

Interview >

Nooit meer wegreppen bij een concert

Onderzoek podiumangst

De Hanzehogeschool Groningen heeft samen met Complete Coaching, een instituut voor coaching en psychotherapie, onderzoek verricht naar podiumangst bij musici. Faalangst komt veel voor onder musici maar wordt nog steeds omringd door taboes en daardoor niet herkend en behandeld. Het lectoraat Lifelong Learning in Music & the Arts onderzocht de mogelijkheden van de HeartMath methode. Het doel van de methode is om hartcoherentie te verkrijgen door middel van ademhalings- en concentratieoefeningen. Een optimaal hartritme wordt coherentie genoemd. Er is dan een harmonieuze samenhang te zien tussen hartritme en ademhaling. Dit kan helpen tegen podiumangst, en allerlei situaties die te maken hebben met presteren onder druk. De resultaten zijn veelbelovend. Maaïke van de Linde, een van de studenten die meedeed aan het onderzoek, lijkt gered te zijn voor de muziekwereld.

Geen kalmeringspillen

Maaïke volgt de opleiding Bachelor in Music, hoofdvak fluit. 'Ik had erg veel last van stress op het podium, vooral als ik in mijn eentje moest optreden. Ook tijdens mijn overgangsexamens had ik grote problemen. Ik wist dat ik het kon, maar op het podium kwam alles er beroerd uit. Ik had al van alles geprobeerd, maar niets leek te helpen. Op den duur begreep ik niet meer zo goed waarom ik ooit voor deze studie had gekozen. Veel professionele musici schijnen hier

last van te hebben en naar de kalmeringspillen grijpen. Dat wilde ik niet maar ik wist ook niet hoe ik verder moest. Meedoen aan dit onderzoek was voor mij de laatste poging om weer plezier te krijgen in optredens.'

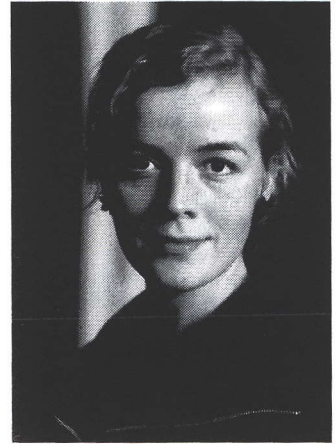
Hartcoherentie beïnvloeden

De studenten die deelnamen aan het onderzoek kregen ademhalings- en concentratieoefeningen om negatieve gedachten en emoties te elimineren. Met behulp van computers, sensoren en hartmeters konden de studenten het resultaat meteen zien op een scherm. Ook thuis moesten ze aan de slag met de oefeningen en een apparaat waarmee ze hun hartcoherentie konden controleren.

'We kregen ook allemaal een logboek en een werkboek met opdrachten om gestructureerd te werk te gaan en zelf ook te onderzoeken wat het resultaat was. Daarnaast vulden we voor én na de training twee vragenlijsten in over onze psychische en fysieke toestand.'

Het resultaat

'Het heeft mij absoluut geholpen. Eén van de oefeningen gebruik ik nu altijd voordat ik het podium opga. Ik breng mijzelf in een neutrale toestand en stel mij dan voor hoe mijn optreden verloopt. Positief natuurlijk... Daarvoor bleef ik altijd steken in negatieve pep-talk, zo van "er is nog nooit iemand dood gegaan van foute noten spelen, dus ga nu maar het podium op, het is maar vijf minuten dan mag je er weer af."



Maaïke van de Linde

Dan ging dus ook alles mis. In mijn oefening neem ik nu de tegenovergestelde houding aan, het werkt echt! Tot nu toe gingen mijn optredens precies zoals ik me had voorgesteld, zelfs mijn overgangsexamen ging goed! Natuurlijk gaat het de ene keer lekkerder dan de andere keer, maar je bent soms ook gewoon beter voorbereid. En soms heb je geen tijd, of vergeet je gewoon je oefening te doen. Maar het belangrijkste voor mij is dat ik mezelf nu in de hand heb, en dus niet meer wanhopig weg wil rennen voor een concert. De spanning die ik nu ervaar is een gezonde, lekkere spanning die je juist beter doet presteren, en dat geeft een enorme kick.'

Het conservatorium gaat de resultaten van het onderzoek gebruiken bij de het onderdeel studie- en loopbaanbegeleiding zodat studenten al in een vroeg stadium in aanraking worden gebracht met de mogelijkheden van de HeartMath methode. Het onderzoeksrapport is te vinden op:
www.lifelonglearninginmusic.org