

## **De kracht van de stilte – Over het therapeutische in de muziek – Reinhild Braß**

**‘Luister eens, of je hart nog klopt’, zo was te lezen als een graffiti tekst bij een brug over de Emscher in het noordelijke Ruhrgebied. Het Roergebied wordt doorkruist door twee rivieren: de Emst en de Ruhr. Toen men in het begin van de 20e eeuw ertoe besloot de Ruhr voor drinkwater te behouden, werd de noordelijk stromende Emscher ‘geofferd’ om al het afvalwater op te nemen. De rivier werd recht gemaakt en in beton gevat en werd zo tot een echt afvalriool waarin al het leven stierf. ‘Luister eens, of je hart nog klopt’ nu te lezen bij zo’n brug over de Emscher spreekt boekdelen.**

Aan het einde van de 20e eeuw, toen het bewustzijn voor afval- en afvalwaterlozing wakker werd, besloten vooruitziende mensen de Emscher weer haar eigenlijke gestalte terug te geven, zodat zich weer nieuw leven in haar en door haar kon ontplooien. Op sommige plekken kan de rivier nu weer in zijn natuurlijk gestalte door nieuw ontstane velden trekken. Zie daar: nieuw leven ontwaakt! Het hart van de Emscher blijkt onder alle begrenzings- en vervuilingen toch nog te kloppen.

Wanneer men tegenwoordig in de pedagogie werkzaam is en daarbij ook nog muziekonderwijs verzorgt dan is de vraag ‘luister eens, of je hart nog klopt’, een doorlopend meeklinkende, zorgbehoevende en soms radeloos makende ‘cantus firmus’, kijkend naar het soms verdwijnende ‘willen-luisteren’ (Hören-Wollen) van de kinderen.

Rudolf Steiner spreekt erover (GA 238, 7.3.1923) dat het luisteren voor een belangrijk deel teruggehouden beweging is. Beleeft men als pedagoog niet echter dagelijks dat de kinderen hun beweging totaal niet terug houden? Integendeel, dat de beweging de andere kant op schiet, haast ongecontroleerd overmatig naar voren komt en dat daarmee in gelijke mate het willen-luisteren is afgenomen. Ik spreek bewust niet van kunnen-luisteren, want het vermogen tot luisteren is nog steeds latent aanwezig, echter nog niet gewekt, of juist overprikkeld of verhard, zodat het eigenlijk gaat om een ‘niet-meer-kunnen-willen-luisteren. Juist de overbeweeglijkheid en de vaak constante dwang om erover te spreken zijn het die het muziekonderwijs – en eigenlijk al het onderwijs – in deze tijd zo moeilijk maken. Van de leraar wordt eigenlijk constant verwacht dat hij op het trapezetouw loopt, in het bezit van een haast onuitputtelijke voorraad van geduld en humor wil hij zijn beroep zonder gezondheidsschade langere tijd uitoefenen. Wanneer men echter eenmaal doorheeft dat de onrust en het niet meer horen-willen en ook het niet-meer-‘gehoor’zamen-kunnen diepere oorzaken heeft, dan kan men wegen vinden de kinderen uit hun dwangmatige bewegingsdrift te verlossen en te leiden naar het horen-willen.

