

Eerste hulp bij podiumangst

Een literatuuronderzoek naar bewezen effectieve technieken voor angst- en stressmanagement bij studenten muziek

Elin Vink

Bachelorproef voorgedragen tot het bekomen van het diploma van Bachelor in de toegepaste psychologie

Promotor: Koen Korevaar
Academiejaar: 2013 – 2014

Voorwoord

Het onderwerp podiumangst sprak mij meteen aan omdat ik zelf een instrument bespeel en al een paar keer heb opgetreden. Daarnaast vind ik de onderwerpen angst en stress heel interessant en ook essentieel aangezien niet alleen muzikanten hiermee worstelen maar iedereen hier in zijn leven mee te maken krijgt. Ik vond het daarom een leuke uitdaging om me te verdiepen in technieken om angst en stress zelf te verminderen, zonder begeleiding van een therapeut. Ik merkte doorheen het schrijven van deze studie dat bepaalde technieken en oefeningen ook toepasbaar waren in mijn eigen leven of in dat van mensen op mij heen.

Zo is het onderwerp mij blijven boeien, ondanks dat het veel tijd in beslag heeft genomen. Daarom wil ik de mensen om mij heen bedanken met het geven van tips en steun zoals mijn ouders, mijn huisgenoten en mijn vriend. Zonder hen had ik de lange dagen achter mijn laptop niet volgehouden.

Ten slotte wil ik vooral mijn promotor Koen Korevaar bedanken voor de goede ondersteuning, de opbouwende feedback, de zinvolle leestips en het enthousiasme voor het onderwerp. Hierdoor bleef ik zelf gemotiveerd en kon ik telkens verder tot een steeds beter resultaat.

Elin Vink
Antwerpen
30 juli, 2014

Samenvatting

Podiumangst is een veelvoorkomend probleem bij muzikanten dat allerlei lichamelijke, emotionele, cognitieve en gedragsmatige symptomen met zich meebrengt. Mogelijke oorzaken zijn onder andere een aangeboren kwetsbaarheid voor angst, opvoeding en traumatische ervaringen. De angst kan ook in stand worden gehouden door negatieve denkpatronen, het afdwalen van de aandacht, vermijdingsgedrag en situationele factoren.

Dit literatuuronderzoek tracht een antwoord te geven op de onderzoeksvraag: "Welke technieken die studenten muziek zelf kunnen toepassen, zijn bewezen effectief in het verminderen van stress en angst in relatie met optreden?"

Er werden weinig studies gevonden die zich specifiek op podiumangst richten. Zodoende werd zowel literatuur rond podiumangst als sociale angst, algemene angst en faalangst bij sporters gebruikt bij het beschrijven van effectieve interventies. Naast een goede technische en emotionele voorbereiding bleken relaxatie, imaginatie, mentale repetitie en oefeningen gerelateerd aan aandacht en cognities werkzame technieken te zijn in het verminderen van stress en angst en het verhogen van de prestaties. Zowel experimentele onderzoeken als meta-analyses bewezen de effectiviteit van deze interventies bij angstproblemen. Weliswaar werden er geen onderzoeken gevonden rond interventies zonder professionele begeleiding. Dit zou in de toekomst voor zowel relaxatie, imaginatie, mentale repetitie, aandacht en cognities nader onderzocht moeten worden. Desondanks biedt deze studie inzicht in het fenomeen podiumangst en is het een hulpmiddel voor studenten muziek in het omgaan met hun stress en/of angst voor het spelen voor een publiek. Ook geeft het docenten een handvat om studenten te begeleiden in het omgaan met deze stress.

Inhoudsopgave

Voorwoord	II
Samenvatting	III
Inhoudsopgave	IV
Lijst van figuren en tabellen.....	VI
1. Inleiding	1
1.1 Podiumangst	1
1.2 Prevalentie.....	3
1.2.1 Studenten muziek	3
1.2.2 Muzikanten in het algemeen	4
1.2.3 Geslacht, leeftijd en muziekinstrument	4
1.3 Oorzaken	5
1.4 Instandhoudende factoren.....	6
1.4.1 Cognitieve processen.....	6
1.4.1.1 Denkpatronen	6
1.4.1.2 Aandacht.....	7
1.4.2 Gedrag	7
1.4.3 Situationele factoren.....	8
1.5 Onderzoeksvraag	8
2. Methode	10
3. Resultaten.....	12
3.1 Tips voor efficiënte oefening en voorbereiding	13
3.2 Ontspanningsoefeningen en relaxatie	15
3.2.1 Concrete technieken	16
3.2.2 Onderzoek naar effectiviteit.....	17
3.2.2.1 Bij muzikanten	17
3.2.2.2 Algemene populatie	17
3.3 Imaginatie en mentale repetitie	18
3.3.1 Concrete technieken	20
3.3.2 Onderzoek naar effectiviteit.....	23
3.3.2.1 Bij muzikanten	23

