

Bij de omslagafbeelding:

DE BARMHARTIGE SAMARITAAN

Er kwam een wetgeleerde die hem op de proef wilde stellen. Hij vroeg: 'Meester, wat moet ik doen om deel te krijgen aan het eeuwige leven?' Jezus antwoordde: 'Wat staat er in de wet geschreven? Wat leest u daar?' De wetgeleerde antwoordde: 'Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf.' 'U hebt juist geantwoord,' zei Jezus tegen hem. 'Doe dat en u zult leven.' Maar de wetgeleerde wilde zich rechtvaardigen en vroeg aan Jezus: 'Wie is mijn naaste?' Toen vertelde Jezus hem het volgende: 'Er was eens iemand die van Jeruzalem naar Jericho reisde en onderweg werd overvallen door rovers, die hem zijn kleren uittrokken, hem mishandelden en hem daarna halfdood achterlieten. Toevallig kwam er een priester langs, maar toen hij het slachtoffer zag liggen, liep hij met een boog om hem heen. Er kwam ook een Leviet langs, maar bij het zien van het slachtoffer liep ook hij met een boog om hem heen. Een Samaritaan echter, die op reis was, kreeg medelijden toen hij hem zag liggen. Hij ging naar de gewonde man toe, goot olie en wijn over zijn wonden en verbond ze. Hij zette hem op zijn eigen rijdier en bracht hem naar een logement, waar hij voor hem zorgde. De volgende morgen gaf hij twee denarie aan de eigenaar en zei: "Zorg voor hem, en als u meer kosten moet maken, zal ik u op mijn terugreis vergoeden." Wie van deze drie is volgens u de naaste geworden van het slachtoffer van de rovers?' De wetgeleerde zei: 'De man die medelijden met hem heeft getoond.' Toen zei Jezus tegen hem: 'Doet u dan voortaan net zo.'

Lucas 10:25-37

Christus moet noch in het verleden, noch in de toekomst worden gezocht, maar in het hier en nu. Zijn domein is niet een of ander hiernamaals. In deze wereld, waarin ook wij leven, is hij ons nabij.

Emil Bock in Van de Jordaan tot Golgotha. De drie jaren van Christus

Nabij zijn

Handreikingen voor levensvragen

Samenstelling en redactie
Renée Zeylmans en Nard Besseling



cichorei

*Veel dank ben ik verschuldigd aan de medeschrijvers van dit boek.
Op mijn vraag om een artikel te schrijven heeft iedereen
spontaan en enthousiast 'ja' gezegd.
Door ieders bijdrage heeft dit boek de veelzijdige inhoud gekregen
die mij voor ogen stond.*

Zeylmans, Renée, et al.

Nabij zijn. Handreikingen voor levensvragen / Renée Zeylmans et al. –

Amsterdam: Cichorei, www.uitgeverijcichorei.nl

© 2017 Renée Zeylmans, www.reneezeylmans.nl

Burg, van Tuyl-laan 40, 3707 CX Zeist

T: 030-6917100. E: rzeylmans@zonnet.nl

ISBN 978 94 91748 60 8

Redactie: Nard Besseling

Omslagontwerp, layout en zetwerk: Jaap Verheij

Omslagillustratie: Vincent van Gogh, De barmhartige Samaritaan (naar Delacroix),


1890. Kröller-Muller Museum, Otterlo

Dit boek is tot stand gekomen met financiële steun van de Iona Stichting.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt,
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any
other means, without written permission from the publisher.*

Inhoud

 De artikelen van Renée Zeylmans herkent u aan het zwaantje. Dit zwaantje ziet u in deze inhoudsopgave bij haar artikelen staan en op de betreffende pagina's.

Nieuwe perspectieven 9

Nard Besseling in gesprek met Renée Zeylmans


1 Muziek 13

Alida Gründmann

 Muziek geeft troost 22


2 Het ritme van dag en nacht 24

Huub Ramakers

 Ontmoetingen in de nacht 28

3 Ouder worden, reïncarnatie, karma 32

Jaap van de Weg

 De vrijheid te veranderen 39

4 'Dan komen de dagen waarvan ik zeg...' 43

Hugo Verbrugh

 Het aardse leven 48

5 Thuiszorg 50







Mariel Carré







 Onbaatzuchtigheid 57


6 Kunstzinnige therapie 58

Ineke Lutters

 Zelftherapie 66

- 7 Troost bij dementie 67
Marjolein te Pas in gesprek met de partner van een dementiepatiënt
- 8 Dementie 72
Annemieke van Oostveen
-  Helderheid vóór het sterven 77
- 9 Euthanasie en dementie 81
Huib de Ruiter
-  Luisteren 87
- 10 Overpeinzingen in de tuin 89
Jes Tietema
- 11 Uitwendige therapie 95
Hilde Eggink
- 12 Lessen bij het ouder worden 100
Joop van Dam
-  Geduld is een schone zaak 102
- 13 Ouder worden 104
Margaret Vink
-  Jaren van genade en bezinning 108
- 14 Orgaandonatie 111
Huib de Ruiter
-  Donatie is een menselijk dilemma 119
- 15 Transplantatie? 126
Jes Tietema
- 16 Mindfulness 132
Irene Pouwelse-Fassaert
-  Als ik sta, dan sta ik... 136
- 17 Eindigheid en zingeving 139
Maathe Commerina Boot

-  Ons hogere ik 144
 18 De patiënt als leermeester 148
Marijke van der Vaart
-  Verlangen naar liefde is verlangen naar God 154
 19 Innerlijk oefenen 156
Jan Saal
-  Vergeten 162
 20 Het begeleiden van stervenden en hun naasten 164
Herman Schim van der Loeff
-  Er is geen scheiding 170
 21 ‘Maar wáár is de hemel?’ 171
Leida Maas
- 22 Nabij zijn 173
Anja Steneker-Bernhart
-  Liefdevol nabij zijn 180
 23 Met zachte handen de luikjes een voor een sluiten 182
Hilde Eggink
-  In veilige haven 188
 24 Euthanasie en versterven 189
Jaap van de Weg
-  De zieke 194
 25 Zo veilig mogelijk onthechten 195
Truida de Raaf
-  De eerste kinderjaren 201
 26 Terugkijken om goed te kunnen afronden 204
Mineke Steensma
-  Onze rode draad 208

- 27 Binnen-buiten, buiten-binnen 211
Leida Maas
- 28 Opruimen voor gevorderden 213
Inge van der Ploeg
- 29 Azarias Buurtontwikkeling 219
Alexandra Buijsman
-  Gebeden, spreuken en meditaties 224
- Verklarende woordenlijst 230
- Literatuur 236
- Adressen en websites 244

Nieuwe perspectieven

Nard Besseling in gesprek met Renée Zeylmans

Zo rond hun vijftigste breekt voor veel mensen een tijd van bezinning en reflectie aan. De kinderen zijn het huis uit, onze ouders sterven of hebben meer verzorging nodig, en we vragen ons af of we in ons werk dát gevonden hebben wat we er ooit zochten. Moeten we niet nog een laatste grote verandering in ons leven aanbrengen? En welke kant gaat die dan op?

Het is een tijd van kenteringen en één ding is daarbij duidelijk: er komt beslist geen einde aan onze mogelijkheden tot ontwikkeling. We zijn ook na ons vijftigste nog lang niet uitgerangeerd.

Voor dit boek nodigde Renée Zeylmans 23 mensen uit om hun licht te laten schijnen op een scala aan thema's waar iedereen in het leven vroeg of laat een keer mee te maken kan krijgen. In 28 artikelen laten zij zien dat het leven ons altijd nieuwe uitdagingen en ontwikkelingsmogelijkheden weet te bieden. Of we nu ouder zijn of nog wat jonger. De schrijvers laten ook zien dat bij soms levensgrote problemen altijd nieuwe perspectieven te zien zijn. Het leven hoeft niet uitzichtloos te zijn, een ander uitzicht is soms heel goed mogelijk. Dat hangt samen met hoe we het leven in zijn totaliteit bekijken. Bestaat ons leven alleen uit een bestaan binnen de aardse, fysieke werkelijkheid of doet een andere, geestelijke werkelijkheid er volop aan mee?

Aan de hand van een gesprek dat ik met Renée Zeylmans voerde, vertelt zij waarom zij dit boek wilde maken en wat voor haar de rode draad vormt die in de verschillende bijdragen tevoorschijn komt.

Waarom wilde je dit boek op deze manier samenstellen?

Toen het idee ervoor bij me opkwam, had ik een boek voor ogen dat een soort handreiking zou zijn voor ouderen en hulpverleners. Ik ben inmiddels net de tachtig gepasseerd en merk al heel wat jaartjes dat het leven niet zonder ongemakken verloopt. Maar dat betekent niet dat je je ook innerlijk oud of afgeschreven zou moeten voelen. Als je ouder geworden bent, kun je je juist op geestelijk gebied heel jeugdig voelen en nog veel mogelijkhe-

den tot ontwikkeling voor je zien. Toen ik dat eenmaal inzag, drong het tot me door dat veel thema's die ik in dit boek wilde opnemen, eigenlijk ook voor jongere mensen van belang kunnen zijn. Kunstzinnige therapie, het gericht luisteren naar muziek, mindfulness, meditatie, goed slapen, maar ook zoiets als opruimen, dat zijn allemaal zaken waar je mee in aanraking kunt komen, ook als je wat jonger bent dan ik. Maar er doen zich ook grote levensvragen voor, zoals rondom orgaandonatie. Wat zijn de gevolgen voor de donor ná de dood? Staan we daar wel genoeg bij stil? En wat betekent het voor de ontvanger om langer door te leven? En vergeet niet een thema waar we in ieder geval allemaal mee te maken krijgen: het sterven. Dat is echt niet alleen voorbehouden aan een oudere generatie. Ook jonge mensen krijgen ermee te maken, meestal als nabestaande, maar niet zelden ook binnen hun eigen generatie. Want ook jongere mensen sterven.

Het eerste idee, een boek voor ouderen en de hulp die ze nodig hebben, heb je daarmee toch niet losgelaten?

Zeker niet. Ouderen bevinden zich in een kwetsbare positie. Zij hebben vaak verschillende vormen van hulp nodig. Heel praktisch zoals in de huishouding, maar ook op het gebied van medische zorg en in de laatste fase, als het sterven naderbij komt. Wat ik daarbij heel belangrijk vind, is dat die hulp vanuit een zekere eerbied wordt gegeven. Veel mensen zien oud worden als een doodlopende weg. Je wordt in uiterlijke zin afhankelijk van de hulp van anderen en kunt je daardoor nutteloos gaan voelen. Maar zo hoeft het niet te zijn. Ouder worden is een ontwikkelingsweg die je hele leven lang kan duren. We worden namelijk op elke leeftijd een beetje ouder. In die zin hoeft het verschil tussen je jong of oud voelen helemaal niet gelijk te lopen met jong of oud zijn in jaren. Op elke leeftijd kunnen we ons verder ontwikkelen, als we jong zijn, maar ook op gevorderde leeftijd. Als je ouder wordt, heb je misschien eerder een kring van mensen om je heen nodig. Daar zijn in dit boek veel voorbeelden van te vinden. Ik moet in dit verband ook altijd denken aan wat Godfried Bomans een keer over de positie van de oudere mens zei:

Vroeger was oud worden en sterven belangrijk,
want je was de mens die er bijna was.
Nu ben je onbelangrijk
want je bent een mens die er bijna geweest is.

Bomans zegt hier voor mij dat oud zijn een respectabel stadium is. In zekere zin een hoogtepunt in het leven, want je hebt veel ontwikkeld en veel ervaring opgedaan: je bent er bijna. Ligt daar ook geen aanwijzing in besloten voor mensen die nog wat jonger zijn? Dat zij beseffen dat er nog meer in het vat zit?

Absoluut. En natuurlijk het besef dat het levenseinde helemaal niet ons einde betekent. We zijn er niet 'bijna geweest', we zijn 'er bijna'! Dat laat een heel ander perspectief op de laatste levensfase zien. En dat bedoel ik ook met er eerbied voor hebben. Niet zozeer voor iemand als persoon omdat die oud is, maar voor de fase van het ouder zijn zelf. Het ouder zijn vormt de natuurlijke poort naar het sterven, en na het sterven gaan we een ander, geestelijk bestaan binnen. In die zin is ouderdom een overgangsfase en zeker geen eindpunt. En al helemaal geen uitzichtloos eindpunt. Het lijkt mij belangrijk dat we met elkaar die overgang op een goede manier mogelijk maken. De hulp aan ouderen zou vanuit dit besef gegeven moeten kunnen worden.

Hoe zie je in dit verband de problematiek rond dementie? Dat wordt toch door veel mensen als iets uitzichtloos gezien?

O, maar dat begrijp ik ook volkomen. Niemand wil dementeren. En ik zou de laatste zijn die dat niet zou beseffen. Ik kan me ook heel goed voorstellen dat wanneer mensen werkelijk geen uitzicht meer zien, vrijwillig een einde aan hun leven willen maken. Wat zou ik zelf in zo'n situatie doen? Dus ik zeg over zulke beslissingen nooit: nooit. Maar wat ik in dit boek wil laten zien is dat er ook een andere kant bestaat. Dat er soms wel degelijk zicht kan zijn op andere mogelijkheden in het leven. En dat het ongelooflijk belangrijk is dat we beseffen dat er na dit aardse leven een vervolg komt. In dat leven na de dood hebben we echter niet dezelfde mogelijkheden als op aarde. Alleen in het hier en nu kunnen we onze ontwikkeling doormaken, kunnen we doen wat we te doen hebben. Dat maakt dat we ook een verschijnsel als dementie vanuit verschillende invalshoeken zouden moeten bekijken. We denken misschien dat mensen met dementie niets meer waarnemen of kunnen, dat het een soort uitzichtloos stadium is, maar vergeet niet dat mensen in dat stadium bijvoorbeeld heel goed de gevoelens van de woorden waarnemen die wij uitspreken. Ook zijn zij heel gevoelig voor muziek. Ook het feit dat vaak herinneringen uit de jeugd weer in het bewustzijn komen, is iets waar we niet zomaar aan voorbij zouden moeten

gaan. Wijst dat er niet op dat mensen die in het stadium van dementie verkeren al een beetje bezig zijn met het verwerken van hun aardse leven? Iets wat we vlak na onze dood allemaal als opgave te doen krijgen?

Ik ben blij dat de schrijvers in dit boek op zulke mogelijkheden een licht laten schijnen. Ieder doet dat op zijn of haar manier.

Het boek staat dus vol met lichtstraaltjes die andere mogelijkheden zichtbaar maken, nieuwe perspectieven bieden. Wat zie jij als de rode draad in al die verschillende bijdragen? Want de onderwerpen zijn heel divers: muziek, karma en reïncarnatie, nieuwe vormen van thuiszorg, euthanasie, sterven, omgaan met een ernstige ziekte, slaapproblemen, meditatie, mindfulness, orgaandonatie, buurtzorg, opruimen, kunstzinnige therapie, ouder worden, uitwendige therapie, dementie, zingeving. Waar loopt voor jou bij dit alles de rode draad?

Wat mij opvalt, is dat eigenlijk in iedere bijdrage op een of andere manier het ‘nabij zijn’ aan de orde komt. ‘Nabij zijn’ is een veelzijdig iets. Het kan een innerlijke houding weerspiegelen die je ten opzichte van iemand hebt: je kunt de ander dan nabij zijn, niet alleen fysiek met een arm om iemand heen, maar juist ook in diepere zin, dat je werkelijk op zielsniveau, en misschien wel geestelijk, heel dicht bij de ander bent. Maar ‘nabij zijn’ kan ook betrekking hebben op de verhouding die je met jezelf hebt. Dat je dicht bij jezelf komt, dat je jezelf nabij bent. Dat kun je ondersteunen door bijvoorbeeld meditatie of zoiets als opruimen, dat veel meer is dan je van spullen ontdoen. Wat hoort nog echt bij mij en wat niet meer? Wat hebben deze spullen voor mij betekend? ‘Nabij zijn’ hangt dus ook samen met goed afscheid kunnen nemen. En dat is iets wat in het leven voortdurend van ons wordt gevraagd. En niet in de laatste plaats heeft ‘nabij zijn’ natuurlijk te maken met het nabij zijn van de geestelijke wereld, de wereld ook van de gestorvenen. Ik heb daar in mijn eerdere boeken al veel over gezegd en het vormt ook in dit boek het decor dat ik graag alle thema’s wil meegeven. Dat heb ik gedaan door tussen de artikelen door een korte verbindende tekst te schrijven, die samenhangt met het voorafgaande thema. Soms ook vond ik een toepasselijk gedicht of een citaat. Op die manier laat ik vanuit mijn optiek ook steeds een lichtje schijnen op een onderwerp. En ik hoop dat dit voor de lezer een aansporing is om vanuit haar of zijn perspectief hetzelfde te doen.

1 Muziek

Alida Gründmann

In dit artikel bespreek ik wat muziek en klank kunnen betekenen in ons leven en wat er kan veranderen op het gebied van beleven van muziek en ernaar luisteren als we ouder worden. In vogelvlucht zal ik een aantal onderwerpen kort belichten.

Muziek heeft een krachtige werking, als je het gericht inzet en laat klinken vanuit de stilte.

Een herinnering. Na een voettocht van een week in de natuur zonder muziek via radio, tv en dergelijke, liepen we een Frans dorpje binnen. De zon schroefde de straten. De luiken voor de ramen stonden her en der half open. Uit een van de huizen kwamen de klanken van een piano naar buiten zweven, door de half geopende luiken. Als door de bliksem getroffen bleef ik onder het raam staan luisteren. Alsof ik voor het eerst in mijn leven muziek hoorde. Mijn oren dronken de klanken op. Heerlijk, muziek! Na een week rust en stilte en alleen natuurlijke klanken gehoord te hebben, stond mijn wezen open en slurpte de klanken op. Klanken die mij ineens intens raakten. Het besef wat een kracht muziek kan hebben, ging door mij heen.

Vanuit de stilte kan muziek een krachtige werking hebben. Wanneer we omgeven zijn door een zee van geluid, zal zelfs de mooiste muziek ons niet kunnen raken.

Stilte

Naarmate we ouder worden, kan het zijn dat we steeds meer de stilte zoeken. We hebben minder behoefte aan muziek, die veelal als een klinkend behang continu op allerlei plaatsen in de maatschappij aanwezig is. Sommige mensen kennen perioden dat ze geen muziek meer willen of kunnen horen. Er ontstaat behoefte aan stilte en rust om hen heen. En behoefte aan

stilte in jezelf. En vanuit die stilte kun je je innerlijk gaan ervaren als een oase van rust en vrede. Ineens kan daar een innerlijke klank hoorbaar worden. Naarmate die innerlijke klank luider wordt en jouw verbinding ermee groeit, kan het zijn dat je minder behoefte hebt aan muziek, alleen deze innerlijke klank in jezelf te horen lijkt genoeg te zijn.

Iedere ziel heeft zijn eigen frequentie van licht en klank. Die klank kan uit zichzelf in de stilte gaan klinken en steeds hoorbaarder worden. Die klank maakt deel uit van je totale zijn en draagt je hier op aarde door het leven. Door je innerlijke trilling te voelen, kun je je verbonden weten met de klanken van andere zielen, vaak met dezelfde frequentie. Door die innerlijke klank bewust te voelen en te laten resoneren in je lichaam, kan een ervaring van rust ontstaan en het voelen van een bodem. ‘Thuis zijn in jezelf’ en vrede hebben met dat wat er is.

Vanbinnen gevoelde of gezongen klanken kunnen krachtig zijn en je ondersteunen en dragen, vooral als je van binnenuit een verbinding kunt voelen met de kosmos of met het geheel of het goddelijke of hoe je het wilt noemen. Misschien voel je dan ook een verbinding met de harmonie van de sferen.

Na een periode met deze intense ervaring van het steeds hoorbaarder worden van je innerlijke klank, kun je ineens weer behoefte krijgen aan muziek. Maar nu bewust gekozen en gezocht.

Vanuit het kennen van je innerlijke stilte en je innerlijke klank, kan muziek een krachtige werking hebben. Muziek die echt bij jou past, kan met jouw innerlijk mee resoneren. En de beleving van deze muziek kan daarvoor nog dieper ervaren worden en je innerlijk verrijken.