Ook hier moet een zeker zintuig voor bescherming tegen de omgeving ontstaan, zodat de kinderen kunnen opgroeien in een levendige, beschouwelijke en soms ook stille omgeving. Dan kunnen ze ook hun eigen bewegingsverloop volgen en deze vrij ontwikkelen. Evenals in ieder mens een natuurlijke drang leeft om te willen bewegen, te willen leren, zo leeft ook in iedere mens de drang om te willen horen. Willen-horen leidt altijd naar de stilte, naar mijzelf. Zo is iedere hoor- en luisteropvoeding altijd ook een weg naar het eigen zelf, naar de eigen oorsprong. Daarmee ontstaat een mogelijkheid om eigen doelen en opgaven na te streven. Stilte niet slechts dwangmatig uit te houden – wat geen nastrevenswaardig doel is, want dat is geen stilte –, maar juist zelf te scheppen, door de beweging, vanuit de beweging en daarmee stilte als bron van scheppen te ontdekken, dat is therapeutisch genezend middel in de pedagogie dat we tegenwoordig meer en meer moeten gaan ontdekken. Stilte is de plek waar vertrouwen heerst, waar begrip, bemoediging en versterking kunnen bestaan. In zo’n atmosfeer kan ook kabaal zijn, kan veel beweging zijn, maar beweging vanuit plezier, uit vreugde en niet uit verveling of onbevredigde zin om te leren. Dan kan de school weer een plek worden waar niet op de kinderen moet worden gepast of waar ze als lastige tegenstanders worden ervaren, maar waar ze medewerkers zijn in een broederlijk samenleven van

mensen met verschillende begaafdheden en mogelijkheden.

In zijn opmerkelijke biografie beschrijft de Palestijns-Amerikaanse professor in de literatuur Edward W. Said zijn lange lijdensweg langs alle opvoedingsinstanties thuis en op school, uitmondend in de verbijsterende zin: “Alles leek daarvoor bedoeld om mij het zwijgen op te leggen en mij af te leiden van wie ik werkelijk was, mij tot iemand anders te maken.” (Said, 2002) Hier wordt nog een andere dimensie aan duidelijk: niet slechts de blik op het kind dat weer gewekt moet worden tot het horen, maar ook op de volwassene die in dezelfde mate weer moet leren horen om naar het kind en zijn oereigen impulsen te kunnen luisteren. Het kind moet niet tot zwijgen worden gebracht en afgesneden raken van zijn eigen impulsen, maar de volwassene en de daarheen groeiende kunnen het horen als bron ontdekken waarin de stilte tot scheppende kracht kan worden. Wanneer we het luisteren weer tot een door de wil geleide activiteit maken, zal de stilte geen plek van angst zijn die we willen vermijden door een permanente stroom van lawaai en geluid om ons heen te creëren. Wanneer we het luisteren weer tot een door de wil geleide activiteit maken zal dit een steeds weer graag opgezochte ruimte worden waaruit we nieuwe kracht kunnen putten.

Men zou hier als bezwaar kunnen aanvoeren dat ‘stilte als innerlijke ruimte’ nog niet als zodanig door kleine kinderen kan worden beleefd en ook nog niet gewenst zou zijn. Inderdaad beschikt het kleine kind nog niet over een zelfde zielsmatige binnenruimte als de volwassene. Maar er is wel een stille omgeving, die men bij sommige kinderen kan waarnemen. Deze kinderen zijn veelal zonder al teveel overprikkeling opgegroeid, in hun omgeving is stilte geen vreemd woord. Dit zijn kinderen die al op jonge leeftijd zichzelf kunnen bezig houden, die ondanks een luidruchtig spel iets van stilte om zich heen houden, voor wie spelen – ook alleen – een vanzelfsprekendheid is. Men kan het zelfs horen aan hun spreekstemmen, nog week en warm, gespeend van schrillheid, dat deze kinderen in een verzorgende en liefdevolle omgeving zijn opgegroeid.

In het vervolg wil ik graag ingaan op enkele voorbeelden uit mijn onderwijspraktijk als muzikleraar aan een vrijeschool. In elk van de hier beschreven exemplarische voorbeelden uit de 1e, 3e en 6e klas gaat het ook om het therapeutische element van de stilte. Therapeutisch betekent hier helpend, helend, verzorgend. Ik ben me er bewust van dat de oefeningen op deze manier beschreven een eenzijdig beeld geven, maar nooit was het onderwijs alleen maar stil, altijd was er ook het klinkende en was er ook beweging. (Wanneer ik in het vervolg over klankinstrumenten spreek gaat het steeds over de metalen instrumenten uit de smidse van Manfred Bleffert. Hiermee ben ik al jarenlang vertrouwd.)

