

Interview door Cornelis Boogerd

met toestemming overgenomen uit het tijdschrift
Vrije Opvoedkunst
jaargang 69, november 2006

Helemaal muziek te zijn

Er wordt steeds minder gezongen in de cultuur van onze tijd. Op school en in het gezin dreigt deze natuurlijke bron van levenskracht en vreugde uit te drogen. Reden genoeg dus, om naar die bron op zoek te gaan. Cileke Angenent (46) is zangeres, die nu zo'n twintig jaar geïnspireerd is door de oefeningen van Valborg Werbeck-Svårdström. Ik sprak met haar over haar ervaringen op die weg.

Het is een prachtige herfstdag, wanneer Cileke mij ontvangt in haar woning, iets buiten het dorpje Reek, onder Nijmegen. Haar man, Jan van Tiel, is een biologische boomkweker, en zij wonen in een verbouwde boerenwoning tegenover de kwekerij. Binnen is het een vrolijke boel. De kinderen Janna (net 10) en Joris (bijna 8) doen net een zangspelletje in de woonkamer. Zij zingen, dansen en klappen, wij mogen er wel even bij kijken. Het gesprek vindt plaats in de muziekkamer, waar Cileke oefent en les geeft.

Cileke, het zingen heeft een centrale plaats in jouw leven. Wanneer ben je daarmee begonnen ?

Eigenlijk heb ik mijn hele leven al graag gezongen, ook als kind. Het zat in de familie, want mijn oma zong in de opera, en mijn oudere zus is ook zangeres. Het zingen voor andere mensen was voor mij geen probleem. Ik herinner mij een bijzonder moment daarin. Wij komen uit Limburg, en waren katholiek opgevoed. Toen ik negen jaar was, mocht ik voor een volle kerk tijdens de mis solo zingen. Dat gaf een zalig, vrij gevoel, waarin ik helemaal mijzelf was. De mensen gaven mij complimenten, maar ik begreep dat niet. Ik zong gewoon en voelde me dankbaar.

Na de middelbare school heb je toen de keuze gemaakt, om van het zingen ook je beroep te maken.

Ja, na mijn studie muziektherapie in Nijmegen wist ik: 'de stem', dat is mijn thema. Ik ging jazz studeren aan het Conservatorium en volgde cursussen bij het Roy Hart Theater. Daar werkten we veel met improvisatie, de grenzen werden opgezocht van wat je kunt doen met je stem en je expressie. Het was vooral belangrijk, om je emoties naar buiten te brengen. Op zich is dat prima, ik ben blij, dat ik daar doorheen gegaan ben. Maar ik kwam ook aan een grens omdat ik er veel te lang mee doorging.

Wat gebeurde er toen ?

Ik voelde, dat er iets miste. Bovendien ging mijn stem achteruit. Hij werd heser, hij zakte, en de stembanden sloten niet goed meer. Uiteindelijk verdwenen de zachte tonen. Dat was verschrikkelijk, ik kon mij geen leven zonder het zingen voorstellen. Later realiseerde ik me dat ik veel te binnenste-buiten raakte in die tijd. Dat kom ik nu bij leerlingen vaak tegen, bijvoorbeeld bij popzangers. Je bent zo vaak naar buiten gericht met je stem en met je hele zijn, dat hij als het ware naar buiten stult. Wat er dan kan gebeuren, is dat de zachtste binnenste huid in je lijf, namelijk het slijmvlies op de stembanden, zo

hard kan worden als de hardste huid, als eelt. Gelukkig was dat met mij nog niet zo ver. In die tijd gaf een vriend mij een boek van mevrouw Werbeck-Svärdström, een Zweedse zangeres, die een eigen scholingsweg voor het zingen ontwikkelde, en ook door Rudolf Steiner werd gesteund ¹. Dat is nu twintig jaar geleden.

En wat ben je daarmee gaan doen ?

