



Muziek verbindt hoofd en hart

Iedereen heeft wel eens ervaren dat muziek gevoelens en herinneringen oproept. Vaak koppel je als vanzelf bepaalde muziek aan een gemoedstoestand. Als je bijvoorbeeld vrolijk of verliefd bent, wil je naar andere muziek luisteren dan wanneer je in een sombere of verdrietige bui bent. Het lijkt wel of muziek rechtstreeks in je hart bij je binnenkomt en op een of andere manier ook effect heeft op je lijf. Muziek creëert beweging; niet alleen fysiek, maar ook in je hoofd en je hart en je buik. Wat doet muziek met ons? Waarom heeft het zo veel impact? Maar vooral: hoe en waarvoor kun je het inzetten in coaching en training?

Auteurs: Michiel Soeters & Angeline Schoor

Verbindende kracht van muziek is oeroud

Op het moment dat onze voorouders besluiten op twee benen te gaan lopen, komt ons strottenhoofd in een andere positie te staan. Ineens kunnen we andere klanken voortbrengen en speciale geluiden maken om elkaar te waarschuwen en emoties te uiten. We kunnen beter en effectiever communiceren en dat is goed voor de veiligheid van de groep. Als bij onze voorouders taal wordt geboren, gaat dit hand in hand met de ontwikkeling van onze muzikaliteit. Door klanken te koppelen aan bewegingen, bijvoorbeeld tijdens het lopen, ontstaat ons vermogen tot muziek

maken (Mithen, 2009). Muziek verbindt en verbreedert. Dat is niet zo vreemd, want ons brein maakt bij het horen van en bewegen op ritme en muziek hormonen aan die een gevoel van gezamenlijkheid oproepen (Wang, 2015). Er is overtuigend bewijs dat muziek al vanaf de vroege bestaanshistorie van de homo sapiens onderdeel van ons sociaal gedrag en onze culturele uitingen is geweest.

Muziek verbindt niet alleen mensen onderling; muziek voortbrengen, en zelfs alleen al het luisteren ernaar, maakt binnen de individuele mens ook de verbinding tussen ratio en hart.

Twee helften van ons brein

Ons brein bestaat uit twee helften en de programmatuur die nodig is voor functies als bewegen, zintuiglijke waarneming, analytisch vermogen, taalbegrip en creativiteit is over deze twee helften verdeeld. Grofweg zitten links functies die met het denken, de ratio te maken hebben, denk aan taalbegrip, analytisch vermogen en verbaal geheugen. Rechts zitten functies die met het voelen, het hart te maken hebben, denk aan creativiteit, empathisch vermogen, intuïtie en non-verbaal geheugen.

Veel mensen vertonen een voorkeur voor een bepaalde hersenhelft; ze zijn analytisch ingesteld of juist heel creatief. Op zich is daar niets mis mee. Je kunt tot grote hoogte komen met een voorkeur voor een van de hersenhelften. Maar toch werkt het brein pas echt lekker als de twee helften samenwerken. Bij de meeste activiteiten heb je hoe dan ook beide hersenhelften nodig, tot op zekere hoogte. Maar er zijn activiteiten waarbij je zo veel programmatuur nodig hebt, dat het hele brein meedoet, links en rechts. Muziek is zo'n activiteit (Scherder, 2017).

Muziek als interventie

De complexiteit van de activiteit muziek zorgt ervoor dat beide hersenhelften min of meer als vanzelf verbonden worden. Er kunnen zelfs nieuwe neurale verbindingen gelegd

Muziek als kameraad

Muziek speelt van oudsher een rol op sleutelmomenten in het leven. De Matthäus Passion is een van de vele muziekstukken die jaarlijks op hoogtijdagen laten zien dat we ons collectief laten raken door muziek. Niet voor niets begeleidt muziek vele kerkelijke en wereldlijke rituelen. Ook in coaching kunnen rituelen ingezet worden bij thema's als verlies, afscheid, rouw en transitie om de overgang van wat was naar wat komt te markeren en vorm te geven. Muziek blijkt hierbij grote toegevoegde waarde hebben; mensen putten er hoop, kracht, troost en vreugde uit. Wellicht heeft de coachee zelf muziek die hij graag zou kiezen. Door bij rituelen (door de coachee zelf gekozen) muziek in te zetten binnen – en mogelijk ook buiten – de coachruimte, versterk je de emotionele ontwikkeling van de coachee en vergroot je de van nature aanwezige veerkracht.

