



# Leuk, iets nieuws

**LETS ANDERS PROBEREN IS GOED VOOR JIE HERSELEN.  
ZO STORTTE JOURNALIST CAROLINE BUIJS ZICH OP DE  
UKELELE, HET ZUSJIE VAN DE GITTAAR.**

De ukelele-workshop kwam precies op het juiste moment. Mijn sprai van tweehonderd aan, elkaar gebaakte granny squares was net af en lag trots op ons bed te pronken. Het was mijn allereerste haakproject ooit en ik had er lol in gehad om iets nieuws te leren. Als kind had ik er nooit gedacht voor, maar nu vond ik het leuk om de knie vasten en stokjes langzaam onder de knie te krijgen. Ik bleek geen haakwonder te zijn. Ontelbare verkantjes heb ik weer uit moeten halen, maar dat deed me niet. Ik ging stug door en na twee jaar naken – in de trein naar Parijs, op bezoek bij mijn ouders, 's avonds op de bank, op mijn zomige balkon en tijdens vakanties in Zweden, Duitsland en Japan – was-ie af. Dus toen we met de Flow-redactie een workshop ukelele spelen mochten volgen, wist ik: dit is mijn kans, ik kan weer iets nieuws doen.

**BAAS OVER JE AANDACHT**  
"Iets nieuws leren is heel goed," zegt neuropsycholoog Margriet Siskoon als ik haar bel. "Veel mensen denken dat de hersenen statisch zijn, maar dat is niet zo. Ze zijn juist dynamisch. Of, zoals wij dat zeggen,

neuroplastisch. Onze hersenen maken voortdurend nieuwe cellen aan en leggen verbindingen tussen de cellen. En dat gebeurt vooral als je iets nieuws leert of doet." Die nieuwe netwerken ontstaan met name in het gebied achter je oogkassen: de prefrontale hersenschors. En dat gebied, vertelt Siskoon, is in deze drukke wereld erg belangrijk. "We krijgen tegenwoordig zo veel prikkels. Denk maar aan de piepjes op je telefoon en alle mails die binnenstromen. De prefrontale hersenschors reguleert je emoties, je denken en je doen. En dat is belangrijker dan ooit, want anders zou je lukraak op alle prikkels reageren. Door te slapen en te bewegen maak je die prefrontale hersenschors sterker. En dat doe je ook door iets nieuws te leren. Er komen dan cellen bij en de verbinding tussen de cellen verbeterd. Hierdoor kun je zelf beter bepalen waar je aandacht aan wilt geven."

Maar dan moet je wel echt nieuwe dingen doen, zegt Siskoon. Want veel mensen neigen ernaar om meer van hetzelfde te doen en niet zozeer echt aan iets nieuws te beginnen. Dat herken ik wel: ik kook een nieuw gerecht, maar stiekem is het

de zoveelste variant op mijn overbekende risotto. En in plaats van een granny square haak ik inmiddels ook een zeshoekje, maar echt nieuw is dat natuurlijk niet. Ukelele spelen is in elk geval een keer totaal iets anders, iets wat ik nog nooit heb gedaan.

**DE ESSENTIE VAN MIJZIEK**

Toen ik hoorde dat we een workshop op de ukelele zouden gaan volgen, dacht ik wel even: de ukelele, dat is toch een kinder-gitaarje met maar vier snaren waaruit zo'n vreedend geluid komt? Ik had even gemist dat-ie helemaal tenzij is van weggeveest en dat je er echte muziek mee kunt maken. Een paar singer-songwriters scoorden er afgelopen jaren een dikke hit mee: Vance Joy met *Flipside* en Jason Mraz met *I'm yours*. Eddie Vedder, de zanger van Pearl Jam, wilde in 2011 zelfs een heel album aan het instrument. *Ukelele songs*. En Paul McCartney bracht vorig jaar op Pinkpop op de ukelele een ode aan zijn maker George Harrison. Harrison was een echte ukeleliefar: zijn koffertbak lag er altijd vol mee, zodat hij anderen wanneer hij maar zin had kon overhalen om mee te spelen. Zijn motto: 'You can't play the ukelele and not laugh.' >

## PAS NA EEN UUR SPELEN REALISEERDE IK ME: HÉ, IK HEB NERGENS AAN GEDACHT

"Zodra we met 2h allen het eerste akkoord aanslaan, zijn de deelnemers vrolijk," zegt Barbara Tammes, die samen met Liselotte Goed de ukulele-workshop geeft. Wat hen zo aantrekt in de ukulele, is de simpelijkheid van het instrument – en dat proberen ze ook over te brengen op cursisten. Barbara: "De 'uke' is eenvoudig en heeft maar vier snaren. Maar met vier akkoorden kun je al meer dan duizend fine liedjes spelen.