Je kunt het zingen natuurlijk niet uit een boek leren, je hebt een levend voorbeeld nodig. Ik bezocht verschillende leraren, en kreeg ik zo de kans, om eenzelfde oefening steeds van een andere mens te ontvangen. Zo leerde ik de waarde van zo'n oefening goed kennen en werd dat boek een soort bijbel voor me.

Dus je bent weer les gaan nemen ?

Ja, ik zoog alles met volle teugen op. Mevrouw Werbeck-Svärdström was een bekende zangeres. Maar zij is steeds meer in de richting van de zangtherapie gaan werken, en heeft daar ook allerlei oefeningen voor ontwikkeld. Ik leerde het therapeutische zingen bij de zangtherapeutische conferenties, waar onder andere Arnold Dorhout Mees en de arts Karel Freve aan meewerkten, en bij Thomas Adam en Christa Waltchen in Duitsland. Het kunstzinnige zingen op deze manier leerde ik bij Nellie van der Spek en Aafje Heijnes. Ook reis ik al jaren naar de seminaren voor zangers in Eckwälden in Duitsland.

En wat gebeurde er met je stem ?

Ik begon helemaal opnieuw bij het begin. Thomas Adam leerde mij hoe ik de zachtere, hogere stem toch kon benaderen, ook al kwam er geen geluid. Er was moed voor nodig, om er op te vertrouwen, dat de toon uit het onhoorbare tevoorschijn zou komen. Intuïtief voelde ik dat ik bezig was met de kern, namelijk het omkeren van de wil. Van: 'ik moet die toon pakken en eruit duwen', naar: 'me openen om te ontvangen'. Dat was een hele strijd. Vaak wenste ik, dat ik weer gewoon kon zingen zoals vroeger in de kerk.

Waar haalde je die moed vandaan ?

Ik voelde dat dit de enige weg was voor mij, na alles wat ik op regulier gebied geprobeerd had. De inzichten in de fenomenen en in het mensbeeld, gecombineerd met het werken met deze oefeningen, veranderden mijn hele leven, zoals ook mijn stem veranderde. Mijn stem was wel donker, warm en laag maar niet gezond en nu kwam er meer licht en hoogte in deze warmte-kwaliteit, meer evenwicht. Het was alsof deze pianissimo, deze heldere kindertoon, begon te klinken, als een kwetsbaar kiemplantje, dat met geduld en liefde zou kunnen uitgroeien tot een prachtige boom. Dat duurde zo'n vijf jaar. Gelukkig kon ik bij Nellie van der Spek ook kunstzinnig blijven zingen. Anders was ik verdroogd en had het nooit volgehouden. Zingen werd steeds makkelijker. Ik kreeg behoefte om mijn inzichten uit te dragen, en ging serieus les geven en optreden. Het voelde als een geschenk en ik was dankbaar.

Dat klinkt bijna religieus

Ja, in zekere zin is dat ook zo. Je weet: mijn stem is er al, mijn adem is er al, als ik me durf te openen kan ik ontvangen. Zo kom je misschien wel in een soort religieuze verhouding met de stem. Het is een wijs en helend wezen.

Is die ruimte er dan niet vanzelf ?

Als je geluk hebt, dan kun je als kind misschien wel een natuurlijke open verhouding hebben met je stem. Zoals ik dat ook mocht beleven. Maar vanaf

de puberteit kom je jezelf tegen, wanneer je die ruimte wilt maken. Je moet vooral veel loslaten. Mevrouw Werbeck noemt dat onthullen. Daarbij komen er spanningen vrij, en verdriet, en andere blokkades, die je als volwassene vaak hebt. Maar dat is ook het mooie van het zingen, dat je die kunt oplossen en genezen.

Dus je moet je aan de ene kant erg inspannen, om aan de andere kant juist te kunnen loslaten ?

Ja, precies. Meestal denkt men: "Ik ga zingen, ik moet dat geluid maken, ik moet dat met oefeningen afdwingen." Ook komt er nog het gevoel bij van: "Kijk mij nou eens, ben ik niet geweldig, is het niet mooi?" Maar om ruimte voor de stem te maken, moet je dat ego juist loslaten. Want je bemoeit je, uit onzekerheid en prestatiedrang, met dingen als adem en klank, die het lijf heel goed zelf kan met behulp van liefde en geduld. In de strijd met het ego heb ik ervaren, hoe de oefeningen met medeklinkers daarbij geweldig helpen.

Maar jij zingt ook concerten. Je hebt in opera's en oratoria gezongen, je zong in het kamerkoor Triolet, je zingt nu in het [OriOntrio](#) met Wolter Willemsen op piano, en Joris Boon op cello, je hebt koren geleid en geeft individueel zangles. In al die situaties sta je voor mensen, die van jou iets verwachten als professionele zangeres. Je moet er als Ik dan wel even staan. Kom je dan niet in een enorme tegenspraak met wat je daarnet zei?

Ja, die spanning is er natuurlijk. De luisteraars, die ook nog betalen voor jou, verwachten een prestatie. Maar des te meer is het een uitdaging, om je daar niet in mee te laten trekken. Ik probeer de mensen uit te nodigen in mijn innerlijke klankruimte, ze deel te laten hebben aan de ervaring van de stem, waar ik mij voor open. Voor mij is dat een ervaring van pure liefde. Ik herinner mij eens, dat ik een concert gaf, en vlak voor het begin hoorde ik, dat er een heel kritische recensent in de zaal zat. Natuurlijk was ik gespannen daardoor, en ik vroeg mij af, hoe daarmee om te gaan. Ik dacht toen: ik neem die man ook op in die liefdevolle klankruimte. Dat is wat ik doe. Wat hij er mee doet, dat is aan hem. En zo kon ik goed zingen, en die spanning overwinnen.

Dus eigenlijk spreek je dan van twee Ikken. Want aan de ene kant moet je allerlei Ik-tendenzen overwinnen, je noemde dat Ik het ego. Aan de andere kant nodig je als Ik iemand uit in jouw innerlijke ruimte. En daar sta je zo sterk in, dat je je door het ego, ook dat van anderen, niet omver laat duwen. Er ontstaat dus toch een enorme kracht.

Dat is wel een kracht, maar toch ook een overgave. Als je een hele zachte toon zingt, die wel goed gedragen is, dan heeft die een grotere draagwijdte, dan wanneer je met fysiek geweld veel geluid maakt. Jouw toon leidt je in een oneindige ruimte. En vanuit de periferie komt hij weer terug. Juist die perifere etherische klank, die probeer je te horen, en je er voor te openen. Vanuit die klank laat je met klinkers en medeklinkers de muziek bewegen. De geoefende medeklinkers geven je gestalte, zodat je er gewoon bent zonder dat je zegt 'kijk mij eens'.

Kun je een voorbeeld geven van zo'n oefening ?

Cileke stelt mij voor een oefening te doen. Ze vraagt me goed in de stoel te zitten, met mijn zitvlak als in een zadel op een paard. Vervolgens laat ze me zacht op 'm' en soms op 'ng' zingen. Ze vraagt me, om mijn oren dicht te houden met mijn vingers, wanneer ik heel zacht een toon zing. Ik voel mij

kwetsbaar maar heel ontspannen. Dan gebeurt er iets bijzonders: ik hoor de toon diep in mijn binnendoor, en als ik mijn oren open, hoor ik de toon tegelijkertijd heel ver buiten mij. Er volgen nog meer oefeningen, ook met aanspannen en loslaten van de onderbuik. Cileke licht de oefeningen op verschillende niveau's toe: op fysiek gebied, op gevoelsgebied en ook met behulp van beelden en visualisaties. Na deze levendige klankervaring gaan wij verder met het gesprek.

Jij bent nu met het zingen een hele weg gegaan, en hebt daar ook je beroep van kunnen maken. Maar het zingen is toch eigenlijk belangrijk voor iedereen. Vooral ook voor mensen, die met kinderen leven en werken. Heb je voor hen een goede raad?

