

Wieke Karsten is onder fluitdocenten geen onbekende meer. Mede dankzij de docentendagen die zij regelmatig organiseert, de cursussen, workshops en trainingen die zij geeft en de columns die zij schrijft voor het Nederlands Fluitgenootschap (NFG) wordt haar naam steeds vaker verbonden aan een bewuste en doordachte visie op (fluit)les geven. Behalve fluitdocente aan de conservatoria van Den Haag en Groningen is Wieke medewerker van het lectoraat, de ‘denktank’ van genoemde instituten, waarin gewerkt wordt aan een toekomstgericht curriculum voor muziekstudenten. Daarnaast is zij ook als tutor (studieloopbaan-begeleider) aan beide conservatoria werkzaam. Wiekes kennis van de processen die horen bij lesgeven en studeren omvat veel meer dan het fluit-onderwijs alleen. Reden om haar, in het kader van ons themanummer over podiumangst, op te zoeken en een aantal vragen te stellen over de cursus ‘effectief studeren’ die zij samen met twee collega’s verzorgt voor tweedejaars muziekstudenten in Den Haag.

# Concentratie in de Cockpit / wieke Karsten over de kunst van het effectief studeren / Interview: Lotte Beukman



ideeën aan de praktijk te toetsen. Wieke ontdekte dat het onderwerp ‘studeren’ onder musici en muziekdocenten een braakliggend terrein is; het is niet zozeer een taboe maar het wordt wel onderschat. De meesten benoemen het belang van uren maken, maar hoe die uren gevuld moeten worden behalve door eindeloos herhalen, daarover is men weinig specifiek.

**De cursus**

De cursus ‘effectief studeren’ is bedoeld voor tweedejaars conservatoriumstudenten die voor hun curriculum uit deze en andere cursussen kunnen kiezen. De cursus is op aanbod van Wieke ontstaan en wordt door haar gegeven in samenwerking met Ilona Sie Dhian Ho, violdocente en Tilmar Junius, docent aan de jazzafdeling van het Koninklijk Conservatorium.

Hoewel Wieke zich al warm loopt voor een vervolgcursus waarin het ‘wat’ van het studeren aan de orde komt (wat is interpretatie, wat is expressie, wat lees je in je bladmuziek) concentreert deze cursus zich voornamelijk op het ‘hoe’.

Een van de onderwerpen die in de cursus aan de orde komen is bijvoorbeeld: hoe maak je een goede planning voor je studeersessies. Veel studenten blijven te lang hangen op één onderwerp, of ze maken aan het begin van de dag te lange sessies, waardoor ze de rest van de dag ‘op’ zijn en aan het eind van de dag het idee hebben dat ze niet genoeg hebben gedaan. Een andere valkuil is: ‘repareren’ in plaats van studeren. De student speelt iets tien keer fout en tenslotte een keer goed en gaat dan door met het volgende. De hersenen onthouden helaas datgene wat ze het vaakst gedaan hebben, en dus is de foute versie opgeslagen.

Wieke Karsten heeft zich vooral verdiept in de relatie tussen het studeren en het gebruik van de hersenen. Als je een beweging uitvoert met bijvoorbeeld je vingers, spelen de hersenen daarbij een rol. Je kunt controleren of je iets werkelijk beheerst (lees: of het in je hersenen is opgeslagen)

door de beweging uit te voeren terwijl je over een denkbeeldige evenwichtsbalk loopt.

Het opslaan van vaardigheden en kennis in de hersenen kent drie stadia:

- het ‘voorbereiden’, waarbij vooral informatie vergaard wordt. De student kan iets dan nog niet toepassen maar is er al wel mee bezig;
- de fase waarin het geleerde correct kan worden uitgevoerd, mits er 100% aandacht wordt aangewend;
- de fase waarin het geleerde geautomatiseerd is en uitgevoerd kan worden, zelfs met 0% aandacht, ook op de denkbeeldige evenwichtsbalk.

Het gebied tussen de tweede en derde fase is het werkkerrein van de concentratie, waarop je al studerend invloed kunt uitoefenen. Wieke vergelijkt het met een cockpit, waarin je als piloot in staat moet zijn heel veel knoppen te bedienen. In de cursus leren studenten zich te concentreren op het bedienen van deze ‘knoppen’. Ze leren in te schatten hoeveel aandacht (op een schaal van 0 tot 100%) een knop nodig heeft. Ze worden bijvoorbeeld bewust afgeleid door de bladmuziek tijdens het spelen steeds kort te bedekken, of door het inschakelen van een nieuwe knop (“voel je je kleine teen?” of “luister eens naar je geluid”). Ook worden ze getraind in het uitvoeren voor publiek door de uitvoering de studeerkamer binnen te halen, bijvoorbeeld door een teddybeer voor zich op een stoel te zetten, door zichzelf op te nemen of door voor de spiegel te spelen. De meeste studenten doen dat absoluut te weinig.

