

Een van de meest ongrijpbare aspecten van het musiceren is het begrip aandacht. Concentratie. Focus. Iedereen heeft er ideeën over maar niemand lijkt te kunnen uitleggen wat het nou precies is. Toen ik er als student meer over wilde weten kwam ik uit bij mediteren en zen. Voor een jong meisje uit de Achterhoek op dat moment een hemelsbrede brug te ver.

Desalniettemin bleef het onderwerp mij fascineren. Beetje bij beetje vormden zich in mijn hoofd theorieën maar het plaatje bleef incompleet. Tot in de zomervakantie van 2008 tot ieders verbazing het Nederlands Dames Waterpoloteam een gouden medaille won. Het team behoorde niet tot de favorieten en was niet beter of sterker dan andere teams, maar het had een ding voor op de rest: de waterpoloërs waren getraind om in Cirkel 1 te blijven.

Het bleek te gaan om de 'Aandachtscirkels' van Hans Eberspächer, een Duitse sportpsycholoog. Deze psycholoog bedacht een model waarmee we aandacht als het ware zichtbaar kunnen maken. Hoe hoger het getal van de cirkel, hoe verder de aandacht is afgedreven van het eigenlijke doel. Alleen in cirkel 1 zal iemand op topniveau presteren.

Cirkel 1 betekende voor de waterpolodames: aandacht geven aan de bal, de teamgenoten en het doel van de tegenpartij. Doen wat je moet doen en je koppie erbij houden. Cirkel 2 was: op de tegenstanders en de scheidsrechters letten. Als de spelers zich te veel bezig hielden met de tussenstand dan kwamen ze in Cirkel 3 terecht. Dachten de dames tijdens de wedstrijd na over het feit dat ze nota bene bij de Olympische Spelen waren, dan zaten ze in Cirkel 4. Als ze nadachten over welke gevolgen deze wedstrijd zou kunnen hebben voor hun toekomst dan verkeerden ze in Cirkel 5. Stel dat het heel slecht zou gaan dan was Cirkel 6 een optie: 'Oh, was ik maar niet hier'. Voor de waterpolodames dit keer gelukkig niet van toepassing...

De cirkels van Eberspächer beschrijven wat er gebeurt als we moeten presteren en zijn daarom ook voor ons heel bruikbaar. Cirkel 1 en 2 ervaren we als positief. Cirkel 1: in het hier en nu zijn. Luisteren, voelen, ervaren en doen, zonder gebabbel in ons hoofd. Cirkel 2: het hebben van kleine gedachten over waar we mee bezig zijn. 'Hier op letten, daar de vingers ontspannen, blijven doorblazen'. Hierna begint de ellende.

Cirkel 3: de gedachten worden beoordelend. 'Oh nee, een foute noot. Oh nee, hier komt die moeilijke passage. Oh nee, ik vergeet weer om te tellen, stom!'

Cirkel 4: de omstandigheden bepalen onze aandacht: 'Ze kijken naar me! Ze vinden me vast slecht! Help, het jurylid kijkt verveeld! Oh nee, het jurylid schrijft iets op, hij vindt het vast heel lelijk!'

Cirkel 5: we houden ons bezig met het verleden en de toekomst: 'Ik speel een veel te makkelijk stuk, ik had al veel moeilijker repertoire moeten spelen, ik zit al in het vierde jaar en ben niet goed genoeg, als ik zo door ga krijg ik nooit een baan!'

Cirkel 6: 'Oh, was ik maar niet hier'.

De zes cirkels helpen ons om onze gedachten te benoemen als we moeten presteren.

Als we studeren is er echter nog iets aan de hand. In de column 'To be or not to be' beschreef ik hoe onze aandacht onschuldig kan fladderen naar heinde en ver, naar vuile sokken en boodschappenlijstjes. Deze vorm van afdwalen wordt niet door Hans Eberspächer genoemd maar is voor musici een zelfde valkuil als de hierboven beschreven cirkels 3 tot en met 6. Onze gedachten dwarrelen weliswaar prettig rond, maar drijven ons net zo goed weg van ons eigenlijke doel.

Ik voeg daarom graag nog een cirkel toe en noem deze 'de afdwaalcirkel'. We starten vol goede moed in Cirkel 1 en 2 maar ongemerkt verschuift onze aandacht naar deze eindeloze ruimte.

De kwaliteit van het les nemen, studeren en uitvoeren schiet omhoog als studenten in staat zijn te ervaren in welke cirkel ze zijn. Zijn ze met hun gedachten vaak in de afdwaalcirkel dan betekent dat dat ze meer pauze mogen nemen of zichzelf juist een schop onder hun achterste mogen geven. Zijn ze vaak in Cirkel 3 en verder dan betekent dat dat ze hun negatieve gedachten moeten leren doorbreken. Aandachtstraining, ontspanningsoefeningen en mentale rust zijn hiervoor nodig.

Ik was blij met de gouden medaille van de waterpolodames en hartstikke trots. Maar nog blijer ben ik met het model van de Cirkels. Nu ben ik heel trots op mijn studenten als ze vertellen: 'Ik begon in Cirkel 1, toen kwam ik in 3 en vervolgens in 4, maar het lukte me gelukkig om weer terug te komen in 1.' Een heuse topprestatie!

© 2012 – Wieke Karsten

Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar
worden gemaakt – op welke wijze
dan ook – zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van
Wieke Karsten

www.wiekekarsten.nl