

Niet zingen? Een ramp voor de kerk

Eline Kuijper en Ilona de Lange nd.nl/geloof Nederlands dagblad 16 mei 2020

Zingen doet iets met mensen. 'Alsof de hemel opengaat.'

'Probeer het gemis van de samenzang niet weg te moffelen.'

Amersfoort

Natuurlijk, psalmen, hymnen en geestelijke liederen kunnen buiten de kerk gezongen worden. Toch zal dat niet goedmaken dat er voorlopig in kerkdiensten niet gezongen kan worden, zeggen kerkmusici en theologen. Juist samen zingen doet iets met mensen. 'De hemel gaat open', 'je stijgt boven jezelf uit', 'het resoneert in je hart', zeggen ze. Bovenal noemen ze het samenbindende aspect van zingen: je moet naar elkaar luisteren, dezelfde toon zoeken en je laten opnemen in een groter geheel. Het werkt als sterk bindmiddel. Daarom is het pijnlijk dat de kerk - het lichaam van Christus dat uit zo veel delen bestaat - het zonder samenzang moet doen.

'Zingen is de Geest ademen'

We kunnen voorlopig niet zingen in de kerk. Met die boodschap kwam de Protestantse Kerk in Nederland deze week. Het Steunpunt Kerkenwerk, dat advies en praktische ondersteuning geeft aan christelijk-, vrijgemaakt- en Nederlands-gereformeerde kerken, gaat daarin mee. Kerken in Duitsland maakten die keuze al eerder.

Een eredienst zonder lofzang, kan dat wel? Niet als het aan Kees Kraayenoord ligt, oprichter van megakerk Mozaïek. Zijn kerk komt niet samen zo lang er niet gezongen kan worden. Daarvoor is zingen een te essentieel onderdeel van de dienst, zegt hij. 'Een eredienst bestaat bij ons uit *word*, *worship* en *ministry*, ofwel preken, aanbidding en het persoonlijk bidden voor gemeenteleden. Als twee van de drie niet aanwezig zijn, mis je te veel. Samenzang staat bij ons op gelijke voet met preken. Beide zijn een vertaling van het Woord van God.'

Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder herkent dat zingen samenbindend werkt. Er zijn goede studies gedaan die aantonen dat samen zingen enorme kracht heeft, zegt hij. 'Je zag bij aanslagen in Berlijn, Manchester en Parijs dat mensen elkaar opzochten en samen zongen.' De kracht die daarvan uitgaat heeft onder meer te maken met stofjes die er in de hersenen vrijkomen. Oxytocine, ook wel bekend als het knuffelhormoon, is daar een van. 'Door dat stofje krijg je een gevoel van saamhorigheid, van: we zijn dol op elkaar. Samen zingen geeft een gevoel van warmte.'

Voor theoloog en musicus Hanna Rijken gaat het belang van zingen nog verder dan dat warme gevoel. Voor haar is samen zingen ook geestelijk, spiritueel. 'In de eredienst is het de gemeente die voor de troon van God komt en Hem eer geeft. Je richt je met elkaar op God en zingt zijn lof. Dan ben je ook verbonden met de gemeenschap der heiligen en de engelen voor Gods troon.'

Zingen is ademen, zegt Rijken, en zij verbindt dat met de *ruach*. Dat Hebreeuwse woord voor de Geest van God die 'over de wateren zweefde', is ook met adem te vertalen. 'Als je zingt, laat je adem stromen. Ook de adem van de Geest.' Een lied zingen kan bovendien een offer zijn voor God, zegt Rijken. Ze wijst op het avondoffer in de tempeldienst in het Oude Testament, waarbij gezongen werd. En op Psalm 141: 'Laat mijn gebed als een avondoffer zijn.'

Ook de rooms-katholieke liturgiewetenschapper Sam Goyvaets, werkzaam aan de katholieke theologische faculteit in Tilburg ziet zingen als een offer. 'Offeren is iets teruggeven aan God. Door te zingen geef ik wat ik van God gekregen heb, mijn stem, aan Hem terug. De stem is het

mooiste instrument dat er is, het enige dat niet door mensenhanden maar door God zelf is geschapen.'