Geregeld stelt Wieke haar studenten de vraag: wat blijft er over van je niveau wanneer je op het podium staat? Het blijkt dat de meeste studenten (niet alleen studenten, vrees ik, LB) het volkomen normaal vinden dat ze terugvallen tot zo’n 60% van hun niveau. De uitspraak die onder musici gemeengoed is: “je moet iets 200% beheersen om het 100% te kunnen uitvoeren”, is volgens Wieke echter onnodig fatalistisch... Overigens geven de studenten wel aan beter te presteren bij uitvoeringen buiten het conservatorium, bijvoorbeeld in kerk of bejaardentehuis. Hier is het speelplezier groter, de gevreesde beoordeling van commissies, docenten en studiegenoten ontbreekt en er is binnen het programma ruimte om te ‘groeien’, er meer in te komen, in tegenstelling tot bij een examen of auditie. Dit opvallende verschil wordt ook tijdens de cursus besproken.

**Fysieke reacties**

De lichamelijke reacties die kunnen optreden bij een uitvoering worden vaak onderschat. Het ontstaan van deze reacties berust op het ouerode fenomeen van de drie ff-en: *fight*, *flight* or *fright*. Bij gevaar beslist een deel van je hersenen (het autonome zenuwstelsel) razendsnel dat je moet vechten, vluchten of ‘bevriezen’, en neemt de nodige maatregelen hiervoor, bijvoorbeeld door adrenaline aan te maken waardoor je hart sneller gaat kloppen en je in staat bent zo snel mogelijk weg te rennen. Hartkloppingen zijn dus een volkomen normale reactie van het lichaam op het signaal: gevaar! Het bewust worden van deze fysieke reacties, en daarna het aanvaarden dat ze er gewoon bij horen (al is er op het podium meestal geen sprake van levensgevaar...) is voor veel studenten nieuw.

**Afleidende gedachten en concentratie**

Afleidende, niet ter zake doende, verstorende gedachten op het podium hebben alles te maken met concentratie. De oorsprong hiervan ligt in de studeerkamer. Tijdens het studeren worden studenten ongemerkt afgeleid door onschuldige gedachten. De vuile was op de grond, de boodschappen die nog gedaan moeten worden. Op deze manier staan ze toe dat er ruimte gecreëerd wordt die beschikbaar is voor andere gedachten dan degenen die ze voor het studeren nodig heb-

ben. Deze ruimte wordt steeds groter, en de gedachten steeds heftiger naar gelang de situatie. De afleidende gedachten kunnen tenslotte alle concentratie overnemen. De kunst is deze ruimte niet toe te laten als je speelt, niet in de studeerkamer en daardoor ook niet op het podium. Als je jezelf traint om in de studeerkamer 100% geconcentreerd (gefocust) te zijn, mag je van jezelf verwachten dat je dat op het podium ook bent!

De door docenten vaak gebagatelliseerde opmerking van een student: “thuis ging het beter” is in wezen een signaal dat de student bij het studeren te veel afleiding in zijn concentratie heeft toegelaten. Effectieve concentratie bestaat uit vier elementen:

- korte *commando’s*, bijvoorbeeld: “denk aan je pink”, “recht strijken op de C-snaar”;
- actief *luisteren*: wat hoor je?;
- actief *kijken*: naar bladmuziek, vingers, medespelers;
- lichaamsbewustzijn*: hoe reageert je lichaam op bewegingen en emoties.

Terug naar het beeld van de piloot in de cockpit. Wanneer de piloot plaats neemt, zal hij niet direct opstijgen. Eerst controleert hij zorgvuldig de stand van alle knoppen en neemt het vliegschema nog eens nauwkeurig door.

Zo kun je ook studeren en je podiumprestatie bepalen. Bij het studeren concentreer je je vooral op de kleinere knoppen: “schouder laag”, “geen automatisch crescendo in de opstreek”, etc. Op het podium bedienen je grotere, globalere knoppen, bijvoorbeeld: de dynamiek, of: expressief spelen, je verhaal vertellen. Tijdens het studeren krijgen je hersenen gedetailleerde informatie op allerlei gebied, tijdens de uitvoering komt dit, als het goed is, als een groter geheel naar buiten.