### **Het eerste schooljaar: het wekken van het luisteren.**

Zoals de kinderen in hun eerste les op een onderbouw in een vrijeschool de twee oervormprincipes die er in de wereld zijn leren kennen, de rechte en de kromme, zo wilde ik ook in de eerste muziekles een oerbeeld meegeven. Een oerbeeld dat wordt ingeprent en waarop men zich in het verdere leven altijd weer kan beroepen. Dat is voor mij aan de ene kant het beeld van de mens die luistert, wanneer hij de beweging tot rust brengt, de uiterlijke beweging terug neemt en innerlijk in beweging is. Aan de andere kant is het de klinkende mens, die in uiterlijke beweging is om zijn omgeving tot luisteren te brengen.

Na elkaar plaatst de leraar enkele kinderen in de ruimte terwijl ze een bronzen of ijzeren staaf in de hand houden. De kinderen staan vrij in de ruimte verdeeld. De staven hangen aan een dun koord, zodat ze vrij trillen kunnen wanneer ze met een staafje tot klinken worden gebracht. Ongeveer acht tot tien kinderen staan zo in gespannen verwachting opgesteld. Nu loopt de leerkracht (later kunnen de kinderen zelf dit overnemen) tussen hen door en beroert de staaf van een kind. De staaf klinkt en opdracht is nu om met de klinkende staaf door de ruimte te bewegen en stil te blijven staan wanneer de staaf niet meer klinkt. Dit vraagt van de kinderen zich zo zacht voort te bewegen dat men alleen de klank van de uitklinkende staaf hoort, dat het kind zijn eigen weg zoekt tussen de andere kinderen en dat het kind zelf besluit waar en wanneer hij stil blijft staan. Voor een zevenjarig kind vraagt dit al veel en hoge concentratie. De leerkracht kan hierbij waarnemen hoe het kind zijn

voeten neerzet en alleen al daaruit kunnen conclusies worden getrokken over de oplettendheid in het luisteren. Een kind dat iedere stap voorzichtig afweegt en de voeten behoedzaam op de aarde zet, zal een zelfde zorgvuldigheid in het luisteren ontwikkelen. Een kind dat niet luistert naar de klank van zijn staaf, zal ook niet voorzichtig lopen. De kinderen zijn helemaal met de klank verbonden, het hele lichaam wordt mee tot instrument. (Deze waarnemingen wijzen meteen in de richting van uitlatingen van Rudolf Steiner, dat het oor slechts reflectieorgaan is en dat de muzikale belevenissen altijd de hele mens betreffen.) (GA 238, 7.3.1923)

In deze eerste oefening voor het wekken van het luisteren liggen ook al scheppende mogelijkheden die voor het kind te ontdekken zijn. Welke weg ga ik tussen de andere kinderen? Hoe veel tijd neem ik voor mijn weg? Door de opmerkzaamheid van de hele klas – soms tot veertig kinderen – wordt de kracht van de spannende stilte een grote gebeurtenis. In de eerste klas wordt deze oefening steeds weer opgepakt zodat de hier beschreven oerbeelden zich diep laten inprenten: een voorwerp dat in beweging wordt gebracht klinkt. Houdt het klinken op dan keert de rust weer. (In het natuurkundeonderwijs in de 6e klas kan dit beeld aan het begin van de periode akoestiek nog eens bekeken worden.) In mijn meer dan twintigjarige beroepspraktijk heb ik kunnen waarnemen dat er duidelijk verschillende manieren van luisteren zijn te onderscheiden en wel tussen de kinderen tot 9 jaar en kinderen die ouder zijn. Deze – door meerdere ervaren vrijeschoolleerkrachten onderschreven waarnemingen – is onlangs ook door de onderzoeken van Alfred Tomatis bevestigd geworden. Tomatis kenmerkt de luisterkwaliteit van het kleine kind als synthetisch. Het kind kan nog geen afstand tot het gehoorde ontwikkelen het is altijd met al het klinkende verbonden, zelfs zover verbonden als ware het zelf de klank. Met de schoolrijpheid ontwikkelt zich langzamerhand het analytische luisteren. Dit is een luisteren waarin afstand tot het klinkende tot stand komt. Tomatis noemt het synthetische luisteren ook wel het kosmische luisteren en het analytische luisteren meer het aardse, het op de aarde gerichte luisteren. Ik noem het synthetische luisteren het horen in de omgeving en het analytische ook het zielehoren, het luisteren naar wat uit de ziel komt. Rudolf Steiner (GA 238, 7/8.3.23) wijst – haast aforistisch en bij het eerste lezen nauwelijks toegankelijk – op deze stand van zaken met de opmerking dat het kind tot ongeveer het 9e levensjaar nog steeds leeft in de ervaring, de beleving van de kwint en dat pas na het 8e/9e levensjaar de beleving van de terts zich ontplooit. Ik wil deze aanwijzing, die onmiskenbaar uit de waarneming van het luisteren van het kind is te rechtvaardigen, hier niet verder uitwerken. Uit de wijze waarop het kind luistert is de methodiek en de didactiek van het muziekonderwijs te ontwikkelen.

