

Helen Botman, bevlogen vrouw met vele talenten, volgt haar hart

Zingen is emotie

Ze zingt, ze lacht, ze beweegt. Ze praat met veel gebaren. Helen Botman. „Ik zing omdat ik er gelukkig van word.“

Kom je aan zingen, dan kom je aan mij”, waar-schuwt ze van tevoren. En: „Ik ben nogal van de watervallen. Dus heb je even?” Dat hebben we. En zo zitten we uren en uren aan haar tafel in een huiskamer die vol staat met dozen, gitaren en andere muziekspullen. Zangeres Helen Botman zit midden in een verhuizing. Nou ja, zij blijft wel zitten waar ze zit, maar haar lief Peter van Vleuten trekt deze dagen bij haar in. „Best wel proppen, twee huishoudens in dit kleine optrekje.” Eerst koffie en dan begint ze te praten. Om voorlopig niet meer te stoppen. Helen is 43 jaar, geboren in Wervershoof. Ze zingt al zolang ze zich kan herinneren. „Wanneer ik mijn ogen sluit, zie ik mezelf op een schommel. Zo heerlijk. Zwaaien en zwieren, diep in- en uitademen en zingen. Of ik zit in een boom. Ik was altijd aan het zingen. Op de kleuterschool, in een kinderkoor, in de kerk, op de lagere school, playbacks tijdens de eindkring, tweestemmig zingen met mijn moeder onder het afwassen. Zingen, zingen, zingen.” Haar grote idolen toen? „Ik wilde zingen als Whitney en zo sterk en stoer zijn als Madonna.” In huize Botman klinkt muziek van de Carpenters en Fats Domino. En de stem van haar vader vanuit de badkamer. Kleine Helen droomt van een carrière als zangeres. Of actrice. Of fotomodel. „Ik wilde meerdere levens leiden, zodat ik alles waar ik van hou zou kunnen

doen. Dat wil ik nog steeds. Ik hou van dansen, video's maken, van schilderen, websites bouwen, van kleding ontwerpen, fotograferen, van organiseren. En van zingen natuurlijk.” Ze is veertien jaar wanneer ze zangles neemt. „Bij een Oost-Europese dame met dikke eyeliner op haar ogen en vergroeiende vingers. Ze speelde met negen vingers piano, dat vond ik zo fascinerend! Ik vergeet nooit dat ze tegen mij zei: 'Kind, je stem is een gave van God, het is aan jou om het uit te werken!'”

Ze is zestien jaar wanneer ze in haar eerste bandje zingt. „Diep onder de indruk van de repetitieruimte met echte microfoons. De band speelde rockmuziek. Niks voor mij eigenlijk. Maar ik had zoveel ambitie. 'It's got to be perfect' van Fairground Attraction was toen een hit. Die stempel reist de rest van mijn leven met mij mee.” Met haar tweede bandje treedt ze op in het bar-dancingcircuit. „Ik was achttien jaar en had helemaal geen ervaring met uitgaan. Dood- eng dus om daar in terecht te komen. Ik vroeg mij herhaaldelijk af wat ik mijzelf vrijwillig aan deed. Ik moest ook zo hard zingen dat ik regelmatig mijn stem kwijt raakte.”

Na haar derde bandje - „jazzy, funky, was ook nieuw voor mij” - stapt ze in de groep waar ze nog steeds in zit: La Luna. „Inmiddels zat ik ook op het conservatorium. Heerlijk! Vier jaar lang alleen maar zingen. In de bibliotheek zocht ik altijd in de bakken met wereldmuziek. Dulce Pontes, Noa, Mary Black. Folk, dat was toch echt mijn muziekstijl.”

La Luna

Bij een tweede kop koffie zijn we inmiddels twintig jaar verder. Met La Luna geniet Helen samen met André van der Hoff, Rob Stoop, Ton Nieuwenhuizen en Andries Eleveld (de oorspronkelijke bezetting) grote bekendheid onder liefhebbers. Een schare fans volgt trouw de vijf bevlogen musici die een stijlmix van folk, jazz, pop en invloeden van wereldmuziek brengen en steeds vaker eigen nummers schrijven. „Sinds 2006 geven we concerten in de intieme sfeer van kerken, theaters en huiskamers, waardoor we direct contact hebben met ons publiek. We treden op tijdens of rond volle en nieuwe maan, de zogenaamde 'MaanDagen'. Op maandag inderdaad.” Naast La Luna zoekt Helen steeds serieuzer naar haar eigen klank en volgt daarvoor vele cursussen, trainingen en workshops. „Wanneer je vanuit je ziel zingt, ben je

best kwetsbaar. Het is ook hard werken om je stem te bevrijden en je eigenheid naar buiten te brengen. Zingen is therapeutisch, je moet aan jezelf werken en oude ballast wegwerken.”

Het gaat Helen niet uitsluitend om 'mooi' zingen. „Want wat is nou mooi? Mooi zoals het hoort, mooi omdat het zuiver was? Iedereen heeft natuurlijk zijn eigen definitie van wat mooi is, maar voor mij is een optreden pas echt geslaagd wanneer ik je met mijn verhaal raak. Ik ken mensen die misschien vals zingen, maar zo in de beleving zitten, met zoveel overtuiging en passie zingen, dat het zuiver is. Zingen is meer dan geluid voortbrengen: het is horen, zien en voelen. Het is emotie.”

