

Voorspelen is spannend. Of het nou tijdens een officieel moment is of gewoon voor opa's en oma's, ouders of medeleerlingen. Jonge leerlingen spelen heerlijk onbevangen, maar ergens in de pubertijd begint de nariigheid: voorspelen blijkt toch wel heel anders te zijn dan thuis oefenen. Bij wijze van spreken liep de leerling een jaar geleden nog fluitend het podium op, opeens is hij zich bewust van publiek, van zichzelf en van een mogelijkheid tot 'mislukken'.

Een warrige periode dient zich aan: waarom voelt de leerling zich zo anders, hij doet het toch voor zijn plezier? Hij wil toch graag concerten geven en voor anderen spelen? Waarom gaat het dan niet meer vanzelf? Zijn lichaam reageert anders en opeens spoken er vreemde gedachten door zijn hoofd. 'Oh jee, ze kijken allemaal naar me!'

Spanning op het podium. De Engelse taal heeft er een mooi woord voor: performance anxiety. Wij kennen geen goede term die de lading dekt. Podiumangst is het in feite niet; de leerling is immers niet bang voor het podium. Maar de spanning van het optreden zorgt voor ongemak en daardoor verandert de voorpret soms in tegenzin.

En wat houden die veranderingen in? Kort gezegd: ongeveer vanaf onze puberteit beschouwen de hersenen optreden als iets gevaarlijks. Daardoor geven ze hormonen af die maken dat ons lichaam reageert als in een noodsituatie. We noemen die reactie FFF: Fight, Flight, Fright. Daardoor gaat onze hartslag omhoog, de adem versnelt en verhuist naar de borstkas, de grote spieren spannen zich aan, onze handen worden koud, et cetera. Allemaal voorbereidingen om hard weg te kunnen rennen of om te kunnen vechten. Daar horen stereotype gedachten bij, met als doel zo snel mogelijk uit die gevaarlijke situatie te geraken. 'Ga weg, dit wil je helemaal niet, kijk dan, ze beoordelen jou, wat zouden ze wel niet van je denken!'. Dit heeft grote gevolgen voor onze concentratie.

Op diverse manieren wordt op dit fenomeen gereageerd. Meestal wordt gebagatelliseerd: 'Ach, mijn leerling heeft daar geen last van, als hij maar hard studeert komt het allemaal wel goed'. Ook een bekende: 'Gewoon vaak doen, dan gaat het vanzelf wel beter'. Of: 'Gewoon studeren voor 200%, dan blijft er altijd 100% over.'

De oplossingen vallen in de categorie: 'vaak doen' en 'veel studeren' en 'hopen dat het vanzelf overgaat'.

Interessant. Als je nagaat dat bij eindexamens op conservatoria dit fenomeen nog steeds een rol speelt en studenten er vanuit gaan dat hun niveau tot wel 60% kan dalen, dan lijken me dit niet zulke goede raadgevingen. We zeggen toch ook niet tegen iemand die zijn rijbewijs wil halen: 'Ga maar in de auto zitten en gewoon veel doen en hopen dat het vanzelf beter gaat.'? Dat is vragen om moeilijkheden. Juist tijdens al die rijlessen begeleidt een leraar de leerling bij het leren omgaan met de gevaren op de weg.

Begeleiding en kennisoverdracht is nodig. Omgaan met podiumspanning is iets dat we kunnen leren en doceren. We hoeven niet bang te zijn dat we leerlingen angst aanpraten als we erover beginnen. We waarschuwen de beginnende automobilist toch ook voor de gevaren op de weg?

Omgaan met spanning kent verschillende aspecten. Zoals: het globaal begrijpen van de werking van de hersenen, het herkennen van het fenomeen FFF, het leren doorbreken van de fysieke spanning, het kennen en kunnen sturen van de eigen concentratie, effectief kunnen studeren zonder afleidende gedachten, het ontwikkelen van het luisteren en het kunnen voelen van het eigen lichaam, het voorbereiden van het spel van studeerkamer tot podium, weten in hoeverre het spelen geautomatiseerd is, het kunnen verdelen van de aandacht over het eigen spel en medespelers et cetera. Sommige van deze aspecten gelden voor het musiceren in het algemeen, anderen vragen om meer specifieke kennis.

Soms blijkt dat een leerling werkelijk podiumangst heeft. Angst om fouten te maken, faalangst of nog erger. Dan is er meer aan de hand dan leren omgaan met spanning. Een luisterend oor van een goede psycholoog is dan nodig en kan wonderen verrichten. Want als dit speelt, is er vaak meer aan de hand en dat is de moeite van het aanpakken waard.

Door podiumspanning te beschouwen als een normaal onderwerp binnen het muziekonderwijs, kunnen we echter bij de meeste leerlingen een onnodige angst voor podiumspanning voorkomen. Zodat onze leerlingen het podium (blijven) zien als een ruimte waar ze graag vertoeven.

© 2012 – Wieke Karsten

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

[www.wiekekarsten.nl](http://www.wiekekarsten.nl)