

In 1982 scoorde Het Klein Orkest een hit met het liedje 'Laat mij maar alleen'. Opvallend in dit liedje vond ik de volgende frase: 'En niemand die er zeurt: 'Wat ben je stil, waar denk je aan?'

Misschien een doodnormale tekst, maar het is illustratief voor onze Nederlandse taal. Een variant is: 'Waar zit je toch met je gedachten?' Als iemand stil is, in gedachten verzonken en heerlijk mijmert, willen we graag weten wat er zich in zijn of haar hoofd afspeelt. We gebruiken daarvoor de woorden 'denken' en 'gedachten'. Denken en gedachten zijn in onze westerse cultuur belangrijk. Ze worden beschouwd als nuttig. Daartegenover noemen we iemand een 'leeghoofd' als we hem of haar verdenken van te weinig nuttige hersenspinsels.

Hoe zit dat tijdens het musiceren? Wat gebeurt er dan in ons hoofd? Denken we na of juist niet? Als ik die vraag stel aan leerlingen of studenten kunnen ze daar meestal geen antwoord op geven. Ze weten het niet, nooit op gelet. Wat ze wel weten is dat ze tijdens optredens opeens heel erg gaan nadenken en negatieve gedachten krijgen. Deze zogenaamde afleidende gedachten kunnen erg luid en duidelijk aanwezig zijn, amper te negeren. Musici zijn deze afleidende gedachten liever kwijt dan rijk. Het is duidelijk dat deze het spelen belemmeren en het optreden minder plezierig maken.

Na enige observaties blijken veel studenten tijdens het studeren met hun gedachten regelmatig elders te zijn. Ze mijmeren over boodschappenlijstjes, over wie ze nog moeten bellen of ze kijken uit het raam.

Nu blijkt er een opvallende relatie te zijn tussen het studeren met gedachten elders en op het podium last hebben van afleidende gedachten. Het is alsof de kabbelende, onopvallende mijmergedachten bij het studeren familie zijn van de negatieve afleidende gedachten op het podium. Blijkbaar creëren we in ons hoofd ruimte en gelegenheid voor gebabbel, en dat gebabbel wordt harder en onaangener naarmate de situatie spannender wordt. Thuis is het gebabbel onschuldig (oh ja, ik moet die ene pagina nog kopiëren), in de les krijgt het al een antraciet randje (hè, ik had deze passage veel beter moeten studeren), tijdens de voorspeelavond worden de gedachten grimmiger (oh nee, wat heb ik een lelijk geluid, ze vinden me vast heel slecht) tot tijdens een examen of concours de Dementors uit Harry Potter ons overvallen en ons dreigen op te slurpen (ik kan het niet, het gaat niet goed, ik weet het niet meer...)

Wat te doen? Mijn advies zou niet zijn om 'nuttige gedachten' te hebben tijdens het studeren, maar te leren het hoofd te vullen zonder gedachten maar met aandacht.. Aandacht versus gedachten? Jazeker, 'zijn' in plaats van 'denken'. Aandacht betekent niet 'gedachten denken' maar onze zintuigen en verbeeldingskracht gebruiken. We kunnen leren ons hoofd te vullen door in het hier en nu te zijn. En dat is: het voelen van ons lichaam (voeten voelen, stevig gronden, armen ontspannen, schouders en nek los, laag ademen), luisteren naar binnen en buiten (klankvoorstelling, innerlijk meezingen, luisteren naar klankkleur en vibrato, luisteren naar medespelers), kijken naar buiten en binnen (vooruitlezen van de noten, de aanwijzingen van de componist opvolgen, communiceren met medespelers, innerlijke beelden creëren van bijvoorbeeld sferen en landschappen), het meevoelen van de emoties uit de muziek en verhalen verzinnen over de muziek en de componist. Wellicht komen daar enkele woorden aan te pas, maar de kans is veel groter dat deze hersenvulsels voor het grootste deel woordeloos zijn.

Mogen we dan niet meer nadenken tijdens het spelen? Natuurlijk wel. Maar niet als die gedachten ons van het spelen afleiden! Tijdens het studeren is nadenken noodzakelijk. Maar het werkt nog beter als we het nadenken over ons spel en het vullen van ons hoofd afwisselen. We kunnen het grootste deel van het nadenkwerk immers doen zonder dat we aan het spelen zijn. Ik leer mijn studenten om hun fluit naar beneden te doen, zich voor te bereiden en even na te denken, dan de fluit weer naar de lippen te brengen en dan pas te spelen. Dit mag minstens 3 seconden duren. In die 3 seconden kunnen de hersenen zich vullen met aandacht voor het spelen zelf. En zijn we waar we zijn willen: in de muziek.

© 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](http://www.wiekekarsten.nl)

Deze column is eerder verschenen  
in het tijdschrift Fluit van het  
Nederlands Fluit Genootschap (NFG)