

OUDER WORDEN MET MUZIEK

De column 'Hersenspinzel' wordt geschreven door Augustinus voor Senioren Vereniging Goes en verschijnt digitaal 2 x per maand

In mijn verhaal over Gezond Ouder worden had ik het vooral over gezond eten, bewegen, geen luie stoel-bestaan. Maar één mogelijkheid om gezond ouder te worden heb ik niet uitvoerig behandeld. En die is "Naar Muziek Luisteren". Ik bedoel niet de zware muziek en treurmuziek die ruim voorhanden is, maar de licht klassieke en "alle daagse" muziek zoals die bij allerlei gelegenheden gespeeld wordt.



De hoempamuziek, die van de fanfare of harmonie, maar bijvoorbeeld ook die gespeeld wordt door het orkest van André Rieu en allerlei andere populaire bands of groepjes. Enkele weken geleden konden we weer genieten van het bekende concert van Andre Rieu' orkest op het Vrijthof in Maastricht. Als je dat dan ziet en beluistert sta je versteld van de enorme blijde reacties van het duizendkoppige of meer publiek op de muziek die dan gespeeld wordt. Hoe langzaam maar zeker dat publiek begint los te komen en uiteindelijk het Vrijthof door één grote deinende blijde massa mensen gevuld wordt. Trouwens niet alleen blijde mensen, maar ook mensen met trieste herinneringen worden door die muziek getroost en gesterkt.

Je kunt nog zo goed allerlei regels volgen om gezond ouder te worden, maar je moet je wel afvragen "Muziek, is dat iets wat je in je leven missen kunt en dan toch gezond ouder te worden". Is het misbaar wat muziek mentaal, lichamelijk, je stemming, je houding naar anderen met je doet of heb je het hard nodig om een gezond leven te hebben en zo gezond ouder te worden? Ik heb daar in de vorige hersenspinzel al een verhaal over gedicht, maar uit eigen ervaring weet en voel ik dat je muziek, licht, klassiek, jazz of wat voor soort muziek dan ook, nodig hebt om samen met al die andere factoren gezond oud te worden. Wat doet het met je als je een fanfareorkest of harmonie ziet marcheren onder de tonen van opgewekte muziek? Of als je via radio of TV muziek hoort uit je jeugdijaren, oude tophits, smartlappen of wellicht toch zwaardere klassieke muziek, van bijvoorbeeld

Bach of Mozart? Ja ook "zwaardere" muziek kan mensen moed geven om gezond ouder te worden. Ook een klassieke opera of de Mattheus Passie of kerkmuziek kan een mens moed en troost geven in moeilijke tijden.

Muziek, ik heb er niet in gestudeerd, ik heb er absoluut geen verstand hoe ik een notenbalk moet lezen, maar het feit dat ik als jonge jongen nog in twee jongenskoren, van Theo Luijsterburg en Wim de Kort, heb gezongen, blijft mij altijd bij en heb ik er mooie herinneringen aan. Deze koren hebben nooit het niveau gehaald van de latere Koorschool, maar toch heel wat mensen troost gegeven in die moeilijke jaren na de oorlog.

En nu ik zelf ondervonden heb dat muziek je helpt om je ouderdom vorm te geven, ben ik dankbaar dat ik dan toch een ietsiepietsie muzikaal aangelegd ben. Dat muziek een mens kracht kan geven om zijn of haar leven te leven zoals ze het ondervinden. Dat je met de mensen om je heen dankzij muziek een gezonde en waardevolle 'oude dag' kunt hebben. Dat je mede dankzij muziek, of dat nu lichte of zware muziek is, op een zinvolle en gezonde manier het 'klimmen der jaren' kunt en mag beleven.

Wat ik hierboven geschreven heb, kan ik samenvatten met wat Billy Joel over muziek gezegd heeft

Ik denk dat muziek op zichzelf genezend is. Het is een emotionele expressie van de menselijke geest. Het is iets waar we allemaal door geraakt worden. Het maakt niet uit van welke cultuur we zijn, iedereen houdt van muziek.

I think music in itself is healing. It's an explosive expression of humanity. It's something we are all touched by. No matter what culture we're from, everyone loves music.

Billy Joel



Ik wens u nog heel veel muzikale genoegens.

Augustinus