De grondslag voor alle klank- en bewegingsoefeningen in de eerste klas is altijd: hoe beweeg ik mij bij welke klank zodat het klopt? Het accent van de oefeningen ligt niet daarin hoe het kind zou moeten horen, maar hoe het beweegt. Er wordt steeds geoefend en verbeterd op het gebied van de beweging. Hieraan wordt duidelijk dat ik het luisteren van het kleine kind slecht indirect oefenen kan, middels de beweging. Zo wordt meteen ingeprent dat aan elke klank en toonvolgorde een beweging ten grondslag ligt.

Op dit fundament van de lichamelijke ervaring kan ik later de vorming van een muzikaal gebeuren ontwikkelen, waarbij de beweging dan uiterlijk terug wordt gehouden en zich kan omvormen tot een innerlijke beweging. In het bewuste voortgaan van toon naar toon ligt datgene wat muziek tot muziek laat worden. Dit ontstaat door een verdiept, bewust horen van de tussenruimtes. Muziek is ‘datgene wat niet wordt gehoord.’ (Steiner, GA 278, 21.2.24) In dit ‘niet-horen’ ligt natuurlijk de kracht van het luisteren, de in de stilte bewegende kracht die van toon naar toon vloeit, onhoorbaar. Ons luisteren moet zo ‘groot’ worden dan we weer leren het onhoorbare te horen. Dat is de scheppende kracht, die we in de stilte beleven kunnen.

Methodisch gezien is er bij zo'n oefening sprake van een intensief luisteren dat vergeleken kan worden met een ononderbroken inademing. Hierop moet onvoorwaardelijk in het verloop van de les een uitademing volgen. De opvoedkunstenaar, zoals Steiner de pedagoog benoemt, heeft vanuit zijn ervaring gevoel voor het boven de lesstof uitgaande ademhalingsproces van een les en wisselt dan ook de verstillende luisteroefeningen, de stilteoefeningen en de bewegingsoefeningen af met

uitademingsmomenten waarin veel meer geluid klinkt. Een gezond verlopen lesuur kan niet alleen maar zacht zijn! Hierin ligt een belangrijk aspect van de therapeutische pedagogiek. Juist in de afwisseling van horen en bewegen, van stilte en klinken, van ordening en chaos (er is ook een vorm van geleide wanorde, die meer als een loslaten dan als een chaos aanvoelt) ontstaat de grondstemming.

Wat ik verder echter bijzonder wilde beschrijven zijn de momenten van stilte. Oefeningen die een bezielde stilte naar voren roepen, zoals in het blauw van de fresco's van Giotto nog te beleven is. Die stilte wordt bedoeld waarin men zichzelf kan waarnemen, waarin men zichzelf vindt; die stilte die de bron is van al het klinkende.