3.3.2.2	Bij sporters.....	23
3.3.2.3	Algemene populatie	24
3.4	Aandacht en cognities.....	25
3.4.1	Concrete technieken	26
3.4.1.1.	Concentratie	27
3.4.1.2.	Centreren	28
3.4.1.3.	Gedachten-stop-methode	28
3.4.1.4.	Positieve zelfspraak	29
3.4.2	Onderzoek naar effectiviteit.....	30
3.4.2.1.	Bij muzikanten	30
3.4.2.2.	Bij sporters.....	30
3.4.2.3.	Algemene populatie	31
4.	Discussie.....	32
4.1	Huidig onderzoek	32
4.2	Beperkingen onderzoek en suggesties vervolgonderzoek.....	33
4.3	Relevantie onderzoek en conclusie	33
5.	Referentielijst	35
6.	Bijlagen.....	39
	Bijlage I: Progressieve relaxatie volgens Jacobson.....	I.1
	Bijlage II: Imaginatie en mentale repetitie.....	II.1
	Bijlage III: Aandacht en cognities	III.1

Lijst van figuren en tabellen

Figuren

Figuur 1: De wet van Yerkes en Dodson	3
Figuur 2: Het optimaliseren van de voorbereiding op een optreden	14
Figuur 3: Buikademhaling	16
Figuur 4: Applied model of imagery use	20
Figuur 5: Een imaginatiescript schrijven	22

Tabellen

Tabel 1: <i>Overzicht zoektermen en aantal hits per databank</i>	10
--	----

1. Inleiding

1.1. Podiumangst

Podiumangst is een veelvoorkomend probleem bij muzikanten. Niet alleen studenten en beginnende muzikanten, ook ervaren en succesvolle artiesten hebben soms last van extreme podiumangst, ondanks herhaald succes (Kenny, 2011).

Podiumangst kan worden gedefinieerd als "de ervaring van aanhoudende, stresserende angst en/of daadwerkelijke verslechtering van muzikale vaardigheden in een publieke context, tot een hoogte die onterecht is gezien het muzikale talent, opleiding en niveau van voorbereiding van de muzikant" (Salmon, 1990 in Kenny, 2006, 2011). Podiumangst kan ook aangeduid worden met de term plankenkoorts, maar dit fenomeen van nervositeit en het koortsachtige gevoel speelt zich enkel af achter de coulissen, terwijl podiumangst zich uit op meer momenten dan alleen vlak voor het optreden (Citroen & Van Der Loo, 2014).

De kenmerken van podiumangst kunnen bij iedereen verschillend zijn, maar er zijn een aantal veel voorkomende elementen die zich in vier dimensies uiten; lichamelijk, cognitief, emotioneel en gedragsmatig (Kenny, 2011). Lichamelijke symptomen zijn onder andere zweten, een droge mond, trillen (Langendörfer, Hodapp, Kreutz, & Bongard, 2006), hartkloppingen en hyperventilatie (Studer, Danuser, Hildebrandt, Arial, & Gomez, 2011). Cognitieve symptomen uiten zich vooral in negatieve gedachten over zichzelf en het optreden, catastroferen, rumineren, dissociatie van het zelf en teveel focus op het publiek (Kenny, 2011). Emoties uiten zich onder andere in verhoogde angst, paniek, faalangst en prikkelbaarheid (McGrath, 2012). Op vlak van gedrag uit podiumangst zich vaak in het excessief repeteren, het vergeten van noten of een deel van een stuk door teveel stress (Yondem et al., 2007), het ontwijken van optredens of zelfs het verlaten van het beroep (Langendörfer et al., 2006).

Onderzoek suggereert dat podiumangst een vorm is van sociale angst en dat kennis over sociale angst kan worden gebruikt in het ontwikkelen van behandelvormen voor podiumangst. Vooral 'perfectionisme' en 'publieke zelf-focus' zijn gemeenschappelijke kenmerken (Gorges, Alpers, & Pauli, 2007). Ook angst voor negatieve kritiek en beoordelingen van anderen zijn belangrijke overeenkomsten (Citroen & Van Der Loo, 2014).