worden die door gebruik dieper inslijten. Muziek heeft dus effect op neuroplasticiteit (het maken van nieuwe verbindingen in het brein). Met dit in het achterhoofd is het niet zo'n slecht idee om je gereedschapskist uit te breiden met muziekinterventies. Met muziek als aanvullende werkvorm heb je een gouden kans om gedragsverandering te stimuleren en ondersteunen. Met een muziekinterventie op het juiste moment kun je de coachee in een andere emotionele ervaring brengen en deze op een nieuwe manier verankeren in het brein.

De therapeutische werking van muziek kent verschillende invalshoeken. Een paar voorbeelden: muziek kan een bepaalde situatie of emotie symboliseren, waardoor je het kunt gebruiken als bekrachtiging of bevestiging.



Muziek verbindt
mensen en muziek
verbindt
hart en ratio

Muziek roept associaties op, waarmee je emoties kunt versterken en reguleren. Bepaalde geluidsgolven beïnvloeden het brein en hebben een heilzame werking op onder andere concentratie, gemoedstoestand en slaapgedrag. Maar bovenal kan muziek helpen een omgeving van (veilige) communicatie te scheppen. Door muziek in te zetten kan een voor de coachee veilige interactie ontstaan, waarin je als coach kunt uitnodigen tot onderzoek en wijziging van (on)bewust aanwezige patronen (Meyer et al., 2011).

In de praktijk

Muziek is iets heel persoonlijks, ieder mens ervaart het op zijn eigen manier. Hoe je als coach met muziekinterventies werkt, hangt dan ook sterk samen met je eigen muziekbeleving. Laten we eens kijken hoe Michiel en Angeline dat doen.

Michiel in actie

Ik gebruik muziek op een aantal manieren. Allereerst als rustgevend achtergrondbehang. Daarvoor gebruik ik veelal enkelvoudige piano of gitaarmuziek (*minimal music*). Uit onderzoek blijkt dat zowel bij het luisteren naar muziek als bij het maken van muziek endorfine, dopamine en serotonine vrijkomen. Deze neurotransmitters spelen een belangrijke rol bij *social bonding*. Dit heeft een paar belangrijke effecten:

- stress neemt af en mensen komen tot rust,
- het gevoel van veiligheid neemt toe,
- de coachee kan gemakkelijker (pijnlijke) emoties toelaten,
- de verbinding tussen coach en coachee komt sneller tot stand.

Daarnaast gebruik ik muziek, en met name specifieke liedjes, om mensen toegang te laten vinden tot hun emoties. Hierbij werken de muziek en de tekst samen om bepaalde thema's aan te raken. Deze kunnen herkenning, boosheid, verdriet of blijdschap oproepen. Met de emotie die zich aandient in het

Mijn leven is van mij

Sonja beschrijft haar jeugd en laat zien dat ze vooral niet heeft geleerd om grenzen aan te geven. Uit het gesprek dat ik met haar heb, blijkt dat ze dit zelf niet zo ervaart. Ze is ervan overtuigd dat ze wel altijd grenzen heeft aangegeven. Toch blijkt uit haar hele levenslijn dat grensoverschrijding door anderen de norm was. Bovendien is dat ook de reden dat ze bij mij in coaching is. Ik besluit *Mijn leven is van mij*, gezongen door Pia Douwes, op te zetten en vraag haar te luisteren. Ze luistert en ik zie haar boos worden. Als het lied afgelopen is, is ze woest. Er is veel aangerakt. We verkennen waarom ze zo boos is. Ze herkent ineens de onbewuste patronen van onvoldoende begrenzing en wat dat haar heeft gekost. Dan komt het verdriet om wat er door onvoldoende begrenzing verloren is gegaan en ontstaat er ruimte om te verkennen hoe ze kan groeien in het stellen van persoonlijke grenzen.

hier en nu kan weer verkend worden welke triggers uit een vroegere tijd er nog aangekeken mogen worden. Met Nederlandstalige coachees is het gebruik van Nederlandse teksten aan te bevelen, omdat deze zonder (rationele) vertaalslag recht in het hart kunnen raken.