### **De derde klas: van uiterlijk naar innerlijk luisteren**

Wanneer de kinderen in de eerste twee klassen middels geleide en vrije bewegingsoefeningen met dynamische elementen als snel, langzaam, sterk, zacht, sterker worden, zachter worden kennis hebben gemaakt en vertrouwd zijn geworden, dan kan in de derde klas de uiterlijke beweging meer en meer worden terug genomen. Nu wordt de uiterlijke beweging omgevormd naar een innerlijke, zielsmatige beweging. Deze overgang moet met veel aandacht gevolgd worden en ieder kind zou dit op haar eigen tijd moeten kunnen maken. Het kan niet genoeg benadrukt worden dat de deze kracht van de innerlijke stilte niet opgeëist kan worden, maar dat het onderwijs zo moet worden ingericht dat ze kan verschijnen.

In de derde klas wordt het element hoog-laag met steeds meer bewustzijn geoefend. De kinderen kunnen hiervoor nu een wakker begrip ontwikkelen. Op dit punt kan het notenschrift worden geïntroduceerd. Vanzelfsprekend kan men vinden dat ze dit ook veel eerder zouden kunnen leren. Natuurlijk kunnen ze dat, in elke klas bevinden zich ook kinderen die het al lang kunnen, en toch wordt het leren van het notenschrift nu pas tot een innerlijk beleven. Wanneer dit zorgvuldig wordt aangeleerd door de leraar dan kan hij merken dat de kinderen op de weg van het bewegingsmatige horen-in-de-omgeving naar het innerlijke zielsmatige luisteren a.h.w. door een lege ruimte moeten. Men kan waarnemen dat ieder kind zich dit zeer verschillend eigen maakt. Altijd ontstaat in deze lege ruimte een ogenblik van niet-horen. Alsof het luisteren door een gat in een naald moet worden geperst, voor het innerlijk opnieuw kan ontstaan. Meerdere kinderen kunnen meteen de verbinding van de gehoorde toon tot het abstracte teken maken, meerdere kinderen hebben enkele dagen nodig tot het opgetekende weer van binnen uit tot klinken kan komen.

Wanneer de kinderen nu zelf melodieën mogen uitvinden en hetgeen ze zelf hebben opgeschreven weer van blad mogen spelen of zingen, betekent dat voor hun een enorme groei van zelfvertrouwen en zelfbewustzijn. Voor deze oefening moet veel ruimte worden gegeven. Juist het van blad spelen en zingen kan hier rijkelijk geoefend worden. Alles wat voorheen om het kind levend geklonken heeft trekt men naar binnen, sterft als het ware af, sterft in het innerlijk. Om dit 'gestorvene' weer tot leven te brengen is ook de eigen wilskracht nodig. Dat betekent eerst een grote inspanning voor het kind. De leraar moet nu de kinderen goed waarnemen en bij deze stap zo nodig ook aanmoedigen. De begeleiding van de leraar is in deze stap heel belangrijk, omdat het gevaar voor de berusting: 'Dat leer ik nooit!', of 'De anderen kunnen het al en ik nog niet', snel kan optreden. Nooit zal ik het meisje vergeten dat, toen ze van noten moest spelen, in ontzetting uitriep: 'Maar dan hoor ik niets meer!'. Wanneer het echter eenmaal gelukt is, wanneer een kind weet hoe het gaat, dan ontstaat een nieuw krachtgevoel. Ik kan het lezen, ik kan het horen! Dat is een geluksgevoel dat tegelijk een nieuwe stap is op weg naar het volwassen worden. Enerzijds wordt de sterke waarneming en beleving van de omgeving minder, deze sterft a.h.w. af, maar anderzijds ontwaakt nu de vaardigheid om het eigen innerlijk te beleven. Zo zijn er in elke klas specifieke oefeningen om het innerlijke horen te verdiepen, om de stilte als een steeds meer vertrouwenwekkende ruimte te beleven. Een ruimte die niet meer vermeden hoeft te worden maar die beleefd kan worden als kiemplek van scheppende vaardigheden. Met het beleven van de eigen scheppingskracht groeit de genezende kracht die in deze tijd meer dan ooit in de school aangelegd en gevormd moet worden.