Ook andere vormen van faalangst (in spreken in het openbaar, testen en sport) en hun behandelingen zijn te associëren met podiumangst. Zo is de angst in sport en in muzikale optredens gelijkend aangezien ze allebei de factor van het 'live' presteren bevatten. Het moet in één keer goed, en dat is een risico; het is scoren of afgaan (Citroen & Van Der Loo, 2014). Faalangst heeft ook veel gemeenschappelijke kenmerken met podiumangst. Faalangst manifesteert zich ook in de prestatiecontext, maar hoeft niet per se te maken te hebben met het presteren voor een publiek zoals bij podiumangst. Gemeenschappelijke kenmerken zijn negatieve denkpatronen (negatieve verwachtingen en zelfevaluatie, externe attributie,...), fysieke angstreacties, weinig zelfvertrouwen en te veel aandacht voor de angst in plaats van voor de taak (Depreeuw, 1995). Gedachten over falen voeren bij podiumangst ook de boventoon (Citroen & Van Der Loo, 2014).

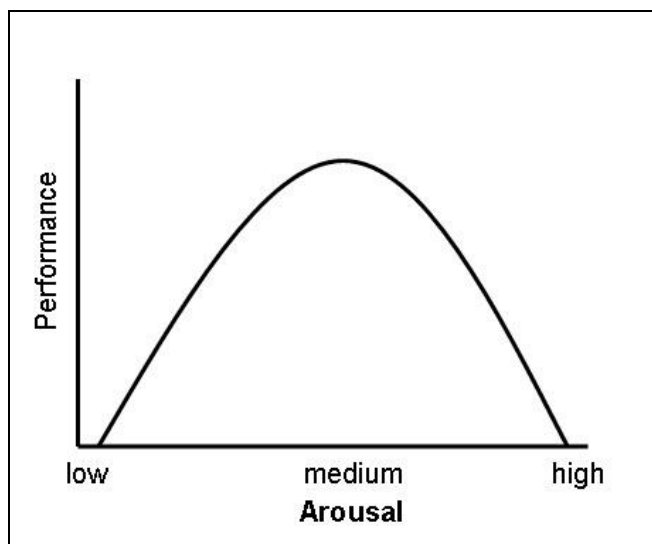
Een grote angst van muzikanten is dan ook een totale mislukking van het optreden. Dit wordt in de meeste literatuur beschreven als een "performance catastrophe" (Kenny, 2004, 2011). Fazey & Harvey (1988) hebben hier een model voor ontwikkeld dat veel empirische ondersteuning heeft gekregen (Kenny, 2004). In het "Performance Catastrophe Model" moeten (1) een laag niveau van competentie, (2) lage zelfeffectiviteit, (3) negatieve verwachtingen, (4) hoge cognitieve angst en (5) hoge fysiologische opwinding tegelijk voorkomen om een catastrofe te veroorzaken. Omdat er zoveel factoren betrokken zijn komen echte catastrofes dus zelden voor (Kenny, 2004, 2011).

Bij angst ontstaat er doorgaans een 'fight, flight or freeze reactie'. Dit is een primitieve reactie van het lichaam wanneer er gevaar is en dit ontstaat normaal gesproken bij pijn, lawaai of plots verlies van hulpmiddelen. Er ontstaat een probleem wanneer deze reactie wordt geactiveerd in ontoepasselijke situaties, zoals een optreden. Maar de lichamelijke opwinding of arousal is niet altijd negatief en kan in bepaalde mate ook een positief effect hebben op prestaties (Kenny, 2011). Yerkes & Dodson hebben een wet opgesteld voor een optimaal niveau van arousal:

- Een hoog niveau van arousal is essentieel voor een optimale prestatie in grove motorische taken, die kracht, snelheid en uithoudingsvermogen vereisen.
- Een hoog niveau van arousal verzwakt prestaties die een complexe reeks van bewegingen vereisen zoals coördinatie, fijne spierbewegingen en concentratie (zoals in muziek).

- Een licht verhoogd niveau van arousal is positief bij alle motorische taken, inclusief de activiteiten van het dagelijks leven.

Er bestaat dus een kromlijinig verband tussen de mate van arousal en de kwaliteit van de prestatie, zoals voorgesteld in figuur 1:



Figuur 1: De wet van Yerkes en Dodson

1.2. Prevalentie

Angststoornissen zijn de meest voorkomende stoornissen in de geestelijke gezondheidszorg bij zowel kinderen, adolescenten als volwassenen (Kessler et al., 2005). Ongeveer 29% heeft een angststoornis, waarvan 12,1% een sociale angststoornis/sociale fobie heeft, wat veel gelijkenissen vertoont met podiumangst (Gorges et al., 2007). Uit onderzoek in het Vlaams secundair onderwijs bleek dat ongeveer 10% van de leerlingen onder faalangst leden, alsmede ongeveer 20% van de universiteitsstudenten (Depreeuw, 1995).