Behalve als toegang tot emoties, gebruik ik muziek ook als bekrachtiging van verworven inzichten en toegelaten emoties. Een goed gekozen lied na een impactvolle emotionele doorbraak maakt dat zo'n nummer de impact van het inzicht blijft bevestigen, telkens als het nummer langskomt.

Angeline in actie

Communiceren via mijn instrument is voor

¹NLP: door een zintuiglijke ervaring als geluid te koppelen aan een gebeurtenis of gedachte en die in je brein aan elkaar te knopen, maak je van dat geluid een anker dat leidt naar het gevoel dat bij de betreffende gebeurtenis of gedachte hoort. Met dit anker kun je het gevoel oproepen op momenten dat je dit in het hier en nu nodig hebt.

mij een tweede natuur. Improviseren gaat me gemakkelijk af. Op basis daarvan heb ik methodieken ontwikkeld.

Met muziek voorzie ik het doel van het coachtraject van een muzikaal anker¹. Een krachtig stuk gereedschap om gedurende het traject naar terug te grijpen. Hoe ga ik te werk?

1. Ik laat de coachee een doel verwoorden, in een zin van maximaal vijf woorden, waarvan 'ik' er een is (voor verbinding aan coachee en niet aan context).
2. Met deze zin zoek ik op mijn instrument twee of drie akkoorden die een positief en energiek gevoel geven.
3. Met deze akkoorden improviseer ik een mini-compositie.
4. Ik vraag de coachee de zin op deze improvisatie te zingen of uit te spreken op een manier die bij de muziek past. Als dit een brug te ver is, pak ik die rol zelf.
5. Ik neem de compositie op en stuur deze naar de coachee: het muzikale anker voor het doel van het traject. Tijdens het werken naar het doel kan de coachee de compositie afspelen en zo het bijpassende gevoel oproepen.

Stap 1 tot en met 4 vinden plaats in voortdurende afstemming met de coachee. Iedere stap moet voor de coachee goed voelen.

Ik stel de coachee vaak voor de compositie in te stellen als beltoon. Op die manier komt het anker vaker op een dag langs en niet alleen als de coachee bewust aan het doel werkt. Het is net als met reclameboodschappen: als je ze maar vaak genoeg hoort, gaat het in je systeem zitten.

Daarnaast gebruik ik in plaats van woorden vaak een improvisatie om gedrag of een waarneming te duiden. Gedrag of waarnemingen teruggeven met taal komt niet bij iedere coachee even goed binnen. Taal activeert bovendien in eerste instantie de linkerhersenhelft, terwijl je voor het invoelen van de waarneming van de ander

Boem en biep

Mina zit in de weerstand. Ze wil hier eigenlijk niet zijn, maar heeft van haar leidinggevende het dringende advies gehad deze sessie bij te wonen. Ze vindt het maar raar dat haar collega's haar lastig vinden. "Ik heb een hart van goud!", zegt ze stellig. Dat geloof ik best, maar non-verbaal is daar niet veel van te zien. Haar lichaamstaal straalt dominantie uit en haar interactie laat weinig ruimte voor de ander. De feedback die ik haar hierop geef, komt duidelijk niet binnen. Ik stel voor de twee persona's (de lastige collega en het gouden hart) te spelen. Ze gaat akkoord. Ik zet een thema in op een ferm marstempo, met zware bassen en een harde, schelle melodie: de lastige collega. Daarna pak ik hetzelfde thema, maar nu in een rustige wals. Ik speel de melodielijn zachter en met hogere tonen: het gouden hart. Mina's ogen worden groot. Ze steekt een priemende vinger naar me uit en zegt: "Ik snap het! Ik doe de hele tijd van boemboemboem en ik moet veel meer van bieberdebiep doen!" Raak! Nu kunnen we er het gesprek over aangaan.