De akkoorden zijn bovendien makkelijk, dus je kunt veel sneller iets spelen dan op mening ander instrument. En daardoor ben je weer terug bij de essentie van muziek. Je hoeft niet meteen een heel drumstel in huis te halen of een piano te kopen om muziek te maken. De uke is klein en licht gewoond op je schoot. Dat maakt het laagdrempelig. Als Liselotte en ik samen spelen, zitten we tussendoor vaak te klatsen. We spelen wat en praten daarna weer verder." Tammes neemt haar uke graag mee op pad. "Als je ergens met een gitar aankomt, verwacht iedereen dat je het al kunt. Bij de ukulele is de verwachting anders. Aardig, vindt Tammes, omdat het een

'vergevingsgezind' instrument is: doordat

je er ook zachtjes op kunt spelen, is een fout maken niet zo erg. Bij een piano bijvoorbeeld valt een misser veel meer op. "Maar het leukste van de ukulele is dat je ook samen kunt spelen en erbij kunt zingen. Misschien dat ik vooral door het zingen ontspan: je gaat er goed van ademen."

### BEWUSTE RUST

Ukelele spelen zou je kunnen zien als 'bewuste rust'. En bewuste rust, schrijft Alex Pang in zijn boek *Rust in uitvoering*, helpt je bij het herstellen van de stress en vermoeidheid van de dag. Maar het zorgt er ook voor dat nieuwe ervaringen en lessen in je geheugen worden gegrift en geeft je geest ontbewust de ruimte om actief te blijven. Vaak krijg je in perioden van bewuste rust je beste ideeën. Pang schrijft bijvoorbeeld over Winston Churchill, die schilderde om te ontspannen. "Churchill ervoer het schilderen om verschillende redenen als een waardevol tijdverrijf. Voor zover ik weet, is er niets waar je zo in op kunt gaan als schilderen zonder je lichaam uit

te putten", zei hij daarover. "Wat je op dat moment ook bezighoudt of welke drijfveren de toekomst ook voor je in petto heeft, als je eenmaal lekker aan het schilderen bent, denk je daar niet meer aan."

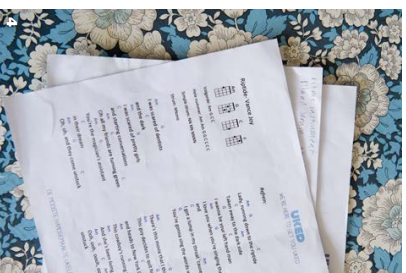
Iets nieuws leren, bewuste rust; ze kunnen mooi samenkomen in een hobby. Op het blog Psychology Today lees ik een verhaal van psycholoog Jalme L. Kurtz. Ze schrijft dat ze studenten bij een kennismakingsspel vroeg naar hun hobby's. Die bleken ze nauwelijks te hebben, omdat ze te druk zijn. Zonde, vindt Kurtz. Want net als Pang noemt Kurtz de concentratie – in een flow raken – als een van de pluspunten van een hobby. En dat was ook het eerste wat mij opviel toen ik ukulele ging spelen: concentratie. De allereerste keer, in de workshop, zat ik meteen heel gefocust voorovergebogen te pelen met akkoorden en snaren. Pas na een uur realiseerde ik me: hé, ik heb al die tijd nergens anders aan gedacht. Ik merkte hozeer ik dat had gemist: het gevoel van helemaal ergens in opgaan. Misschien had ik mijn tijd afgelopen winter toch iets te vaak netfixend doorgebracht. >

### TIPS OM IETS NIEUWS TE LEREN

- \* Vind je eigen ritme. Oefening haart kunst, dus plan het leren op vaste momenten in.
- \* Gewoon doen. Leren is ook een kwestie van gaandeweg ontdekken tegen welke problemen je aanloopt.
- \* Maak er een project van. Zoek bijvoorbeeld elke week een ander liedje uit dat je leuk vindt. Of spreek met anderen af om een keer per week samen te spelen.