## **De zesde klas: verdieping van het innerlijke luisteren**

Nu wil ik nog enkele oefeningen uit de 6e klas beschrijven die het innerlijke horen verder verdiepen en kunnen bevestigen. Het grote thema van het muziekonderwijs in de 6e klas zijn de intervallen. In de volgende oefeningen worden niet de afzonderlijke intervallen beschreven maar alles wat hiermee te maken heeft, alles wat 'in het dal of over de brug tussen de tonen leeft', zoals een kind dit eenmaal beschreven heeft. Wat speelt zich in die tussenruimte af waarin eigenlijk voor iedereen onhoorbaar zich toch iets heel reëls voltrekt?

### **A.**

Als eerste zijn de oefeningen op het klokkenspel te noemen. Drie kinderen zitten bij ieder een eigen klokkenspel. Ze spelen, zonder elkaar aan te kijken samen de toonladder stijgend en dalend. Wie bepaalt het tempo, is het mogelijk dat alle drie tegelijkertijd de ijzere toets beroeren? Slechts door een gericht luisteren, dat het centrum enerzijds helemaal binnen anderzijds helemaal buiten heeft, dat bij de ander is, kan een volkomen gelijktijdigheid of een betere samenklank ontstaan. In deze oefening zijn het innerlijke en het uiterlijke horen in een hoogste vorm in evenwicht.

### **B.**

In de volgende oefening wordt wederom de toonladder tegelijkertijd gespeeld maar nu zo dat iedereen slechts één toon speelt. Speler 1 speelt dus de toon 'C', speler 2 de toon 'D', speler 3 de toon 'E' etc. Er moet een gelijkmatige stroom ontstaan alsof er slechts één speler zou zijn. De spelers voelen de gezamenlijke stroom die de tonen met elkaar verbindt. Voor ieder niet-speler wordt ogenblikkelijk hoorbaar of ze met elkaar die verbinding hebben of niet.

### **C.**

In de volgende oefening wordt op een vergelijkbare wijze met elkaar gespeeld. Er wordt gewerkt vanuit een gelijkmatig metrum. Er wordt dit keer niet een toonladder gespeeld maar een vrije melodie. De regel is: de intervallen mogen niet groter zijn dan een tert en er moet een einde ontstaan. De melodie mag niet 'in de lucht blijven hangen'. Zo worden eerste wetmatigheden voor melodievorming geoefend. Deze oefeningen vragen een sterke concentratie van iedereen, die nog kan worden opgevoerd wanneer deze melodie (het liefst niet te lang) aansluitend nog eens herhaald moet worden. (Elke speler herhaalt zijn tonen in de volgorde zoals hij deze eerst heeft gespeeld.)

Bij deze oefeningen moet de leraar erop letten dat geen toon gespeeld wordt zonder zielsmatig meebewegen. (Lees: innerlijk luisteren) Is het innerlijk bewegen intensief genoeg dan zal de klas ook voldoende meebewegen. Lukt het de leraar door zijn geïntensiveerd luisteren de spanning vast te houden, dan doen de kinderen dit ook met groeiende vreugde. (Wanneer in de tiende klas eerste contrapunt oefeningen worden gedaan kan men beleven dat de leerlingen reeds een gezond gevoel voor de wetten van de melodievorming in zichzelf hebben ontwikkeld.)

