**Lenny Kuhr ‘Ik zing de mensen mijn verhaal’**

Op …. staat Lenny Kuhr in ….met haar programma ‘LENNY KUHR’

***Lenny je brengt elke twee jaar een nieuw album uit, en dat al heel lang. Waar vind je de inspiratie voor steeds weer nieuw werk?***

De inspiratie komt van binnenuit, ik ervaar het als een bron die niet opdroogt en voortdurend blijft stromen. Ik hoef niet na te denken, ik hoef me slechts open te stellen en ontvankelijk te zijn voor wat zich aandient. Meestal is het de muziek die ik als eerste ontvang, soms samen met de woorden, soms is het alleen de muziek en komen de woorden later, al dan niet door mij geschreven.

**Maak je al je liedjes zelf?**

Bijna altijd wel. Het geldt zeker voor de muziek. Soms componeer ik samen met een andere muzikant. Teksten laat ik soms ook door anderen maken of we doen het samen. Samen een tekst maken is heel inspirerend. Je verlegt je eigen grenzen en ik laat me inspireren door de ander (en omgekeerd natuurlijk ook).

***Recent bracht je je laatste album ‘LENNY KUHR’ uit. Dat onderscheidt zich van voorgaande albums. Kan je uitleggen hoe?***

Het patroon dat ik gewend was is dat de nieuwe liedjes die ik maak worden gearrangeerd en ingestudeerd met Reinier Voet en Mischa Kool, mijn muzikale kompanen. Dan spelen we ze in de concerten en als er voldoende nieuwe liedjes zijn nemen we een nieuw album op. Eigen producties dus.

Dit keer werd ik gevraagd door Excelsior Recordings, een hip platenlabel, om een album bij ze uit te brengen. We maakten kennis en er was meteen een hele mooie klik dus ik besloot om ze de ruimte te geven. Ze kwamen met het idee om naast mijn eigen composities ook collega’s voor mij te laten schrijven en dat heeft prachtige liedjes opgeleverd. Spinvis en Stef Bos schreven ieder en biografisch lied voor me waarbij ze ieder op hun eigen manier weergaven wat ze zien als ze naar mij kijken. Met Elke Vierveijzer (won vorig jaar de Poelifinario voor kleinkunst) maakte ik twee liedjes (zij de tekst en ik de muziek), met mijn man Rob Frank vertaalde ik een liedje van mijn dochter Daphna in het Nederlands, en zo zijn er nog meer verrassende liedjes op het album gekomen.

***Hoe blijft je stem en je conditie zo goed?***

Herman van Veen zei in een interview ‘Lenny zingt altijd, ook als ze niet zingt’. Ik zeg zelf wel eens ‘ik ben een levend lied’. Ik hoef niet iets bijzonders te doen om mijn stem te trainen. Ik word ’s ochtends wakker, doe ademhalingsoefeningen (methode Wim Hof) waarbij ik op het laatst mijn adem zo lang mogelijk inhoud. Mijn record is 4 minuten en 25 seconden. Daarna neem ik 3 minuten een koude douche waarbij ik mijn eerste lied van de dag zing. En verder eet ik gezond, vegetarisch, veel groenten en we fietsen veel. Maar vooral ervaar ik het als iets heel moois dat het me nog gegeven is om op een hoog niveau mezelf tot expressie te brengen, zowel muzikaal als inhoudelijk. Dat is geen verdienste , ik ervaar het als een vorm van genade

***Wat mag ik als publiek verwachten als ik naar een concert van je ga?***

Misschien is het het mooist om geen verwachtingen te hebben en je te laten verrassen. De voorstelling is vitaal, uitermate muzikaal, inspirerend en hartrakend. De toon wordt gezet in het eerste lied ‘je hoeft me niet te vragen mag ik wonen in je hart, want de stilte van jouw hart is de stilte van mijn hart’. Ik zing veel van het nieuwe album en ik praat de liedjes aan elkaar met mijn verhaal. Na afloop ontmoet ik het publiek bij de cd-tafel en daar hoor ik vaak dat men diep geraakt is.