand kan raken of troosten, simpelweg door te zingen. Zingen wordt daardoor een heilige plicht. Een klein heiligdom. Als je weet dat je een verschil in iemands leven kunt maken, al is het maar een klein verschil, dan doe je dat. Zo leer ik dat van mijn vader.

Ik leer de kracht van muziek steeds beter kennen, onder andere door te zingen in canon. De liederen in canon worden door de hele kerk meegezongen. Het koor zingt de eerste partij, de linkerhelft van de kerk de volgende en de rechterhelft de laatste.

'Dit huis vol mensen weet jij wie het zijn?

Ik mag het hopen.

Heb jij ons geteld, ken jij ons bij name.

Dan ben je de enige.'

Zingen in een canon voelt alsof je wordt opgezogen in een drie-dimensionale geluidskolk. Het gaat niet om wie er mooi kan zingen, het gaat erom dat je het samen doet. Wanneer je buurman of buurvrouw het durft, dan durf jij het ook. Een canon werkt alleen als iedereen meedoet, anders lukt het niet. Het is een beetje als de wave doen in een voetbalstadion. Als de helft stil blijft zitten, dan is er niets. Wel of niet durven is opeens niet belangrijk, je wilt bijdragen aan het geheel omdat je allemaal voelt: dit lukt pas als we het samen doen. Wanneer alle stemmen samenvallen, verdwijnt

even wie waar staat. In een canon ben je nooit alleen voorop of alleen achteraan. Je bent tegelijkertijd drager en gedragene. De kracht en de energie die loskomen wanneer de kerk samen in canon zingt, is gigantisch. Ik sta regelmatig met kippenvel te zingen.

Natuurlijk zingt de een beter dan de ander, maar de kracht van samen maakt dat het geweldig klinkt. Je wordt als het ware één. Er is een energie die je met woorden niet uit kunt leggen en die je alleen maar kunt zingen, en wanneer je dat dan ook nog eens samen doet, dan voel je dat muziek iedereen gelijkwaardig maakt. Door samen te zingen, maar ook door de teksten te delen, die bij iedereen een eigen snaar raken. Misschien is dat een van de belangrijkste lessen die ik leerde door te zingen in de kerk: dat je door samen te zingen niet groter wordt dan een ander, maar mens bent tussen mensen. Het zorgt voor (h)erkenning en creëert een gevoel van toegankelijkheid naar elkaar. Hier werd de zangeres in mij geboren, al kon ik dat op dat moment nog niet weten.

**‘Van jonge meid met haar eerste single
tot onze wereldster: Trijntje blijft altijd trouw
aan zichzelf en aan anderen in wie ze gelooft.
Dat is haar grote kracht.’**

MARTIJN KRABBÉ

**‘Zingen is zoveel meer dan noten laten klinken. Het is
liefde, vrijheid en verbinding. Dat bewijst Trijntje in
haar werk en nu weer in dit boek! Dankjewel Trijntje,
je schrijft het op zoals ik het altijd heb gevoeld.’**

KARIN BLOEMEN

**‘Ik dacht dat ik een boek over zingen ging lezen, maar
het gaat over durven en over kwetsbaar is het nieuwe
stoer. Trijntje bewijst het in tweehonderd pagina’s.’**

KLUUN

**‘Ik heb bij Trijntje een zangworkshop gevolgd en daar
merkte ik dat zingen heel kwetsbaar én verhelderend
is. Het breekt je open. Dat iedereen zijn stem mag
vinden met dit openhartige boek.’**

DAPHNE DECKERS

**‘Zingen is het moeilijkste en makkelijkste wat
er is en Trijntje weet als de beste hoe je daar iets
ongelofelijk moois van kunt maken.’**

CLAUDIA DE BREIJ

Inclusief
uniek foto-
katern en
QR-code met
nummers en
optredens

**KOS
MOS**

NUR 450
KOSMOS UITGEVERS,
UTRECHT/ANTWERPEN



WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL