

Inhoud

Bij deze herziene uitgave	11
Voorwoord – Esther van Fenema	13
1 Prelude	15
1.1 Thema	15
1.2 De spelers	19
1.3 Voor wie is het boek bedoeld?	21
1.4 Opbouw van het boek	22
2 Wat is podiumangst?	24
3 Stressfactoren: waardoor het komt	35
3.1 Lichamelijke aspecten	36
3.2 Persoonlijkheidskenmerken	38
3.3 Maatschappelijke factoren	55
3.4 De uitvoering	72
4 Versturende gedachten	85
4.1 Gedachten over perfectionisme	88
4.2 Gedachten over falen	89
4.3 Verkeerde waarnemingen	90
4.4 Vermijdende gedachten	91
4.5 Tot slot	93

5	Het kwetsbare lijf	94
5.1	Tuitende oren	94
5.2	Dubbele focus	97
5.3	Focale dystonie	98
5.4	Burn-out	101
5.5	Blessures	103
6	Intermezzo	106
6.1	Waar wil je met de muziek heen?	106
6.2	De keuze voor een loopbaan als solist	108
6.3	Een ensemble	110
6.4	Een orkest	110
6.5	Keuze voor het uitvoerend kunstenaarschap, docentschap of ondernemerschap	111
6.6	Keuze voor een repertoire	114
6.7	Keuze voor een instrument	115
7	Remedies	117
8	Psychologische hulp	133
9	Beïnvloeding via gedachten	140
9.1	Spoor de denkfout op	141
9.2	RET	142
9.3	Vervangen	144
9.4	Afleiden	145
9.5	Zelfvertrouwen kweken	146
9.6	Imaginair oefenen	147
9.7	Self-talk	149
10	Oplossingen: lichaamsgerichte technieken	152
11	Hersenwerk: wat gebeurt er in de hersenen?	159
12	Nieuwe methoden	165
12.1	EMDR	165

12.2	Taakconcentratietraining (TCT)	171
12.3	Biofeedback, HeartMath en neurofeedback	175
12.4	Mindfulness	181
13	Pillen en andere middelen	185
13.1	Medicatie	186
13.2	Bètablokkers	188
13.3	Benzodiazepinen	195
13.4	Alcohol en drugs	197
14	Slotakkoord: tips	201
14.1	Algemeen	201
14.2	Bij het instuderen	202
14.3	Het laatste moment	203
14.4	Tijdens de uitvoering	205
14.5	Evaluatie: na afloop	207
14.6	Auditie	208
	Bijlagen	217
	Literatuur	245
	Nawoord	253
	Over de auteurs	255

Voorwoord

Het geluid in de zaal verstomt, het wordt muisstil en alle ogen zijn op jou gericht. Opeens word je overvallen door een gevoel van dreiging. Alles wordt vreemd, je spieren doen niet meer wat je wilt, je handen zijn klam, je mond is kurkdroog en je hart gaat als een razende te keer. Allerlei nare gedachten dringen zich aan je op: ik weet helemaal niets meer, ik had hier nooit aan moeten beginnen, of: ik ga vast iets heel ergs doen, waardoor ik volslagen voor gek sta.

Je bent in paniek en wilt eigenlijk het liefst wegvluchten van het podium, maar in plaats daarvan sta je aan de grond genageld door de angst.

Het kan ook zo zijn dat je al weken voor een optreden niet goed meer slaapt, overmatig gespannen en prikkelbaar bent. Misschien studeer je zoveel dat je een verhoogd risico op blessures loopt.

Bij podiumangst is er niet meer sprake van de gezonde spanning waardoor je vaak beter presteert. Podiumangst is een invaliderende aandoening waardoor je juist minder presteert, bepaalde situaties gaat vermijden en ernstig wordt beperkt in je speelplezier en soms zelfs levensvreugde.

Toen ik zelf aan het conservatorium studeerde, viel me op hoeveel studenten last hadden van podiumangst, maar er niet of nauwelijks over durfden te praten. Stiekem werden

er bètablokkers uitgewisseld. De meeste docenten hadden er geen aandacht voor of hadden misschien zelf wel last van dit probleem. Zelf heb ik ook een periode last gehad van podiumangst en heb daardoor kunnen voelen wat het met je kan doen en hoe het je functioneren beïnvloedt. Voor de meeste musici is spelen datgene waarvoor ze leven of waardoor ze zich echt kunnen uiten. Veel musici noemen muziek zelfs hun moedertaal.

