



PRESTATIEPSYCHOLOGIE
VOOR MUZIKANTEN
OP EN NAAST
HET PODIUM

MUSICEREN IS TOPSPORT

BERT DE CUYPER
GRIET BAERT
LINDE VERJANS

UNIVERSITAIRE PERS LEUVEN

MUSICEREN IS TOPSPORT

PRESTATIEPSYCHOLOGIE VOOR MUZIKANTEN
OP EN NAAST HET PODIUM

MUSICEREN IS TOPSPORT

Prestatiepsychologie voor muzikanten
op en naast het podium

Bert De Cuyper
met medewerking van
Griet Baert & Linde Verjans

UNIVERSITAIRE PERS LEUVEN

© 2021 Universitaire Pers Leuven / Leuven University Press / Presses Universitaires de Louvain.
Minderbroedersstraat 4, B-3000 Leuven

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgevers.

ISBN 978 94 6270 266 0

D / 2021 / 1869 / 27

NUR: 660, 773

Boekverzorging: Friedemann Vervoort

Ontwerp omslag: Frederik Danko

Illustratie omslag: <https://www.pexels.com/@gimmegees>

Inhoudstafel

Woord vooraf	7
Interviews	10
ANGST	13
Plankenkoorts - Podiumvrees	
BLESSURES	23
Impact - Blessuremanagement	
COMMUNICATIE	33
Woorden - Lichaamstaal - Ruis	
DENKEN	41
(lr)rationele denkpatronen - Gedachtetraining - Mindfulness	
EMOTIES	49
Startknoppen en gevolgen - Emotiemanagement	
FAMILIE	61
Ouder-kindrelatie - Verwachtingen, steun en druk	
GEHEUGEN	71
Inprenten - Opslaan - Oproepen	
HERSTEL	81
Stress-recoverybalans	
INDIVIDU	89
Stereotypering	
JONG BEGINNEN	97
Early specialisation - Early diversification	
KARAKTER	105
Wilskracht - Discipline - Doorzettingsvermogen	
LERAARS	113
Leerprocessen - Inspireren	

MOTIVATIE	123
Drijfveren – Psychologische basisbehoeften	
NEDERLAGEN	131
Veerkracht – Mindset – Stressinenting	
OMGEVING	139
Collega's – Publiek – Critici	
PASSIE	151
Harmonieuze passie – Obsessieve passie	
QUARANTAINES	157
Isolement – Herbronning – Waarden	
ROUTINES	165
Rituelen – Bijgeloof	
SAMENSPEL	175
Groepsidentiteit – Sociaal lanterfanten – Billijkheid	
TRAINING	183
Mentale vaardigheden – Zelfspraak – Verbeelding	
UITDAGINGEN	193
Resultaatdoelen – Prestatiedoelen – Procesdoelen	
VERKLARINGEN	201
Oorzakelijke toeschrijvingen – Attributietraining	
WEDSTRIJDEN	209
Motieven – Competitiviteit	
XX EN XY	217
Seksestereotypen – Schoonheidsideaal	
YOGA	225
Ademhalingsoefeningen – Lichamelijke ontspanningstechnieken	
ZELFKENNIS	233
Zelfvertrouwen	
Noten	243
Literatuur	247
Woorden van dank	255
Personenregister	257

Woord vooraf

*'Musici bedrijven topsport (...) Ook wij moeten altijd goed presteren. De meeste sporters hebben fysiotherapeuten, mental coaches, noem maar op. Dat hebben wij niet. Veel musici gaan maar door, met blessures en ook psychische problemen als gevolg.'*¹ (Hans Alting, trompet)

Anno 2021 zijn er nog maar weinig top- en prestatiesporters die zich niet laten omringen door een team van begeleiders met een specifieke expertise: een coach, (para)medici, een *physical trainer*, een voedingsdeskundige, een sportpsycholoog ... Wat dat betreft hinkt de muziekwereld wat achterop, terwijl uit de vele gesprekken die we bij het schrijven van dit boek hebben gehad, blijkt dat muzikanten beseffen dat hun job zeer sterke gelijkenissen vertoont met die van professionele sporters. Ook muzikanten die zichzelf in de eerste plaats zien als kunstenaars ten dienste van de muziek, erkennen het prestatieaspect in hun beroepsleven.

Net zoals de sporter ervaart dat *'je maar zo goed bent als je laatste wedstrijd'* is de muzikant maar zo goed als zijn laatste concert. Er is een constante druk zich te bewijzen, niet alleen tegenover anderen, zoals collega's, publiek of recensenten, maar ook tegenover zichzelf. Zowel in de sport als in de muziek ligt de lat steeds hoog. De omgeving verwacht prestaties op topniveau, maar er is ook de interne drang naar perfectie, zowel bij de topsporter als bij de gepassioneerde muzikant.

Of het nu om sport of muziek gaat, optimaal presteren is nooit vanzelfsprekend. De valkuilen die op een sportveld liggen, zijn ook op het podium aanwezig. Ideaal is het om in het hier en nu taakgericht bezig te kunnen zijn, maar vaak wordt deze focus verstoord, bijvoorbeeld door een afleidende gedachte of een kuch uit de zaal. De teleurstelling om een minder goede prestatie kan zowel bij de sporter als de muzikant tot overtraining leiden. Ook de gevolgen hiervan zijn vergelijkbaar voor beide groepen: blessures, verder terugvallende prestaties, motivatieverlies.

Het gevaar van storende gedachten en het risico op overtraining zijn maar een paar voorbeelden van de uitdagingen die sporters en muzikanten delen. Om de vele uitdagingen aan te gaan zijn steun van de directe omgeving en een goede fysieke conditie erg belangrijk. Maar ook het belang van mentale weerbaarheid is niet te onderschatten. Vaak zijn zaken als doorzettingsvermogen, veerkracht, stressbestendigheid en emotionele stabiliteit van doorslaggevend belang voor de optimale ontwikkeling van atletisch of muzikaal talent.

Deze kwaliteiten zijn niet onveranderlijk aanwezig vanaf de geboorte, maar zijn het resultaat van aangeleerde vaardigheden. Constructief denken, goed functioneren in groep en effectief emoties sturen kunnen getraind worden. Daarvoor wordt in de toegepaste sportpsychologie gebruikgemaakt van verschillende benaderingen, met bijbehorende interventies en technieken.

Op basis van meer dan dertig jaar ervaring met mentale begeleiding van sporters kan ik bevestigen dat mentale training werkt. Of je nu sporter of muzikant bent, via een geïndividueerde mix van mentale technieken kan iedereen beter leren omgaan met de uitdagingen waarvoor hij of zij met het nodige talent en de aanwezige passie gekozen heeft. Essentieel hierbij is dat gezocht wordt naar een persoonlijke benadering: wat voor de ene werkt, is daarom niet per se de oplossing voor de ander. Onder het motto *'there is always room for improvement'* is het versterken van mentale vaardigheden zinvol voor iedereen die gemotiveerd is om (nog) beter te worden en/of na de carrière niet wil worden geconfronteerd met gedachten of gevoelens als *'ik had er meer moeten van kunnen genieten'* of *'ik had meer uit mijn carrière kunnen halen'*.

Wie zichzelf op mentaal vlak beter wil leren kennen, kan zich laten inspireren door de verschillende hoofdstukken van dit boek, dat in alfabetische volgorde een waaier van thema's behandelt. De relevantie van deze thema's steunt op kaders uit de wetenschappelijke psychologie en wordt onderstreept door de persoonlijke getuigenissen van zowel jonge als ervaren muzikanten en door de citaten uit biografieën van beroemde musici. De geïnterviewden – zie de lijst Interviews in het boek – verschillen niet alleen in leeftijd en ervaring. Ze vormen een bont gezelschap wat betreft muziekgenre, instrument en beroepssituatie. Dat kan er alleen maar toe bijdragen dat het boek een zeer diverse groep van muzikanten zal boeien: van gedreven amateurs over conservatoriumstudenten naar gevestigde waarden en van muziekleraars in het deeltijds kunstonderwijs tot conservatoriumdocenten.

De hoofdstukken kunnen los van elkaar gelezen worden en bevatten verwijzingen naar verwante thema's. Niet alle thema's zullen op hetzelfde moment in het leven en de loopbaan van de lezer van belang zijn. Laat het een uitnodiging zijn om regelmatig in dit boek te snuisteren, op zoek naar informatie die aansluit bij wat op een gegeven moment van de loopbaan bruikbaar is. Evenmin zullen alle hoofdstukken voor iedereen even relevant zijn. Niet elke muzikant moet veel uit het geheugen spelen of ervaart dit als stresserend. Omgaan met een tegenslag is voor de ene gemakkelijker dan voor de andere. Hetzelfde geldt voor het deelnemen aan een auditie, of het opbrengen van de nodige discipline, of voor samenspelen met iemand met wie het niet zo goed klikt. Wat alle hoofdstukken echter gemeen hebben, is dat ze stimuleren tot zelfreflectie en -kennis. Want zelfkennis is een noodzakelijke stap om al dan niet onder begeleiding te werken aan gewenste veranderingen. Van wie optimaal wil presteren wordt wel verwacht dat hij of zij met die toegenomen kennis blijvend aan de slag gaat. Het rijmt niet dat men enerzijds weet en ervaart dat de mentale factor erg belangrijk is en er anderzijds zo weinig werk zou van maken. Dat terugkerende 'werk'-woord hoeft overigens het leesplezier niet te bederven. Dat wensen de auteurs alle lezers toe!

Interviews

Ofschoon de meeste interviews niet hebben kunnen plaatsvinden in elkaars fysieke aanwezigheid, ademden ze openheid en nabijheid. Deze gesprekken waren essentieel om van dit boek te maken wat het geworden is. Onze hartelijke dank aan allen die hieronder hun naam terugvinden.

Avonds, Roel
Baeté, Thomas

Bevers, Elise
Boutsen, Niels
Buga, Natalia
Buyle, Elke
Caeyers, Jan

Castro Capuz, Adrian
De Roovere, Eva
Devooght, Floris
Dieltiens, Amaryllis
Feyaerts, Adriaan
Flecijn, Joke
Hendrixx, Roeland
Ignatieva, Tamara
Joubert, Camille

Kestens, Tom
Kobald, Tiara
Kobayashi, Arisa
Kolacny, Stijn
Lenaerts, Anneleen

bastrombone – Antwerp Symphony Orchestra
viola da gamba – artistiek leider ClubMédiéval, Transports Publics

klarinet – Koninklijke Muziekkapel van de Gidsen
singer-songwriter – Stoomboot

altviol – Antwerp Symphony Orchestra (tutti)

musical – zangeres /actrice

dirigent – Le Concert Olympique – Beethoven-biograaf en -expert

trombone – Antwerp Symphony Orchestra (2de solist)

singer-songwriter

bas-bariton – acteur

sopraan – Capriola di Gioia

slagwerk – Rotterdams Philharmonisch Orkest

cello – Canea Quartet – freelance muzikant

klarinet – Roeland Hendrixx Ensemble – LUCA School of Arts

viol – eerste solist Orkest van de Vlaamse Opera

viol – Nederlands Philharmonisch Orkest

(assistent concertmeester)

songwriter – multi-instrumentalist

viol – freelance muzikant

viol – Antwerp Symphony Orchestra (1ste viol tutti)

piano – leiding vrouwenkoor ‘Scala & Kolacny Brothers’

harp – Wiener Philharmoniker (solist)

Naessens, Bart	orgel, klavecimbel, directie – Capriola di Gioia – Hoofd Oude Muziek Koninklijk Conservatorium Brussel – Directeur Stedelijk Conservatorium Brugge
Pallemaerts, Dré	drums – componist – LUCA School of Arts (jazz)
Quiles Cascant, Daniel	trombone – Antwerp Symphony Orchestra (1ste solist)
Ruiz Llopart, Laia	cello – freelance Antwerp Symphony Orchestra – Opera Ballet Vlaanderen
Sittig, Sander	piano – Codarts Rotterdam (kamermuziek en pianobegeleiding)
Smits, Raphaella	gitaar – LUCA School of Arts (kamermuziek en gitaar, 1986-2022)
Spanhove, Bart	blokfluit – Flanders Recorder Quartet – LUCA School of Arts
Stark, Peter	dirigent – Rehearsal Director EUYO – Professor Conducting, Royal College of Music, London
Van Beveren, Alexandra	viol – Rotterdams Philharmonisch Orkest (1ste viol tutti)
Vandelanotte, Ciska	viol – Firgun Ensemble, Another String Quartet – freelance
van Geelen, Thomas	cello – North Sea String Quartet
Van Hauthem, Jasmien	altviol – freelance muzikant
van Schoonhoven, Emma	(alt)viol – Holland Baroque, Cottage Ensemble – freelance
Vantroyen, Frank	bastuba – Symfonisch Orkest Opera Ballet Vlaanderen – Wegpiraat
van Wees, Iedje	cello – Academie WDR Orchester Köln – freelance muzikant
Verhaert, Steven	trompet – Antwerp Symphony Orchestra (2de solist) – Koninklijk Conservatorium Antwerpen
Verreyen, Lode	fysiotherapie – Antwerp Symphony Orchestra en Opera Ballet Vlaanderen
Verheyden, Dina	beiaard/zang – Beiaardschool Mechelen en Institut Supérieur de la Musique et la Pédagogie Namur
Vertommen, Nele	hobo – Musica Gloria barokensemble
Vloemans, Sam	trompet – Cargo Mas – KASK/conservatorium Gent
Vossen, Wouter	viol – Residentie Orkest Den Haag (concertmeester) – Storioni Trio
Vranckx, Pieterjan	pauken – de!Kunsthumaniora – Antwerp Symphony Orchestra
Willekens, Saïda	viol – leerkracht viol Academie Borgerhout