**Lichaamsbewustzijn**

In de cursus ‘effectief studeren’ worden de afleidende gedachten van de studenten geïnventariseerd. Bijvoorbeeld: “help, daar komt dat moeilijke loopje waar iedereen op zit te wachten”. Zo’n gedachte roept een fysieke reactie op. Wiekes remedie is om juist dan ook fysieke concentratieknoppen te gebruiken, bijvoorbeeld: “laag ademen”. Dit vergt uiteraard een behoorlijk lichaamsbewustzijn, en ook dit wordt in de cursus getraind.

Wanneer je een crescendo speelt, worden veel spieren aangespannen. Meestal gebeurt dit onbewust. Hoe beter je lichaamsbewustzijn is, hoe beter je deze spierspanning kunt doseren, misschien zelfs elimineren. Bij alles wat *hshem* is (hoog, snel, hard, expressief en/of moeilijk) treedt vaak te veel spierspanning op. Je kunt je lichaam trainen om in de ‘neutraalstand’ te blijven en dus niet op *hshem* te reageren. Speel bijvoorbeeld ‘Vader Jacob’ in de meest eenvoudige ligging, en wees je bewust van de neutraalstand van je lichaam. Speel hetzelfde liedje hoog, of snel, enz., tot je dit zonder extra spierspanning kunt.

Wieke raadt alle muziekstudenten aan om aan sport of aan dansen te doen, en aan lichaamsgerichte technieken zoals yoga, chi gung, haptonomie of Alexandertechneik, om het lichaamsbewustzijn te vergroten en de kans op blessures te verminderen. Het belangrijkste voordeel van een fysieke benadering van podiumangst is dat de angstspiraal daarmee kan worden doorbroken. Fysieke ontspanning zorgt voor een ontspannen geest!

**Verwachtingen**

Ook wordt in de cursus aandacht besteed aan de vaak niet reële verwachtingen die studenten van zichzelf hebben. Ze leren van zichzelf te weten te komen wat haalbaar is. Hoe ver zak ik terug in mijn niveau als ik op het podium sta? Hoe bedien ik de knoppen, en welke knoppen (of: reddingsboeien) kan ik inschakelen zodat ik niet, of minder, zal terugvallen?

De moraal: als je optimaal kunt concentreren, kun je op het podium minstens zo veel als in je studeerkamer!

**Tenslotte**

De situatie van optreden moet heel vaak geoefend worden. Pas als een student de vaardigheden van concentratie en lichaamsbewustzijn onder de knie heeft, zal hij plezier beleven aan het optreden en op de toppen van zijn kunnen durven spelen.

Het moge duidelijk zijn: Wieke Karsten is nog lang niet klaar met het vergaren en verspreiden van haar kennis over leren, studeren en concentreren. Het is te hopen dat wij strijkdocenten in de toekomst ook mogen profiteren van haar ervaringen en inzichten, wellicht in de vorm van een workshop of training die zij voor ESTA- leden zou kunnen geven. Als voorproefje wordt hierbij een van haar columns gepubliceerd die zij schrijft voor het blad van het Nederlands Fluitgenootschap. ■

Sinds de halve finale tussen Nederland en Italië tijdens het EK voetbal in 2000 heeft penalty schieten voor Nederlanders een nieuwe betekenis. Het staat voor: het al dan niet kunnen omgaan met extreme spanning. We weten allemaal nog wat er gebeurde: na de verlenging verloor Oranje bij het doelschieten door -zoals elke tv-kijker kon herkennen- gebrek aan koelbloedigheid. Groot was de verbazing toen bleek dat de voetballers deze situatie amper traiden. Af en toe na een training nog wat doelschoppen nemen, dat leek hen wel genoeg. En dat is ergens ook begrijpelijk: een penalty nemen is op zichzelf geen probleem. Dat wordt het pas onder grote druk.

# Penalty schieten / Column Wieke Karsten

Okay, zult u als lezer zeggen, een muziekinstrument bespelen op een podium is niet zo spannend als de hiervoor beschreven situatie. Inderdaad, over het algemeen hebben we geen miljoenenpubliek, maar musici kunnen op het podium net zo’n druk ervaren als een profvoetballer. Omdat we aan een concours meedoen, of een examen. Of een belangrijk concert. Laten we eens kijken wat de overeenkomsten zijn.