Als musicus en psychiater besloot ik in 2008 de Muziekpoli op te richten, omdat het taboe op psychische klachten groot is en de drempel voor musici om professionele hulp te zoeken hoog. Ze krijgen vaak te horen dat ze ‘dan maar iets anders moeten gaan doen met hun leven’ of dat ze niet moeten zeuren omdat ze ‘toch betaald worden voor hun hobby’.

Een op de drie musici die de Muziekpoli bezoekt, lijdt aan podiumangst. De achtergronden van podiumangst zijn vaak divers. Bij sommigen is deze angst plotseling ontstaan na een optreden dat niet goed is gegaan. Anderen blijken last te hebben van een depressie, waardoor ze erg negatief over zichzelf denken en moeite hebben met zich concentreren en het onthouden van dingen. Podiumangst kan ook voortkomen uit de manier waarop je geleerd hebt om over jezelf te denken: ik ben pas geslaagd als mens als ik perfect speel.

Gelukkig heb je dit belangrijke boek nu in handen, wat betekent dat je misschien op zoek bent naar een oplossing. In dit boek komen de achtergronden van podiumangst uitgebreid aan bod en worden de belangrijkste behandelopties besproken.

Het doel is dat je weer met plezier gaat optreden en dat muziek weer de taal wordt waarin je jezelf kunt uitdrukken en je het publiek weet te betoveren.

Heel veel succes!

Esther van Fenema, violiste en psychiater Muziekpoli

1 Prelude

1.1 THEMA

Podiumangst, plankenkoorts, de bibbers... vraag een willekeurig iemand die wil gaan optreden wat dat is en hij kan het je duidelijk maken. Tegelijkertijd is podiumangst een onderwerp waar niet makkelijk over gesproken wordt. Wij zijn van mening dat het taboe de laatste jaren wel minder groot is geworden. Er wordt meer over gesproken en bij de opleiding voor podiumkunsten begint het door te dringen dat er aan podiumangst iets gedaan kan worden. In de wandelgangen wordt wel beweerd dat het hebben van podiumangst eigenlijk betekent dat je muzikaal gezien te weinig in je mars hebt. Angst hebben om op te gaan wordt veroordeeld; het houdt in dat je onvoldoende artistieke kwaliteiten zou bezitten of een zwakke persoonlijkheid hebt of dat je niet hard genoeg studeert. Het is dan maar beter daarover te zwijgen.

Podiumangst wordt verward met ‘niet goed genoeg’ zijn, ook al hebben de grootste spelers ter aarde er onder geleden. Maar podiumangst hoort erbij! Podiumangst is zelfs nodig, de angst is een voorwaarde voor de expressie. Zonder angst is een voorstelling vlak en mist ze elke levendigheid. De angst moet er eerst zijn voordat ‘vreugde’ kan worden geput uit het gevoel de angst weer te kunnen laten gaan.

De angst kan opgevat worden als het gevolg van tegengestelde krachten binnen onszelf. Het ene deel wil

graag optreden om iets te laten zien en horen, het andere deel zou het liefst willen wegkruipen. Deze tegengestelde beweging roept angst op, en niet alleen maar een ‘gespannen gevoel’. Podiumangst afdoen met het woordje ‘spanning’ is het verschijnsel bagatelliseren.

Doen alsof podiumangst niets voorstelt of niet mag bestaan, is een struisvogelhouding. Een dergelijke houding verhindert om er op een ‘normale’ manier mee te leren omgaan. Het verschijnsel podiumangst wordt recht gedaan door het in zijn ware proporties te beschrijven. We willen het niet zwaarder maken dan het is, evenmin onderschatten, en zeker niet ontkennen.

Hoe dan ook, bij ieder optreden voor publiek treedt ook podiumangst op. Voor het adrenalinesysteem, dat voor de gevoelens van angst verantwoordelijk is, maakt het in principe niet uit of een uitvoering maatschappelijk relevant is of niet, of het voor een groot of klein publiek is, voor familie en bekenden of voor vreemden. Het eerste optreden van een zesjarige violist voor familie is net zo goed eng als het spelen in de finale van een concours. Jacob Slagter, hoornist, deed als jongetje van 10 mee aan zijn eerste solistenconcours. ‘Ik ging het podium op en dronk een glas water dat daar stond. Ik speelde mijn solo en was strontzenuwachtig.’