ANGST

PLANKENKOORTS – PODIUMVREES

'Ik doe mijn best, ik oefen veel, ik drink warme thee, ik ga 's morgens niet naar Muziektheorie om genoeg te slapen, ik doe aan sport, ik beeld me dingen in om niet zenuwachtig te worden, maar op het moment wanneer ik op dat stomme podium kom te staan heb ik geen controle meer over mezelf, ik krijg geen adem, ik beef, mijn benen zijn heel gestrekt, ik wil mijn handen laten bewegen doorheen het stuk voor meer interpretatie, maar dat durf ik ook niet omdat ik denk: wat gaan de mensen nu denken, of: neen, blijf zoals je staat, zo voel je je veilig.' (masterstudente zang)

*'Het is altijd nodig tenminste een beetje angst te hebben.'*² (Luciano Pavarotti, tenor)

Plankenkoorts, podiumvrees, *performance anxiety*, *stage fright*, *le trac*, het is een bekend gegeven in de wereld van de uitvoerende muzikant. Hoe kan deze aanwezigheid begrepen worden? Hoe wordt het fenomeen beleefd? Welke gevolgen heeft deze angst voor het welbevinden en het muzikaal niveau? En hoe kan de muzikant het best omgaan met deze emotie?

Angst is doodnormaal

*'Ik was verschrikkelijk nerveus voor mijn eerste echte concert, op veertienjarige leeftijd. (...) Dat was tachtig jaar geleden, maar dat verschrikkelijke gevoel van onzekerheid voor een concert heb ik nooit verloren. Het blijft altijd een beproeving! Voor ik het podium betreed, heb ik pijn in mijn borst en ben ik aan de diepste ellende ten prooi. De gedachte aan een optreden in het publiek is voor mij nog steeds een nachtmerrie ...'*³ (Pablo Casals, cello)

Pablo Casals is niet de enige muzikale grootheid die in zijn (auto)biografie de ervaring van podiumangst deelt. Violist Yehudi Menuhin leefde gedurende heel zijn succesvolle carrière met deze angst.

*'A state of nerves, fear before a performance, anxiety on the platform, a disabling tension – these are very common occurrences and I have felt them all.'*⁴ (Yehudi Menuhin, viool)

Dirigent en fluitist Dirk De Caluwé bekende in een interview: *'Eigenlijk doe ik gewoon voor elk concert in mijn broek. Nog altijd. Minder, veel minder dan vroeger, maar er zijn dagen dat ik verga van de zenuwen.'*⁵

Pierre-Alain Volondati, winnaar van de Koningin Elisabethwedstrijd (KEW) voor piano in 1983, geeft mee: *'Le trac, dat hoort bij mij zoals het zand bij de zee hoort'* en hij verwijst ook naar de reactie van actrice Sarah Bernhardt, toen een leerlinge van haar trots vertelde dat ze nooit plankenkoorts had gevoeld: *'Quand vous aurez le trac, mademoiselle, vous serez enfin une artiste.'*⁶

Deze citaten mogen volstaan om de stelling kracht bij te zetten dat angst een vertrouwde emotie is bij muzikanten. Dat is niet verwonderlijk voor wie het ontstaan van de emotie angst analyseert. Een persoon ervaart angst wanneer voor hem of haar iets zeer belangrijks te gebeuren staat, en de afloop of uitkomst van dat gebeuren onzeker en oncontroleerbaar is. Zijn er uitvoerende musici die een optreden – waar zoveel werk aan is voorafgegaan – onbelangrijk vinden? Hoeveel conservatoriumstudenten zijn er gerust op dat ze op een examenproef zullen kunnen laten horen wat ze in hun mars hebben? Heeft een professionele musicus ooit zekerheid dat zijn optreden zal voldoen aan zelfgestelde eisen en de verwachtingen van belangrijke anderen, van het publiek? De muzikanten die rapporteren dat ze geen angst kennen, zijn grote uitzonderingen. Anders gezegd, angst is doodnormaal. Wel is het zo dat deze angst op diverse wijzen kan worden ervaren of beleefd.

Van trillende vingers, negatieve gedachten en paniekaanvallen

Angst uit zich vaak in *lichamelijke reacties*: gespannen spieren, droge mond, trillende benen, verhoogde hartfrequentie, zwetende handen ...

'Bij mij uit stress zich op alle mogelijke fysieke manieren: barstende hoofdpijn, mijn bloeddruk gaat omhoog, mijn ademhaling loopt niet meer zoals het moet, ik begin te beven ...'