Houvast

Er kunnen omstandigheden zijn waarin muziek ons houvast kan geven. Ze kan ons helpen om allerlei gebeurtenissen te ondertitelen of te polijsten, gebeurtenissen waar we geen woorden voor hebben. Soms kun je bepaalde muziek helemaal ‘grijs draaien’, omdat ze zo goed aansluit bij wat je ervaart en omdat ze zo goed jouw gevoelens vertolkt. Dan ineens ben je er weer helemaal klaar mee en komt het niet meer in je op om ernaar te luisteren. En dan, naarmate je ouder wordt, kan de behoefte aan deze muziek ineens weer helemaal terug zijn. Een verlangen om weer diezelfde steun en om-

hulling te kunnen ervaren die bepaalde muziek je ooit gaf. Dan blijkt verrassend genoeg de beleving van diezelfde muziek ineens zoveel intenser te zijn. Er wordt wel gezegd: om mooie muziek te kunnen maken, is het belangrijk dat je emoties hebt leren kennen. Dat je ervaringen hebt gehad van intens verdriet en lijden en uitzinnig blij zijn. Hetzelfde geldt voor het luisteren naar muziek: door alle levenservaring kan de muziek die je als kind ooit hoorde op latere leeftijd ineens zoveel krachtiger en intenser beleefd worden en een nieuwe diepere betekenis krijgen. Sommige muziek gaat een leven lang mee en geeft iedere keer opnieuw dezelfde veilige bedding.

Muziek kan je helpen om je emoties te kanaliseren. Als je je down voelt kan muziek je stemming verbeteren. Wanneer je dolblij bent, kan muziek je helpen om hier uiting aan te geven: hard meezingen of dansen door de kamer. Bij verdriet kan muziek je helpen om je tranen te laten stromen en de grote brok verdriet, die vast kan zitten in je keel, te laten smelten. Muziek kan je troosten, je eenzaamheid even laten verdwijnen, de situatie waarin je zit verzachten.

Al jaren waren ze bij elkaar en maatjes die samen van muziek genoten. Regelmatig luisterden ze samen naar de Matthäus-Passion, ongeacht de tijd van het jaar. In de tijd dat hij ernstig ziek was, gaf deze muziek hun houvast: het gaf uitdrukking aan hun verbondenheid en aan al die emoties die ze samen hadden beleefd. Nadat hij overleden was, bleef zij luisteren naar hun muziek. 's Nachts als ze niet kon slapen en overdag als de leegte oorverdovend was, gaf de Matthäus het gevoel van verbinding terug. Zij zei hierover: 'Deze muziek heeft mij zoveel kracht gegeven. Het correspondeert volledig met mijn gevoelens van geluk en verdriet. Het is zo echt.'

Gehoor verandert

Naarmate een mens ouder wordt, verandert het gehoor en kan de manier waarop muziek waargenomen en ervaren wordt veranderen. Een vrouw vertelde ooit dat ze de laatste tijd geen harde muziek meer kon verdragen en steeds meer behoefte kreeg aan stilte. Ze was verbaasd, dat wanneer ze behoefte aan muziek had, ze naar klassieke muziek ging luisteren. Iets wat ze tot die tijd nooit had gedaan.

Harde muziek en harde geluiden kunnen het gevoel geven alsof het lichaam wordt geattaqueerd. Vooral op momenten wanneer de draagkracht van het lichaam minder is geworden door ziekte of ouder worden, is er niet genoeg energie aanwezig om harde geluiden en harde muziek aan te horen. De prikkels zijn dan te overvloedig en kunnen niet verwerkt worden. Dan kunnen muziek en geluid zelfs pijn gaan doen en bijvoorbeeld het gevoel geven van speldenprikken die de huid bombarderen. Of een gevoel van harde tikken geven, die in of tegen het lichaam aan lijken te ontploffen. Zelfs bij muziek waar je eerder heel blij van werd en waarbij je fijne associaties had, kan je ervaring totaal veranderd zijn. Door bijvoorbeeld ziekte, ingrijpende gebeurtenissen, rouw en je minder vitaal voelen, kun je je kwetsbaarder voelen en dit kan je verhouding tot muziek veranderen. Je bent als het ware een open wond. En een open wond stel je niet zomaar bloot aan allerlei invloeden. Je giet er, bij wijze van spreken, geen bijtende stoffen overheen. Maar zo kan bepaalde muziek plotseling wel ervaren worden. Het bijt. De voor jou bekende muziek kan dan ineens anders gaan klinken en niet meer passen.