Sinds kort leid ik het kinderkoor van de Vrije School waar mijn kinderen op zitten. De kinderen wilden meestal niet hoog zingen. Ik maakte er een wedstrijdje van. Het koor gaat staan, ze zingen een zin, steeds een toon omhoog verschoven. Wie er niet meer bij kan, moet gaan zitten. Het werkt! Verder begin ik altijd met de melodie en blijf nog uit de tekst weg.

Waarom moet je uit de tekst wegblijven ?

De wereld van het woord is een andere, dan die van de muziek en de zang. Ik merk, dat veel mensen vanuit de spreekstem zingen. Vaak wordt het ook belangrijk gevonden, om de kinderen te laten begrijpen, wat de woorden betekenen. Maar dan ga je knijpen. Ik zag eens bij een lerares, dat ze dat zo deed. Maar nadat ze met een choroï-fluit het tussenspel had gespeeld, zong ze ineens minder geknepen. Het is dus belangrijk om de melodielijn te voelen. Zo'n instrument kan even een hulp zijn daarbij, maar je kunt dat ook met je stem doen.

Wat is voor jou dan het verschil tussen de wereld van de muziek en die van het woord ?

Wanneer je spreekt, leidt je de klank naar de mensen toe. Bij het zingen schep je een verinnerlijkte klankruimte, die ook nog als een koepel om het hoofd ontstaat. Je komt meer in een verbinding met de wereld die achter je is, of om je heen. Veel mensen zingen te laag met kinderen. Ze kunnen zich niet van de spreekstem bevrijden. Er ontstaat dan een probleem, wanneer geprobeerd wordt, hoger te zingen. De grens ligt zo rond de toon: d-eengestreept. Probeer maar eens zacht te zingen, en dan hoger te komen. Door te oefenen kun je het stembereik vergroten. Voor kinderen is het belangrijk, dat ze in de hogere tonen mogen zingen. Ze hebben nog kortere stembanden. Je gunt ze zo graag, dat ze in de klankwereld mogen bewegen, en niet direct in het aardse getrokken worden. Iedere opvoeder die dat wil, kan dat leren.

We hebben gesproken over de zang als een scholingsweg. Waar leidt die weg heen ?

Het is een weg die steeds mooier wordt en die steeds nieuwe ervaringen brengt. Soms is er een moment, dat ik als een geschenk beleef. Het is eigenlijk niet onder woorden te brengen, maar het is het gevoel van: helemaal muziek te zijn....

Cileke, bedankt voor dit gesprek. Is er nog iets, dat je op je hart ligt ?

Dan zou ik vooral mijn dankbaarheid willen uitspreken naar mevrouw Werbeck-Svärdström, voor alles wat ik op deze weg heb mogen leren. Verder vind ik krachten bundelen, samen zingen en zoeken belangrijk. De internationale

bijeenkomsten in Eckwälden, maar ook het werk van het 'United Choir' zijn daar voorbeelden van.

Tijdens ons gesprek heeft Jan, ondanks de drukte, een heerlijke maaltijd gekookt. Aan tafel is een gezellige herfst sfeer met een mooie kaars, Michael-transparanten, en pompoenen. De kinderen hebben van halve peren en amandelen lekkere egeltjes gemaakt. Het gesprek voert echter terug naar Pasen, toen opa overleed. Janna, toen negen jaar, heeft op de begrafenis voor een grote groep mensen gezongen, en daarmee indruk gemaakt. Ik vroeg haar, of ze niet gespannen was. "Nee hoor," zegt Janna, "iedereen zegt van dat het mooi was, en goh, dat je dat durft en zo, maar ik heb alleen gezongen".

¹ Valborg Werbeck-Svärdström – *Zingen, een loutering in de zangkunst* – Uitgeverij Cantare – Zeist 1991 – De nederlandse uitgave is helaas uitverkocht; Valborg Werbeck-Svärdström – *Die Schule der Stimmenthüllung* – Verlag am Goetheanum – Dornach 1975