Met La Luna wil Helen vooral inspireren. „Mensen bereiken en in beweging zetten, dat is waar we mee bezig zijn. We hebben binnen La Luna allemaal onze eigen signatuur. Dat is ook op ons laatste album 'Caminante' goed te horen. Als groep zijn we door de jaren heen wel wat losser geworden. We hebben nog steeds een hechte band, maar individueel ontwikkelen we ook onze eigen projecten. We blijven in beweging en kunnen dan niet alles van onszelf in La Luna kwijt.”

Vleugelvrouw

Waar Helen wel heel veel in kwijt kan, is haar eigen project 'Vleugelvrouw'. „'Vleugelvrouw' is een mix van verhalen, poëzie, zang en muziek, maar ook dans en beeldende kunst. Al mijn liefdes bij elkaar dus in een voorstelling. Samen met drie vrouwelijke muzikanten, een kunstenaar, een danseres en een vj heb ik dat in het theater gebracht. Prachtig om te doen. Nu heb ik de voorstelling weer uitgekleeft tot de kern. Met dit vertelconcert ga ik vanaf september in kleinere ruimtes optreden. Peter zal mij dan op gitaar begeleiden.”

'Vleugelvrouw' is voor Helen ontstaan na een spirituele ontdekkingstocht. „Hoe maak je je dromen waar, hoe ga je met onzekerheden en angsten om? Het was alsof er vanuit mijn binnenste op mijn hart gebonsd werd. De boodschap was: volg je hart, zo geef je jezelf vleugels. Ik noemde haar 'Vleugelvrouw'. Zij spoort je aan om je dromen waar te maken. Ze klopt op de poorten van je hart, net zolang tot je de moed hebt om ja te zeggen tegen je eigen verlangens. Vanaf dat punt gaat het niet vanzelf. Je wordt namelijk geconfronteerd met de meest intimiderende persoon die je kunt bedenken: jezelf. Zo is het echt ook bij mij gegaan. Ik ben de strijd met mezelf aangegaan en volg nu nog meer

mijn hart. Door 'Vleugelvrouw' ben ik op mijn eigen pad gekomen.”

Haar eigen pad betekent niet dat ze geen oog meer heeft voor anderen. Integendeel, Helen is zeer begaan met haar medemens. Beelden van de vluchtelingenstroom grijpen haar zo aan, dat ze er wakker van kan liggen. „Ik heb geen antwoord op die enorme problematiek. Wat ik wel weet is dat we allemaal mensen zijn, geen vluchtelingen. Ik kan er ook slecht tegen wanneer deze mensen gelukszoekers worden genoemd. Ik kan sowieso niet tegen onrecht.” „Er is een parabel over een wijze man die zijn kleinzoon over het leven leert. Hij zegt dat er in ieder mens twee wolven vechten: een goede en een slechte. Zijn kleinzoon vraagt welke wolf wint. De grootvader antwoordt: 'De winnaar is degene die je voedt'. Dat leert ook mij dat je het goede moet voeden, dan overwin je het kwaad. En als je de schoonheid van andere culturen belicht, dan hoeft je niet bang te zijn: dan wil je daar naar toe.”

Naar aanleiding van een foto van een groep vluchtelingen, met in het midden een vader met zijn zoon in zijn armen, schrijft ze een lied dat inmiddels op single uit is: 'People'. „Als ik zing, wil ik wel dat het ergens over gaat. Je draagt zoveel verhalen met je mee, soms heeft een ander daar ook wat aan. Een liedje, het klinkt zo klein terwijl het zo'n enorme kracht heeft. Een lied kan een hele maatschappij keren. Als zanger ben je een troubadour: je hebt een boodschap mede te delen.”

People

Om haar woorden kracht bij te zetten, gaat ze achter de piano zitten. En speelt en zingt 'People'. Het komt recht uit haar hart, ze zingt het met zoveel gevoel, dat het ons allebei ontroert. „Dat is wat muziek doet”, zegt ze terwijl ze weer aan tafel plaatsneemt. „Daarom zet ik mij ook in voor Musicians without Borders. Muziek verbindt, helpt om trauma's te verwerken, heelt en geeft hoop. Muziek overstijgt alles.” Helen maakt haar dromen waar. Een van die dromen is een eigen album. In het najaar komt 'I Sing' met eigen songs uit. „'I Sing' is precies wat de titel belooft: ik zing. Zo simpel is het. Eerst leer je van alles, dan laat je weer los en dan pas vind je de ruimte om jezelf te zijn. Ik zing weer zoals ik als kind zong. Ik zing omdat ik er zo gelukkig van word.”

Tekst: Marja van Spaandonk
Foto: Anouk de Kleermaeker



Paspoort

Naam: Helen Botman
Geboren: Wervershoof
Beroep: zangeres/stemcoach
Bekend van: La Luna
Relatie met: Peter van Vleuten (gitarist/singer/songwriter)
Zet zich in voor: Musicians without Borders
Single: 'People'
Nieuw album: 'I Sing' (verschijnt oktober)
Woonplaats: Egmond aan den Hoef
Meer info: www.helenbotman.com