juist de rechterhersenhelft wilt activeren. Vanwege de emotie die deze muzikale improvisaties oproepen, staat de rechterhersenhelft direct op scherp. Maar omdat het luisteren ernaar zo'n complexe activiteit is, kan de linkerhersenhelft niet achterblijven. De waarneming die je wilt delen, komt op deze manier direct op gevoelsniveau binnen, maar betreft toch de ratio erbij. Zo heb je met een enkele interventie deze twee met elkaar verbonden, terwijl je met enkel taal meerdere stappen nodig zou hebben. Het effect is een gevoelsmatige herkenning van het gedrag die het verwoorden ervan voor de coachee gemakkelijker maakt.

Ook zet ik muziek in als ontspanning, bijvoorbeeld in een geleide visualisatie/ meditatie waarbij ik de tekst voorzie van muzikale improvisaties. De klanken hebben een kalmerende invloed op het brein, waardoor er sneller en gemakkelijker een staat van ontspanning bereikt kan worden. Ik maak gebruik van toonladders die een specifieke emotie/gemoedstoestand bevorderen, bijvoorbeeld ongemak, introspectie en blijdschap. Door de volgorde bewust af te stemmen, stel ik de coachee in staat om stapsgewijs diepere niveaus in het bewustzijn aan te boren. Daarmee kun je iemand uit of juist naar een bepaalde gemoedstoestand begeleiden. In het dagelijks leven wordt dit principe veelvuldig toegepast; in winkels wordt bewust gekozen voor muziek die ons koopgedrag beïnvloedt.

Experimenteren

Voor impactvol werken met muziek is het niet nodig dat je musicoloog, muziektherapeut of uitvoerend muzikant bent. Met begrip van wat muziek in het brein teweegbrengt en wat het effect daarvan is op lijf en gedrag, kan elke coach met welgekozen bestaande muziek resultaten behalen. Het vraagt wat verdieping in theorie en muziekstijlen en bovenal vraagt het de moed om te experimenteren.

Een voorraad muziekstukken is met online streamingdiensten snel aan te leggen en er zijn al diverse openbare afspeellijsten beschikbaar die bij verschillende thema's passen. Zo heb je een krachtig aanvullend gereedschap in handen waarmee je coachees op een laagdrempelige manier helpt hart en hoofd te verbinden. ■

Michiel Soeters is leiderschapscoach en begeleider bij (persoonlijke) transitie bij GeenManOverboord. Daarnaast is hij als trainer en coach verbonden aan De School voor Transitie. Hij is redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*.

Angeline Schoor is coach en trainer in haar praktijk Da Capo Coaching, Zij is harpiste/zangeres/componiste. Daarnaast is zij schrijfster van onder andere reisboeken en het boek 'Met aandacht kijken' www.dacapocoaching.nl

Referenties

- Boerdam, K. (2012, juni 26). *Muziek doorbreekt, verbindt en versnelt: Muziek als methode*. Opgehaald van Tijdschrift voor Coaching: Actueel - Nieuws: <https://www.tvc.nl/nl/actueel-en-nieuws/492>
- Cranenburgh, B. van (2018). *Muziek en brein: Over de kracht van muziek*. Haarlem: Iton, Instituut Voor Toegepaste Neurowetenschappen.
- Meyer, H. et al. (2011). *Groot coachingsmodellenboek: 50 modellen voor ontwikkeling van lichaam en geest*. Culemborg: Van Duuren Media, GITP.
- Miithen S. (2009). *The music instinct: The evolutionary basis of musicality*. *Annals of the New York Academy of Sciences* 2009; 1169, 3-12.
- Scherder, E. (2017). *Singing in the brain: Over de unieke samenwerking tussen muziek en de hersenen*. Amsterdam: Athenaeum - Polak & Van Genneep.
- Wang T. (2015). A hypothesis on the biological origins and social evolution of music and dance. *Frontiers in Neuroscience* 2015; 9, 30.
- Zijlstra, W. (2015, april 29). *Hoe je je gek laat maken door anderen*. Opgehaald van ZBC kennisbank: <https://zbc.nu/columns/hoe-je-ge-gek-laat-maken-door-anderen/>