(Frank Vantroyen, tuba)

Pianiste Héléne Grimaud beschrijft haar adrenalinesyndroom voor elk concert: *'Mijn hart slaat sneller, de spanning knijpt het bloed uit mijn handen en voeten, en ademen wordt hyperventileren. Ik ben uiterst geconcentreerd, maar heb tegelijkertijd een leeg hoofd en pap in mijn benen.'*⁷

Tot de angstervaring behoren ook de *negatieve gedachten en gevoelens*, over wat er allemaal fout zou kunnen lopen, met alle gevolgen van dien. Het betreft anticiperende gedachten en gevoelens over afgaan bij een zwakke prestatie, afgewezen worden als musicus én als persoon, gedachten over het publiek, zoals verwoord door sopraan Amaryllis Dieltiens: *'Ik weet wat ik waard ben. Maar ik kan heel erg onzeker worden door wat anderen van mij vinden. Dat is heel vervelend ... En hoe komt dat? Soms voel je dat het publiek alleen maar wil dat het een heel mooi concert is, maar daartegenover staan de momenten waarop het voelt alsof je op proef bent. Dat maakt me soms heel onzeker.'*

Deze negatieve gedachten kunnen ook betrekking hebben op de gevreesde lichamelijke reacties:

*'Ik heb één dodelijke angst, ik heb altijd angst voor een droge mond. En dan mag ik nog voor ik opga vijf liter water drinken, ik sta daar op het podium en ik heb een kurkdroge mond. De psyche van de mens is zo bepalend in die dingen. Dat is ongelooflijk.'*⁸ (Dirk De Caluwé)

Een andere angstwekkende of angstversterkende gedachte is de gedachte aan een black-out, de vrees voor een *trou de mémoire total*.

*'Fear of occasional lapses of memory may be one of the chief causes of excessive nervousness on stage. All I can say is that everyone has such lapses. (...) Suddenly there is this feeling of realizing that you do not know it. (...) You come to a point in your performance and think ahead and ask yourself - do I really know the next bar? Do I really know the notes I am going to play? That is enough to cause a very definite degree of nervousness.'*⁹ (Yehudi Menuhin, viool)

Lichamelijke reacties en storende gedachten kunnen min of meer verborgen blijven voor de buitenwereld. Dat is niet het geval voor *gedragsreacties*. Over pianovirtuoos Arthur Rubinstein wordt geschreven dat hij zo'n hevige plankenkoorts kon hebben dat hij de spiegel in zijn kleedkamer stuksloeg en alle meubels door het raam gooide.¹⁰ Dat zijn zonder twijfel uitwendig zichtbare gedragingen.

Angst kan leiden tot vermijdingsgedrag. Pablo Casals weigerde gedurende een tiental jaren de ene na de andere uitnodiging om in Wenen op te treden.

*'Ik hield me op een afstand, zoals iemand die bang is het voorwerp te dicht te benaderen dat hem het liefste is. (...) Ten slotte accepteerde ik met angst en beven een engagement om in Wenen te spelen. Nog nooit had ik zo tegen een concert opgezien.'*¹¹

Vermijdingsgedrag kan een ingrijpende rol spelen in de loopbaan van een muzikant. Psychiater Esther van Fenema verwijst naar een saxofoniste die zich volledig op het lesgeven stortte omdat het idee van een auditie haar te zeer afschrikte. Ze bleef uitsluitend lesgeven, terwijl het spelen in een ensemble altijd haar grootste droom was geweest en zelfs haar motivatie om naar het conservatorium te gaan.¹²

Onvoorspelbaar en toch niet

*'Soms is het er gewoon, en soms is het er helemaal niet. Ik moest op een aperitiefconcert een paar stukjes spelen die ik echt al tien jaar ken. En die ik ook helemaal van buiten ken. Toch moest ik mij echt vermannen om op dat podium te stappen. Ik zou naar huis gereden zijn en zat bijna te sterven van angst, terwijl het toch maar een geste was aan de muziekschool.'*¹³ (Marleen Vermeulen, pauken)

Angst komt soms heel onverwachts en is in belangrijke mate onvoorspelbaar, zo ervaren vele muzikanten. Deze onvoorspelbaarheid neemt niet weg dat er factoren zijn die de intensiteit van de angst beïnvloeden en die geregeld terugkomen in de verhalen.

Er zijn vooreerst *variabelen die met de uitvoerder zelf te maken hebben*. Het kan gaan om een actueel gegeven zoals een fysiek probleem – een bobbeltje op de lip bij een fluitist of een verkoudheid bij een zangeres –, een onvoldoende voorbereiding door omstandigheden of vermoeidheid door een reis met hindernissen.

'Vroeger kon ik soms echt panikeren als ik iets "verkeerds" gegeten had wat slijmen op de stem veroorzaakte. Tegenwoordig lukt het beter om daarmee om te gaan, maar het zijn dat soort kleine zaken die je soms erg van je stuk kunnen brengen vlak voor een concert.' (Amaryllis Dieltiens, sopraan)

Soms speelt het verleden parten en worstelt de uitvoerder met een herinnering aan een angstaanval. Die angstervaring kan lang geleden hebben plaatsgevonden, maar nog steeds actief zijn en een psychologische kwetsbaarheid betekenen:

'Ik herinner me heel goed wanneer ik voor de eerste keer podiumangst had. Het was op mijn examen voor de eerste prijs, wat nu de bachelor is. Toen ik dat examen speelde, heb ik dat de eerste keer ervaren. Daarvoor wist ik niet wat dat was. Maar toen op dat podium had ik het toch wel vlaggen, zeker? Ik ben zelfs niet op de uitslag blijven wachten, ben recht naar huis gegaan en in mijn bed gekropen. Ik was doodziek. Dat is ondertussen al dertig jaar geleden en het zit nog in mijn geheugen gebrand. Sindsdien is het nooit ver weg, al heb ik er niet altijd last van.' (Frank Vantroyen, tuba)

Ook stabiele persoonlijkheidskenmerken van de muzikant kunnen hem of haar meer vatbaar maken voor angstreacties:

'Natuurlijk heb je, als je de lat altijd hoog legt, angst dat je die niet kunt bereiken. De switch in je hoofd van "dit kan ik" naar "ai, haal ik die hoogste lat wel?" is heel snel gemaakt.' (Adriaan Feyaerts, percussie)

Onderzoek bevestigt dat podiumvrees vaak samengaat met een *perfectionistische persoonlijkheid* (zie ook Blessures). Vooral de bezorgdheid om fouten te maken en om schaamtevol af te gaan, kenmerkend voor negatief perfectionisme, toont een duidelijk verband met podiumangst.¹⁴

Een tweede categorie van angstuitlokkende factoren zijn *kenmerken van de prestatie en van de omstandigheden waarin de muzikale taak moet uitgevoerd worden*. Zowel de moeilijkheidsgraad van de partituur of een solopartij, als het belang van een concert kan voor druk en stress zorgen die kan omslaan in angst. Dat geldt ook voor de aanwezigheid van welbepaalde mensen in het publiek, het feit dat je moet spelen met iemand met wie het niet klikt of onder een dirigent die je het bloed onder de nagels vandaan haalt. Als operazangeres een auditie doen waarbij je jezelf moet verkopen in één aria, een studio-opname onder tijdsdruk met een risico op een grote financiële kater, een optreden waarvan afhangt of er nog een concerttournee volgt of niet ... zijn allemaal omstandigheden met een verhoogd angstrisico.

Jan De Smet, frontman van de humoristische cabaretgroep De Nieuwe Snaar, vertelt dat echte plankenkoorts altijd komt als er iets speciaals is, niet bij een normale voorstelling. Hij verwijst naar televisieoptredens, bedoeld om een voorstelling te promoten, en waar soms een tournee van drie weken van afhangt.¹⁵ Soms zijn er zeer unieke omstandigheden waarin de taak moet worden uitgevoerd. Mezzosopraan Lien Haegeman vraagt zich gespannen af

hoe de politiepaarden op de scène zullen reageren als ze voor haar rol van Waltraute in *Die Walküre* van Wagner haar aria zal zingen.¹⁶

Soms komen verschillende situationele factoren samen voor, getuigt solotrombonist Jörgen van Rijen:

*'De trombonesolo in de Boléro is misschien wel de moeilijkste die er is ... Hij begint op een heel hoge noot. Hoe hoger je op een trombone speelt, hoe dichter de noten bij elkaar liggen en hoe moeilijker het is om met je lippen de juiste noot te vormen. Wat de Boléro extra lastig maakt, is dat je acht minuten lang moet wachten. Al die tijd speelt de vraag door je hoofd of je die hoge noot wel gaat raken. Zeker als er dan nog televisiecamera's bij zijn voor zo'n concert op Koninginnedag en je weet dat het halve land meekijkt, wordt het een mindgame.'*¹⁷

Het zal duidelijk zijn dat als angst optreedt, het bijna altijd gaat om een combinatie of interactie van kenmerken van de uitvoerder enerzijds en van de taak anderzijds.