*'Je wordt niet gelukkig door vijfdom of wettelijke wetten, maar door innerlijke rust en bezigheid.'*  
Thomas Jefferson (1743-1826), Amerikaanse staatsman



## MIJN PUBERZOOON HELPT ME SOMS MET MIJN GEKLUNGEL, WAT ME OOK VEEL WAARD IS

### OOK UKELELE LEREN SPELEN?

- \* Op [Uked.nl](http://Uked.nl), de site van Barbara Tammes en Liselotte Goed, staan cursussen voor beginners en gevorderden en mooie handgemaakte ukeleles uit Portugal.
- \* Ook op YouTube kun je ukelele-lessen volgen, bijvoorbeeld van The ukulele teacher of Cynthia Lin.
- \* Op [Ultimate-guitar.com](http://Ultimate-guitar.com) vind je alle akkoorden van welk liedje dan ook.

Bingewatchen is soms heerlijk, maar het is ook een passieve manier van vrijetijdsbesteding. Ik was blij dat daar nu iets nieuws tegenover stond: spelen op mijn ukelele.

### OUDERWETS OEFENEN

Maar zo mooi als het me in de oren klonk tijdens de workshop (tussen twaalf andere ukelele-spelers valt vals zingen en een akkoord missen toch wat minder op), zo armetierig was het geluid dat ik mijn eentje produceerde. Ook al kun je dan met vier akkoorden duizend liedjes spelen, daarvoor moet je die vier akkoorden wél eerst goed beheersen. En dat betekent: ouderwets oefenen. Precies zoals bij mijn spreik: om die tweehonderd vierkantjes te haken, moest ik eerst leren hoe ik een granny maakte. En dat lukte alleen door het heel vaak te doen en steeds weer opnieuw te

beginnen. Wat het oefenen op mijn ukelele leuker maakte dan de pianolessen die ik als kind volgde (en waar ik na een jaar weer mee stopte, omdat ik liever buiten speelde dan oefende), is dat ik al best snel een 'echt' liedje speel. Ik probeer popliedjes uit die ik zelf mooi vind. Een liedje dat je al langer kent, ga je op deze manier zelfs beter begrijpen, alsof je de grammatica van het liedje leert kennen. Soms is een akkoord laag maar zing je het hoog, waardoor je een extra laag in een liedje ontdekt waarvan je niet wist dat-ie bestond. Ik leer lang niet zo snel als mijn zoon van vijftien, die mijn uke vanaf het begin vrolijk in beslag heeft genomen. Maar is dat erg? Eerst vond ik van wel. Nu niet meer. Want mijn puberzoon helpt me soms met mijn geklungel, en zo doen we samen iets waar we plezier in hebben, wat me ook veel waard is.

Geen wonder dat je zoon het sneller oppikt, legt neuropsycholoog Margriet Sitskoorn uit. "De neuroplasticiteit van je hersenen is nou eenmaal groter als je jong bent. Wil je in een concertzaal spelen, dan kun je dus beter op jonge leeftijd met muziek beginnen. Maar dat betekent niet dat je het niet meer kunt leren als je ouder bent. Het gaat alleen iets minder snel. Nieuwe dingen leren beschermt je bovendien tegen het verval van je hersenen. En het voordeel van ouder zijn, is dat je vaak gemotiveerder bent; het zijn niet meer je ouders die, misschien met zachte dwang, willen dat je leert pianospelen."

### JE BENT NÓG IEMAND

Vergelijk het met wat Jamie Oliver zegt over koken, antwoordt Barbara Tammes als ik mijn ervaringen aan haar voorleg:

"Iedereen kan het en iedereen mag het. Je hoeft niet meteen een restaurant te beginnen om plezier te hebben in koken. En je hoeft dus zeker niet meteen op te treden om lol te hebben in ukelele spelen: je kunt ook gewoon een beetje pingelen in je eigen woonkamer." Psycholoog Jaime L. Kurtz noemt ten slotte nóg een voordeel van een hobby: het helpt tegen stress. Beeld je maar eens een pittige werkdag in, schrijft ze, waar bij je ook nog kritiek kreeg van je leidinggevende. Thuiskomen en de tv aanzetten zorgt misschien even voor afleiding, maar stel nou dat je in plaats daarvan tijd aan een hobby besteedt? Dan word je iemand die uit meerdere identiteiten bestaat: je bent niet alleen maar iemand die werkt, maar ook iemand die sport, stempeltjes maakt of haakt. Of ukelele speelt. Zo is kritiek net wat makkelijker te verdragen, want je bent meer dan alleen een 'werk-iemand'. Simpler gezegd, schrijft Kurtz: 'Your eggs aren't all in one basket.' ●

### VERDER LEZEN

- \* 'Rust in uitvoering', Alex Soojung-Kim Pang (Kosmos Uitgevers)
- \* 'Ik² - De beste versie van jezelf', Margriet Sitskoorn (Vakmedianet)