1.2.1. Studenten muziek

Fehm & Hille (2005) onderzochten podiumangst bij 103 Duitse hogeschoolstudenten muziek, door middel van een vragenlijst. Ongeveer 40% gaf aan stress te ervaren tijdens optredens, en bijna 20% rapporteerde een negatieve impact daarvan op hun muzikale carrière of hun dagelijks leven. Daarnaast gaven de studenten aan meer nood te hebben aan ondersteuning in het omgaan met hun podiumangst (Fehm & Hille, 2005).

Gelijkaardige resultaten werden gevonden in een studie met Noorse muziekstudenten; 36,5% rapporteerde zoveel podiumangst te hebben dat ze hulp nodig hadden, waarvan significant meer vrouwen (53%) dan mannen (11,8%). Enkel 5,6% zei geen angst te hebben voor een optreden en 8% had geen angst tijdens het optreden (Kaspersen & Gotestam, 2002 in Kenny, 2011).

1.2.2. Muzikanten in het algemeen

Algemeen prevalentie-onderzoek naar podiumangst suggereert dat ongeveer 15% tot 25% van de muzikanten aan podiumangst lijdt (Ginnis & Milling, 2005; Kenny, Davis, & Oates, 2004; Kenny, 2011; McGrath, 2012). In een Braziliaans onderzoek naar de prevalentie van podiumangst en andere psychopathologieën bij muzikanten werden 230 professionele en amateurmuzikanten ondervraagd door middel van een vragenlijst. 24% rapporteerde indicatoren voor podiumangst, zoals aanhoudende stress, angst voor optredens en geheugenproblemen, 19% voor sociale angst en 20% voor depressie. Sociale angst en depressie kwamen meer voor bij professionele muzikanten dan bij amateurmuzikanten (Barbar, de Souza Crippa, & de Lima Osório, 2014). Dit komt overeen met de vaststelling dat beroepsmuzikanten in de top vijf staan van beroepen met risico op psychische stoornissen (Kenny, 2004). Sociale angst en depressie bleken ook voorspellende variabelen te zijn voor het ontwikkelen van podiumangst (Barbar et al., 2014).

1.2.3. Geslacht, leeftijd en muziekinstrument

Vrouwen rapporteren vaak meer podiumangst dan mannen (Gorges et al., 2007; Iusca & Dafinoiu, 2012; Kenny, 2011). In een onderzoek met adolescenten werd er echter geen significant verschil gevonden tussen jongens en meisjes (Fehm & Schmidt, 2006). Of deze tegenstrijdige resultaten te wijten zijn aan de leeftijd van de deelnemers of aan kenmerken van het onderzoek van Fehm & Schmidt (2006) zou nader onderzocht kunnen worden.

Ook het muziekinstrument heeft impact op het voorkomen van podiumangst. Iusca en Dafinoiu (2012) vonden in hun studie hogere scores van podiumangst bij strijkers en vocalisten.

Uit een studie met adolescenten bleek dat jonge muzikanten met minder ervaring eveneens significante niveaus van podiumangst ervaren. De symptomen van podiumangst kwamen overeen met die van muziekstudenten en professionele muzikanten. De meest voorkomende symptomen waren zweterige handen, nervositeit en negatieve gedachten.

Meer dan een derde van de steekproef rapporteerde een negatieve impact op hun prestaties door hun angst, en ongeveer tien procent meende dat hun muzikale carrière negatief werd beïnvloed door hun podiumangst (Fehm & Schmidt, 2006). Ook kinderen ervaren podiumangst; een onderzoek met kinderen tussen 5 tot 13 jaar liet significante verhogingen van angst zien op de dag van een belangrijk schoolconcert. Ook hier werden verschillen in geslacht gevonden, maar enkel vanaf 12 jaar (Ryan, 2005).

1.3. Oorzaken

Een samenloop van factoren speelt mee in het ontstaan van podiumangst. De belangrijkste oorzaken zijn onder andere: (1) het aangeboren temperament; (2) de opvoeding en andere belangrijke ervaringen (Kenny, 2011; McGrath, 2012); (3) perceptie en interpretatie van de omgeving; (4) technisch niveau en beheersing; en (5) specifieke podium-gerelateerde ervaringen die positieve of negatieve gevolgen hadden (Kenny, 2004, 2011).