Dirigent Philippe Herreweghe vertelde in een interview dat hij ook soms plankenkoorts ondervindt, en wel wanneer hij teken geeft aan 'een orkest van faam, een groot Duits orkest'. Deze plankenkoorts kan begrepen worden vanuit het uitdagende karakter van de taak in combinatie met de persoon van de dirigent. Herreweghe heeft namelijk geen opleiding tot dirigent gevolgd en vindt van zichzelf dat hij bij gebrek aan formele scholing slagtechnisch nog altijd geen hoogvlieger is.¹⁸

Levende dieren op het podium – denk aan de paarden op de scène (hoger) – zullen bij de meeste operazangers en musicalartiesten wel angstige gedachten oproepen. Maar de intensiteit en impact van de angst kan sterk variëren, afhankelijk van leuke dan wel pijnlijke ervaringen met de betreffende dieren in het verleden.

In een orkest speelt doorgaans maar één iemand de piccolopartij, die meestal ook nog eens heel goed te horen is omdat ze boven alle andere stemmen uittoert. Een fout valt dus al gauw op en dit kan zeer beangstigend zijn voor een muzikant met pessimistische gedachten. Een andere kijk op deze situatie kan een wereld van verschil betekenen: wanneer hij fantastisch heeft gespeeld, zal het publiek het ook écht gehoord hebben.

Deze laatste alinea maakt meteen duidelijk dat het voor de mate van angstbeleving, en met het oog op de effecten van angst, cruciaal is hoe de uitvoerder omgaat met deze emotie.

Optimaal omgaan met angst

Om hun angst weg te nemen of te verminderen zou ongeveer een derde van de muzikanten medicatie nemen. Zowel bij conservatoriumstudenten als professionals zijn bètablokkers het populairst. Cijfers zijn onbetrouwbaar omdat er een taboe bestaat om openlijk over het pillengebruik te spreken. Het gunstige effect op de lichamelijke angstverschijnselen is onmiskenbaar. Wel rapporteren muzikanten een vlakkere uitvoering, met een verlies aan klankkleur. Een langdurig en consistent gebruik (niet alleen voor audities, maar ook voor elke repetitie en concert) kan voor lichamelijke problemen zorgen. Overleg met een medicus is dan ook meer dan gewenst.

Gezien het opzet van dit boek richten we ons op andere strategieën om met angst om te gaan. Deze hebben gemeen dat optimaal angstmanagement zeker niet gelijk te stellen is met totale onderdrukking van angst, met pogingen om angst te doen verdwijnen. Muzikanten ervaren immers ook dat een bepaalde mate van angst – en die zal verschillen van individu tot individu – gunstig is voor de prestatie die van hen verwacht wordt. De ervaring van velen dat goed presteren een gezonde dosis spanning, of *excitement* nodig heeft, baant de weg naar het aanvaarden, ja positief verwelkomen van de angst:

'Ik heb ook geleerd dat stress niet noodzakelijk negatief is. Het is iets dat me scherp houdt en me eraan herinnert dat ik hetgeen ik doe ook écht graag doe. Ik heb nu zelfs soms schrik om helemaal geen stress meer te hebben, omdat dat dan een indicatie kan zijn dat het er dan allemaal niet meer toe doet.' (Roel Avonds, bastrombone)

Eenzelfde conclusie komt uit de mond van Herman Rieken, slagwerker van het Koninklijk Concertgebouworkest:

*'Ik weet nu dat je het zenuwachtig worden gewoon moet verwelkomen. Je moet een houding krijgen van: hallo, daar hebben we dat gevoel weer.'*¹⁹

Deze houding was bij Rieken het resultaat van een mentale training, waar hij geleerd heeft niet langer bang te zijn om te falen als het gevoel er weer is van *'o jee, de hele wereld kijkt toe hoe ik het er nu van afbreng'*. Hij heeft niet enkel *'simpele trucs geleerd om te weten wat je in zo'n situatie wel en niet moet doen (...)* In wezen leer je meer over jezelf. Jij bent de enige die het moet en kan doen, niemand anders dan jij heeft de sleutel tot de oplossing in handen.'²⁰

De sleutel is dus zelfkennis. Hoe ontzettend belangrijk zelfkennis is, komt terug op verschillende plaatsen in dit boek, en wordt aan het eind, onder de Z, nog eens extra benadrukt.

Om tot zelfkennis te komen, in de zin van weten hoe jij als individu het best angst kunt aanpakken, kan een beroep doen op een psycholoog effectief zijn. Angstmanagement is vaak de hulpvraag waarmee muzikanten naar een psycholoog stappen, zoals concertpianiste Iris Hond getuigt: *'De aanleiding om mentale begeleiding te zoeken, was faalangst.'*²¹ Deze stap kan helpen, juist omdat er geen algemene, voor iedereen geldende regeltjes zijn. Een expert kan helpen uit te zoeken wat voor jou werkt en wat niet.