### **D.**

Een volgende oefening heeft tot doel in het muzikale verloop meer en meer los te komen van de starre wetten en regels, zonder de vaardigheid van het geïntensiveerde luisteren te verliezen. Als eerst zoeken zeven, acht kinderen een instrument op en stellen zij zich op in een kring. (In het muzieklokaal liggen de instrumenten in open kasten, altijd toegankelijk voor de kinderen.) Bijzonder interessant zijn mogelijk wat vreemd aandoende combinaties van instrumenten als b.v. triangel, hout, ratel, cimbaal, trommel, fluit, gong, bekken. De oefening begint daarmee dat iedereen in de kring zijn instrument één maal mag laten klinken, eerst in een gelijkmatig ritme. Vervolgens mag het ritme veranderen. Daardoor ontstaan spanningen en geheel nieuwe 'intervallen' die voor het luisteren een verfrissing betekenen. Is deze oefening meermaals gedaan zonder dat het horen verlamd (vooral tijdens de herhalingen) en hebben we elke klank in zijn eigenheid goed leren kennen, dan kunnen we de volgorde in de kring oplossen. Nu mag er in een willekeurige volgorde worden gespeeld in een vrij gekozen tempo. Drie regels bepalen het spel:

1. Let op het begin, begin het spel vanuit de stilte!

2. Let op het einde, let dus op het spanningsverloop van het gehele stuk. Speel slechts zo lang als de opmerkzaamheid in het luisteren vastgehouden kan worden.
3. Luister naar de anderen, let dus op dat er evenwicht is in de speelactiviteit, dat niet één speler het gesprek beheerst maar dat iedereen ‘aan het woord komt’!

In deze oefeningen moeten de leerlingen het evenwicht tussen spelen en luisteren zoeken en uitbalanceren, tussen het eigen spel en het spel van de groep en tegelijk het geheel als een gebeuren in de tijd in de gaten blijven houden. Ondanks de gegeven regels ontstaan er in het spel zo steeds weer vrijruimtes waarin de eigen scheppende activiteit kan worden ontdekt. Juist in het vrije spel is de eigen creativiteit vereist. De zin om vorm te geven bergt een diepe vreugde in zich en werkt tegelijkertijd genezend. Natuurlijk worden op deze trap ook stukken geoefend, vocaal en instrumentaal, maar de vrijruimte om de eigen muziek te ontdekken moet niet worden onderschat en de tijd hiervoor niet te krap bemeten worden. Niets kan sterker de mogelijkheid geven om de eigen opgaven in het leven te ontdekken en zich met zijn eigen idealen en voornemens te verbinden als het gevoel: ik kan het, ik wordt gehoord, in ben goed, mijn inbreng was voor het geheel beslissend, ik mag zo zijn, ik klink op het juiste moment. Zelf scheppen, uit te vinden en vorm te geven betekent meteen ook het zelfbewustzijn wekken en versterken. Hoe meer ik mijzelf in mijn kracht met mijn scheppende vaardigheden kan waarnemen, des te meer ontdek ik mijzelf, des te meer kom ik bij mezelf. Zich met zichzelf verbinden betekent zich aansluiten bij zijn hogere wezen, bij zijn eigen oorsprong, zich identificeren hiermee. Dat is ‘gezond zijn’. Scheppende activiteit aanmoedigen betekent zelfgenezende krachten versterken.

Deze eerste improvisatieoefeningen worden in de 7e en 8e klas verder uitgewerkt. Het muzikale oordeel, dat reeds vanaf het 12e levensjaar moet worden geoefend, kan door zulke oefeningen gewekt en gesterkt worden. Wanneer het horen zo wordt aangelegd, dan zijn er wegen aangelegd om het luisteren naar nieuwe muziek wezenlijk makkelijker te maken. Er is daarmee een basis gelegd om kwaliteiten te kunnen herkennen, om getingel van meer gevulde intentionele muziek te kunnen onderscheiden.