*(column voortgezet op pagina 11)*

*(column voortgezet op pagina 11)*

Het fiasco van de halve finale lag niet aan een gebrek aan techniek van de voetballers maar aan hun hersenspinsels. In principe moet een profvoetballer al fluitend met een blinddoek om de bal zo het doel in kunnen schieten. Zonder er bij na te denken. En dat is prachtig. Maar: dit kan hij alleen als hij ontspannen is. Waarom? Omdat hij er dan niet over nadenkt. Peter Blitz noemt dit in zijn boek ‘De winnaar is gezien’ de 100 % theorie. Als je iets kunt zonder er bij na te denken heb je zoveel ruimte in je hoofd voor andere gedachten, dat die ruimte -als je onder druk staat- van je vriend je vijand wordt. Door het

in de jaren tachtig verschenen boek ‘The inner game of tennis’ van Timothy Gallwey kennen we het begrip ‘afleidende gedachten’. Afleidende gedachten hebben we allemaal: “Als ik deze penalty mis, hebben we verloren...” of: “Ik mag nu geen foute noten spelen, want dan kan ik niet door naar de finale” of: “Wat kijkt mijn leraar boos, hij vindt het vast niet goed”. Deze gedachten alleen al veroorzaken een hoop spanning. Zoals de situatie -de wedstrijd, het concours, het concert- al spanning veroorzaakt. En die dubbele dosis spanning veroorzaakt een grote chemische reactie in ons lichaam. Adrenaline en andere hormonen razen door ons bloed; de hartslag versnelt, de ademhaling gaat sneller, wordt hoger en oppervlakkiger, onze vingers worden koud, we horen opeens rare geluiden in onze klank, onze benen gaan trillen... Waarom ook weer? Die oertijd. Omdat we scherper, alerter moeten zijn voor het traceren van de vijand, omdat onze grote spieren (benen, schouders) zich aanspannen om weg te rennen of te vechten. De alertheid is prima, maar de spierspanning is rampzalig voor een geslaagde uitvoering of concert. En deze fysieke reactie zorgt óók voor afleidende gedachten, inmiddels een drievoudige dosis en zo kunnen we verder redeneren tot iemand huilend het podium afstormt. Overdreven? Helemaal niet. Dat laatste komt niet zo vaak voor, maar spanning veroorzaakt veel overlast bij leerlingen en studenten.

Wat te doen? De simpelste vorm is de Emile Ratelband methode: ontkennen en meegaan in de golf adrenaline. “Je kan het, je bent de beste, vecht tot je er bij neer valt, laat ze maar eens zien wat je waard bent, Tsjakka!”. Deze methode werkt, maar slechts kortstondig. Na de wedstrijd, het concours of het concert komen de twijfel en gevoelens van onzekerheid terug en dat is een slechte voorbereiding op de volgende keer.

Een andere methode is: proberen terug te komen in die ontspannen staat. Ademhalingsoefeningen doen zodat de adem lager komt en de hartslag vertraagt, lichaamsbewegingen maken zodat we de aangespannen spieren weer uitrekken, of gaan liggen en ontspanningsoefeningen doen. Deze methode werkt fysiek heel goed, maar kan de afleidende gedachten niet altijd de baas.

Een derde methode is: chemicaliën. Bèta-blokkers doen voor een deel hetzelfde als de ontspanningsoefeningen. Ze doorbreken de hormonale reactie op spanning waardoor we weer rustiger worden. Nadeel: we worden niet alleen rustiger, maar ook vlakker en onverschilliger. Bij een schoolexamen of een penalty nemen is dat wellicht een goede methode, maar bij musiceren niet.

*(column voortgezet op pagina 11)*

De vierde methode is gebaseerd op de 100% theorie. Dit kunnen we in de studeerkamer oefenen en dat geeft een enorme meerwaarde boven de hiervoor beschreven methodes. Het is heel simpel: we moeten onszelf trainen heel bewust onze gedachten te sturen, zodat we die lege ruimte in ons hoofd weer voor 100% op kunnen vullen. Men neme vóór het spelen twee verschillende aandachtspunten, ik noem deze ‘reddingsboeien’. Bijvoorbeeld: houding -voeten stevig op de grond en schouders los- en als tweede: luisteren naar ons geluid. Steeds als we merken dat tijdens het studeren onze gedachten afdwalen naar - nu onschuldige maar op het podium rampzalige- oorden, grijpen we onszelf bij de kladden en keren we terug naar de reddingsboeien. Overbodig te zeggen dat een ieder zijn eigen reddingsboeien moet verzinnen. Favoriete reddingsboeien van mijn studenten zijn: spierontspanning (schouders, nek, armen), luisteren naar de pianist, laag blijven ademhalen, heel bewust fraseren en expressie.

Zo kunnen we doen wat onze Vaderlandse Voetbalhelden vergaten: ons voorbereiden op de uitbarsting van adrenaline en leren om met behulp van deze hormonen op de top van ons kunnen te spelen. Want zeg nou zelf, daarvoor had de evolutie ze ons toch gegeven?

Deze herziene column is eerder verschenen in het tijdschrift Fluit van het Nederlands Fluit Genootschap, jaargang 2005 nummer 3.

■