Zelfkennis is zeker ook de vrucht van ervaringen, met vallen en opstaan. Wat muzikanten uit hun ervaringen geleerd hebben, kan tot drie thema's herleid worden: een goede voorbereiding, gezonde levensstijl en vaste routines.

Philippe Herreweghe verklaarde in een Klara-interview²² met Katelijne Boon dat hij met de leeftijd minder en minder last heeft van plankenkoorts, en dat dit zeker te maken heeft met een betere *voorbereiding*, met een grondiger beheersing van de partituur.

Deze voorbereiding betreft niet enkel de noten, maar zeker ook de fysieke conditie. Want een optreden is topsport, en dat geldt niet alleen voor een zangeres die in een opera van Wagner boven het orkest moet uitkomen. Deze fysieke paraatheid vraagt evenzeer voorbereiding en oefening. Een misschien niet-alledaags voorbeeld uit het boek over het Koninklijk Concertgebouworkest:

*'Toen hij voor het eerst de fluitsolo in Prélude à l'après-midi d'un faune van Debussy op één adem moest spelen, bekeek fluitist Kersten McCall een documentaire over diepzeeduikers die zonder zuurstoffles naar de zeebodem zwommen. Net als de duiker leerde hij zichzelf om alle lucht uit zijn longen te blazen, voor zijn longen zich door de onderdruk vanzelf weer vulden met zuurstofrijke lucht. Twee weken lang oefende hij tot hij op één adem bijna twee keer de solo kon doorspelen. Het lukte Kersten tijdens het concert om de solo op één adem uit te voeren. "Je moet dus echt 200 procent voorbereid zijn om die 100 procent te kunnen geven," zegt hij.'*²³

Het verzorgen van de fysieke conditie is maar één facet van een veel bredere *gezonde levensstijl*, waaronder ook goede slaap- en eetgewoonten, en actieve en passieve ontspanning thuishoren.

'Ik zorg er meestal voor dat ik overdag niks te doen heb als ik moet spelen. Ik probeer mijn andere afspraken op andere dagen te zetten. Je staat op en weet dat je ergens moet gaan spelen. Je bereidt het bijna heel de dag een beetje voor. Ik moet er bijvoorbeeld op letten wat ik op zo'n dag eet, omdat ik allergisch ben voor melkproducten. Als ik ook maar een klein beetje van een melkproduct binnenkrijg, heb ik meteen last van mijn keel. Dat is uiteraard supervervelend als je moet zingen. Ik wil ook zeker goed geslapen hebben.' (Eva De Roovere, singer-songwriter)

Het belang van vaste routines als voorbereiding op een optreden (zie Routines) mag niet onderschat worden. Net voor het concert een whisky drinken of kamilletee, naar muziek luisteren of op een stoel gaan zitten en een kwartier lang enkel focussen op wat men moet doen ... elke muzikant kan voor zichzelf uitmaken wat bij hem of haar het best past in aanloop naar een optreden of een auditie. Een vaste routine volgen geeft immers een gevoel van controle, wat het zelfvertrouwen versterkt. En angst en zelfvertrouwen zijn tegenpolen.

CODA

Ongetwijfeld is angst een onaangename emotie en bij een bepaalde intensiteit slecht voor het prestatieniveau en voor de persoon die eraan lijdt: de violist verliest door het opspannen van de spieren de controle over de fijne motoriek; voor de blazer is een teveel aan speeksel rampzalig; en wie zijn muzikale loopbaan stopt of zijn ambities verlaagt vanwege de angst, betaalt een hoge prijs.

Toch kan een zekere mate van angst ook gunstig zijn. Het is een individuele zaak waar die grens ligt. Even individueel is wat helpt om dat optimale angstniveau te bereiken. Zelfkennis is de sleutel. Deze zelfkennis kan desgewenst gestimuleerd en versterkt worden vanuit diverse psychologische interventies. Omdat de verschillende benaderingen en bijbehorende technieken niet enkel om angst te managen relevant zijn, krijgen ze ook een plaats in andere hoofdstukken van dit boek: gedachtetraining en mindfulness bij Denken en Quarantaine; lichamelijke ontspanningstechnieken in het hoofdstuk Yoga; mentale technieken als zelfspraak en verbeelding bij Training. Professionele begeleiding kan ertoe leiden dat de angstige persoon over de gepaste hanteringsvaardigheden beschikt. Dit vergroot de draagkracht en kan de angst voor de angst wegnemen.