Zingen is bovendien een van de weinige elementen in een eredienst waarbij het hele lichaam meedoet. Het is 'het enige moment waarbij kerkgangers zelf hun stem verheffen', zoals Anje de Heer, adviseur liturgie en kerkmuziek van het vrijgemaakt-gereformeerde Steunpunt Liturgie, het verwoordt. Zeker in protestantse kerkdiensten zijn de momenten waarop het hele lijf meedoet zeldzaam. De protestantse kerkdienst doet veelal een appel op je verstand, zegt Hanna Rijken. Terwijl zingen, omdat het zo fysiek is, je hart en je emoties aanspreekt. 'Je hele lijf doet mee. Je bent dan geen toeschouwer, maar deelnemer.'

Hoe fysiek zingen is, bevestigt ook neuroloog Scherder. 'Klanken worden bij ons verwerkt in de hersenstam. Daar zitten de vitale functies als bloeddruk, hartregulatie en ademhaling. Dat geeft aan hoe belangrijk klanken voor ons zijn. Het betekent ook dat je door muziek opgewonden kunt raken, of juist ontspannen. Ons lichaam synchroniseert met klanken. Als je hartritme hoog is en je zet een rustig stuk van Chopin aan, gaat je hart langzamer kloppen. Muziek resoneert in ons lichaam, letterlijk.' Juist omdat het lichaam en het hart worden aangesproken, is zang voor veel mensen belangrijk in hun geloof.

Bij geloven hoort dat je soms iets niet begrijpt. 'Lezen is anders dan zingen', zegt theoloog en muzikant Kees van Setten. 'Als je een tekst leest, heb je de neiging die te willen begrijpen. Muziek zorgt ervoor dat iets landt zonder dat het allemaal zo beredeneerd wordt. Je voelt het, je ervaart het, het landt op een andere plek.'

Hanna Rijken leidt een pioniersplek van de Protestantse Kerk waar de zogeheten Choral Evensongs, door een koor geleide avondgebeden, centraal staan. Ze doet postdoc-onderzoek aan de Protestantse Theologische Universiteit naar de populariteit van die evensongs. "Uit de onderzoeksgegevens blijkt dat niet-kerkelijke mensen aanhaken op het zingen. Ik hoor veel mensen zeggen: "Door het zingen ervaar ik geloof, ervaar ik dat er meer is." Zij zeggen dus niet: ik heb geloofd en daarom zing ik, maar ik zing en daarom geloof ik.'

ruimte voor pijn

Instrumentale muziek, ruimte voor stilte of toegezongen worden door een paar zangers – het zijn volgens kerkmusici goede manieren om het gemis enigszins op te vangen. Maar probeer dat gemis niet te overschreeuwen, waarschuwt Anje de Heer. 'Dat je niet samen kunt zingen, doet pijn. Dat moet je niet wegmoffelen met een snelle oplossing. Kies niet één alternatief, maar maak een combinatie van de dingen die wel kunnen.'

Van alle alternatieven zou het afspelen van een YouTube-filmpje de laatste optie moeten zijn, als het aan De Heer ligt. 'Dat brengt een vreemde energie van buiten in, wat niet klopt met de werkelijkheid ter plekke. De situatie is straks zo raar: je zit op anderhalve meter afstand, je kunt misschien pas over een maand weer komen. Aan de werkelijkheid moet je ruimte geven, zonder invloed van buitenaf wat daar niet mee strookt.'

Rijken moedigt christenen aan ondanks alles de lofzang gaande te houden. 'Ik denk dat we op aarde geroepen zijn om Gods lof te bezingen. De hele Bijbel zingt daarvan. Doe het thuis, op de fiets, bij de maaltijd, of voor het slapen, maar zorg dat de lofzang niet verstomt.'

zingen is besmettelijk

Het RIVM onderzoekt nog hoe besmettelijk zingen precies is. Maar dat het risico op besmetting groot is, is wel duidelijk. Bij de grote corona-uitbraak in Hasselt bijvoorbeeld, speelden een mannenkoor en een musicalgroep een belangrijke rol bij de verspreiding van het virus. Bij het Amsterdams Gemengd Koor, dat op 8 maart voor het laatst samen zong, werden 102 van de 130 leden ziek. Viroloog Mariet Feltkamp van het Leids Universitair Medisch Centrum zei eerder al in het *Nederlands Dagblad* dat het veiliger is om naar Pinkpop te gaan dan naar een kerkdienst waar samen gezongen wordt.

Als je zingt, heb je meer adem nodig en krijg je dus ook meer kleine vochtdeeltjes binnen die de mensen om je heen uitademen. Zeker door te zingen in een afgesloten ruimte, zoals een kerk, vergroot je de kans op besmetting.