Podiumangst en spelen gaan samen. Podiumangst hoort erbij, maar er bestaan wel gradaties in. Het is geen constant gevoel, het kan variëren per persoon, per moment en per situatie. Podiumangst kan zo groot worden dat spelers het niet meer kunnen verdragen of het niet meer kunnen hanteren. Op de verschijnselen van heftige podiumangst, zodanig dat mensen eronder lijden, gaan we in dit boek uitvoerig in.

De invloed van podiumangst is vooral groot bij audities en speciale voorstellingen. Talloze spelers met voldoende talent vinden dat audities slechter verliepen dan nodig was, doordat ze met de aanwezige podiumangst

niet goed raad wisten. Nogal wat musici hebben daardoor het idee een plaats in een beter orkest te zijn misgelopen.

Bovenal blijkt podiumangst het plezier in het musiceren te kunnen bederven. Onbekend is hoeveel spelers – beroepsmusici of hobbyisten – voortijdig met spelen zijn gestopt als gevolg van podiumangst, terwijl musiceren toch primair een plezierige belevenis zou moeten zijn.

Voor sommigen is podiumangst zelfs een levenslange kwelling gebleven, ook al waren ze nog zo beroemd. Maria Callas is een sprekend voorbeeld. Applaus reduceerde haar podiumangst niet. Horowitz is vanwege zijn podiumangst een aantal keren gestopt met het geven van concerten. Kreisler en Casals leden er tot het einde van hun carrière aan. Yehudi Menuhin ging altijd op zijn hoofd staan voor een concert, zo dacht hij zijn angst te kunnen bezweren. De musicus Ignace Paderewski schijnt ooit te hebben verzucht: ‘Die afschuwelijke, folterende pijn. Pijn, die niet te beschrijven is.’ King of Pop Michael Jackson liet het publiek bij zijn comeback in 2006 een halfuur wachten vanwege zijn podiumangst. Collega zangeres Beyoncé Knowles moest er aan te pas komen om hem over te halen uit zijn kleedkamer te komen. Dat klinkt als een extreme uiting van podiumangst, die bijna onmenselijk lijkt. Waarom zoeken al die succesvolle mensen die pijn toch steeds op?

De toneelspeler Jan Declair (in het *NRC Handelsblad*, 11-4-1997) geeft hier een aardig antwoord op, als hij vertelt over de zanger Jacques Brel:

Jacques Brel kotste altijd. Elke avond... In elk theater stond er weer een emmer voor hem klaar. Het is onweersaanbaar om je te begeven in zo'n gevaarlijke situatie. Of gevaar... dat maak ik mezelf wijs. Want toneelspelen is volmaakt onschuldig. Het is helemaal niet gevaarlijk, het voelt alleen zo aan.

Het gaat bij podiumangst om dat ene zinnetje: ‘Het is onweerstaanbaar je in zo’n gevaarlijke situatie te begeven.’ Dit geeft de keerzijde aan: podiumangst is ergens goed voor. Hoe beroerd het soms kan voelen, het is er niet zomaar, het is óók een angst om te benutten. De angst levert een maximale staat van paraatheid op. Daardoor kan het gebeuren dat je in een toestand komt waarin je op de toppen van je kunnen kunt spelen.

Hiermee wordt niet beweerd dat je de angst bewust moet opzoeken. Wat we bedoelen komt tot uitdrukking in dat wat over de vermaarde violist Hirshhorn is gezegd:

Misschien omdat hij zo superbegaafd was, had hij last van zenuwen. Hij kwam dichterbij de perfectie dan de meesten. Hij heeft er een glimp van opgevangen, en dat is heel eng. Vergelijk dat met het rijden in een supersnelle auto, niet een gewone, maar een die wel 400 km per uur kan, en dat je dan 350 km rijdt... dat moet wel heel beangstigend zijn en heel moeilijk om die snelheid te houden.

Zelf zei Hirshhorn:

Casals, Giulini, Lupu, Argerich, ze moesten allemaal overgeven voor een optreden. Ze brachten de meeste tijd van de dag op de wc door. Dat komt omdat ze de absolute, met niets te vergelijken euforie hebben geproefd tijdens een concert. De mentale toestand waarin ze zich de ochtend voor een concert bevinden, is zo verschrikkelijk ver verwijderd van die euforie, dat ze voor het concert in paniek raken.

Over die uitersten van podiumangst, van euforie tot paniek, en alles daartussenin, gaat dit boek.