Het kan ook anders gaan. Muziek die je al jaren hebt gehoord, kan ineens op een andere manier binnenkomen. Er treedt een herwaardering op. Door alles wat je hebt meegemaakt en doorstaan, herken je ineens de gelaagdheid in bepaalde muziek en ervaar je die als nieuw. Dit kan voelen alsof de muziek een vertaling is van jouw eigen innerlijke gevoelens en gelaagdheid en daardoor kan deze muziek je steun geven.

Naarmate een mens ouder wordt, kunnen de hoge tonen minder goed waargenomen worden. Dit kan de waarneming van muziek vervormen. Er zijn mensen die sowieso bepaalde tonen als niet prettig ervaren: hoge tonen van viool of (blok)fluit kunnen zij als snerpend ervaren. Dit kan erger worden naarmate je ouder wordt. Een violiste zei eens: ‘Soms ben ik mijn viool ineens zo zat, dan ervaar ik het als een hoop gepiep en speel ik gedurende een periode veel liever op mijn altviool.’

Een kleine groep mensen kan naarmate ze ouder worden ineens lage tonen gaan waarnemen, die ergens in de omgeving geproduceerd worden. De meeste mensen horen dit niet en begrijpen dan ook niet waar de ander last van heeft. Toch is dit geluid hinderlijk aanwezig voor degenen die dit wel kunnen horen. Er bestaat geen gehoorbescherming die kan helpen,

want de resonantie van deze lage frequenties gaat er dwars doorheen en trilt door het hele lichaam. De bijna onhoorbare lage tonen die over langere perioden te horen kunnen zijn, kunnen onrust, slapeloosheid en paniek veroorzaken. Zelfs wanneer mensen deze tonen nauwelijks bewust hebben gehoord. Zogenoemd laagfrequent geluid is op allerlei plekken in Nederland voortdurend te horen. Kamers in woonhuizen fungeren daarbij als resonantieruimtes. De veroorzakers kunnen vaak moeilijk gelokaliseerd worden. Het lijkt soms op het gestamp van een zware dieselpomp. De tonen zijn laag en brommen zwaar en bevinden zich net op de gehoorrens en kunnen als beschadigend ervaren worden. Jarenlang woonde een gezin aan een rivier waarover grote vrachtboten voeren. De inwonende opa klaagde over de lage tonen die zijn oren pijnigden en die hij alleen hoorde als hij in huis was. Zodra hij zich naar buiten begaf, was het geluid weg. De andere gezinsleden begrepen niet waar hij over klaagde, ze hadden nergens last van. Totdat hij een deskundige vond die metingen kon doen. Deze constateerde dat de zware dieselmotoren van de schepen die langs het huis voeren het huis als klankkast gebruikten, waardoor hun geluid in het huis versterkt te horen was en het gezinslid dat dit kon horen dus met recht iets te klagen had.

De wetenschap ontdekt de kracht van muziek

Voor de laatste jaren zijn er boeken verschenen over de werking en de invloed van muziek. Muziek komt steeds meer in de belangstelling te staan van wetenschappers. Zij hebben inmiddels via onderzoek aangetoond dat muziek daadwerkelijk invloed op ons heeft en behoorlijk wat in gang zet in onze hersenen. Het bewijs wordt nu geleverd voor iets wat we eigenlijk allang wisten en konden ervaren. Een paar voorbeelden. Muziek kan onze stemming beïnvloeden, kan ons aanzetten tot beweging, helpt bij het verlengen van de concentratie, heeft invloed op onze gezondheid, kan depressieve gevoelens verdrijven, kan pijn verlichten. En muziek die als achtergrond klinkt in de winkels kan zelfs ons koopgedrag beïnvloeden. Wetenschappelijk onderzoek onderbouwt steeds meer de waarde van muziek. Op hersenscans is bijvoorbeeld te zien dat, wanneer we naar muziek luisteren, het aantal hersenverbindingen toeneemt en meerdere gebieden van de hersenen geactiveerd worden. Muziek geeft dus een behoorlijke stimulans aan de hersenen, iets wat op allerlei gebieden een positieve werking kan