Vanzelfsprekend zijn er meerder wegen om de muzikaliteit aan te leggen en te ontwikkelen. Dit kleine fragment uit een volheid van verschillende oefeningen om het luisteren weer te activeren – of te reanimeren – mag hopelijk duidelijk maken dat we de muzikale elementen nog veel meer kunnen verdiepen. Juist in deze tijd, waar de kinderen belaagd worden door zovele hoorindrukken, zoveel dat ze zich soms zelf moeten beschermen door maar niet te luisteren, zou men niet naar nog meer verscheidenheid en nog meer exotisme moeten zoeken, maar zou men de uitvergroting juist moeten zoeken in de reductie, in het verdiepen en het beperken tot het wezenlijke, om de oefeningen zo therapeutisch, d.i. gezond makend, helpend en verzorgend, doelbewust en doelgericht in zetten in het onderwijs.

De keuze van de beschreven oefeningen hangt met de bijzondere momenten in de ontwikkeling van het kind samen. Het moment waarop het kind naar de ‘grote’ school gaat is voor het kind een beslissend tijdstip. De krachten die tot dat moment hebben gezorgd voor de opbouw van het fysieke lichaam komen na de tandenwisseling vrij en komen dan beschikbaar voor het leren en het geheugen van het kind. In het negende levensjaar drogen gaandeweg de nabootsingkrachten op. De grote overgave aan alles wat het kind tot dan toe omgeven heeft verandert nu sterk. Het kind kan afstand opbouwen, zowel naar de inhoud van het onderwijs toe als ook tot de mensen in zijn omgeving. Het kind ontwikkelt zijn eigen zielsmatige binnenruimte. De ruimte van de kwint wordt nu als leeg beleefd, hij zoekt naar de zielsmatige kleuring van de ziel door de kleine en grote tertsen. (Bij het lieronderwijs spelen de kinderen, wanneer ze even speelruimte krijgen, heel graag tertsen. Met twee vingers zijn tertsen op het instrument gemakkelijk stijgend en dalend te spelen.) Het kind kan u de muziek ‘binnen en buiten’ beleven. Dit betekent dat hij de muziek die op papier geschreven is, weer levend kan maken, weer tot klinken kan brengen. In het twaalfde levensjaar (ongeveer de 6e klas) maakt het kind nogmaals een enorme stap in zijn ontwikkeling. Het ontwikkelt nog meer afstand tot de wereld, het wil graag de wetmatigheden doorzien. Wat staat

erachter de gebeurtenissen, achter de verschijnselen? Hoe hangen de dingen in de wereld met elkaar samen, hoe ontstaan ze? Causale verbanden wil het kind herkennen kunnen. De natuurwetenschappelijke vakken en de geschiedenislessen zijn dan ook nieuwe vakken in de zesde klas. Nu kan ook het muzikale oordeel worden geoefend.

In de eerste acht jaren van zijn schooltijd maakt het kind grote veranderingen door in zijn verhouding tot de wereld. Wanneer niet alleen de klassenleerkracht maar ook de muziekdocent ingaat op deze zielsmatige veranderingen, ze ondersteunt en begeleidt, dan is dit een belangrijke hulp voor het kind om zich gezond te kunnen ontwikkelen.

Door deze oefeningen wil ik laten zien hoe het muziekpedagogische werken door therapeutische elementen verdiept moet worden, om het luisteren weer te redden en tot een kracht te laten worden die de mens met zichzelf kan verbinden, om zo te horen 'of zijn hart nog klopt'.

---

## Literatuur

Said, E.W. (2002): Am faschen Ort. Berliner Taschenbuch Verlag

Steiner, R. (Ga 278): Eurytmie als sichtbarer Gesang. 1924, Dornach

Stiener, R. (GA 238): Das Wesen des Musikalischen und das Tonerlebnis im Menschen. Dornach

Tomatis, A (1987): Der Klang des Lebens. Rowolt, Hamburg

Tomatis, A (2000): Das Oh rund das Leben. Walter Verlag, Zürich – Düsseldorf

---

Dit artikel is verschenen tussen een groot aantal andere zeer lezenswaardige artikelen in de bundel 'Musik in Pädagogik und Therapie' onder redactie van Gerard Beilharz en uitgegeven bij Verlag Freies Geistesleben, ISBN 3-7725-2237-8

Vertaling: Marcel van Os