Het meest gebruikte model voor het voorspellen van podiumangst is het drievoudig kwetsbaarheidsmodel van Barlow (2000) dat het ontwikkelen van angst- en stemmingsstoornissen voorspelt. Het houdt drie verschillende kwetsbaarheden in:

1. Algemene biologische (erfelijke) kwetsbaarheid: neuroticisme, negatief affect en gedragsremming (bv: jonge artiesten met hoge 'trait-anxiety').
2. Algemene psychologische kwetsbaarheid: vroegtijdige (negatieve) ervaringen die het gevoel geven dat het leven oncontroleerbaar en onvoorspelbaar is en het ontbreken van een adequate copingstijl (bv: thuissituatie met te hoge prestatieverwachtingen maar weinig ondersteuning in het bereiken van die prestaties).
3. Specifieke ervaringen of voorbeelden die bepaalde psychologische kwetsbaarheden uitlokken (bv: trauma's zoals vroegtijdige blootstelling aan competitieve omgeving of een ouder met een angststoornis).

'State- en trait-anxiety' zijn veelgebruikte termen in de etiologie van podiumangst. State-anxiety verwijst naar een staat van angst van voorbijgaande aard, gerelateerd aan de situatie. Trait-anxiety verwijst naar een persoonlijkheidstrekk of de angstige aanleg van een persoon (Endler & Kocovski, 2001; Kenny, 2011). Persoonlijkheidskenmerken spelen ook een grote rol in het ontstaan van podiumangst.

Veel voorkomende trekken die het ontwikkelen van podiumangst in de hand werken zijn: (1) trait-anxiety, (2) neuroticisme, (3) negatief affect (Bonastre & Nuevo, 2006), (4) introversie en (5) gedragsinhibitie (de neiging om bepaalde situaties te vermijden) (Kenny, 2011). Ook is perfectionisme een veel voorkomende factor die vaak met podiumangst in verband wordt gebracht. Kenny et al. (2004) onderzochten de samenhang tussen perfectionisme en podiumangst. Uit de resultaten bleek dat perfectionisme geassocieerd werd met podiumangst, somatische angst, een lager niveau van plezier tijdens het optreden en minder gevoel van tevredenheid over behaalde doelen (Kenny et al., 2004). Vooral de bezorgdheid om fouten te maken en sociaal-georiënteerd perfectionisme staan in sterk verband met podiumangst (Kobori, Yoshie, Kudo, & Ohtsuki, 2011).

De toenemende competitiviteit en verwachtingen zorgen voor meer fysieke en emotionele eisen aan jonge artiesten. Toen Tchaikovsky (1840 – 1893) zijn piano- en vioolconcerto's componeerde, weigerden muzikanten in die tijd om ze te spelen. Ze beweerden dat ze onspeelbaar waren. Tegenwoordig worden zijn stukken als standaard beschouwd in het repertoire van elke pianist en violist (Kenny, 2011).

1.4. Instandhoudende factoren

Naast oorzaken van podiumangst zijn er factoren die ervoor zorgen dat de stress en angst in stand worden gehouden. Deze zijn onder andere cognitief, gedragsmatig en situationeel.

1.4.1. Cognitieve processen

1.4.1.1. Denkpatronen

Door bepaalde slechte ervaringen met optreden kunnen negatieve gedachten worden geactiveerd en deze kunnen weer leiden tot angst voor toekomstige optredens. Angstige mensen denken vaak negatiever (Kenny, 2011). Ze hebben meestal: (1) sterkere negatieve verwachtingen, (2) negatieve vooroordelen in hun zelfreflecties en zelfevaluaties, (3) sterkere verwachtingen dat ze negatief zullen worden beoordeeld door het publiek/juryleden, (4) meer bezorgdheid over de gevolgen van een slechte prestatie, (5) hogere gevoeligheid voor veranderingen in de reacties van het publiek, (6) moeite met het halen van voldoening uit bewijzen dat ze goed hebben gepresteerd (Kenny, 2011).

1.4.1.2. Aandacht

De aandacht van de muzikant verschuift normaal gezien van de taak naar de omgeving en vervolgens naar zichzelf, zolang hij ontspannen is. De fluitist kijkt bijvoorbeeld even naar de dirigent, luistert dan naar de strijkers terwijl hij zijn eigen partij volgt en bereidt zich ten slotte voor op de solo. Maar voor angstige muzikanten is dit anders; de aandacht gaat vaak alleen naar binnen, naar de negatieve gedachten en de lichamelijke ervaringen van angst. Of de aandacht gaat te veel naar het publiek en hun reacties. De aandacht voor de angst en het publiek concurreert dan met de aandacht voor de taak (Citroen & Van Der Loo, 2014). Mensen met een sociale angststoornis hebben ook een te hoog zelfbewustzijn (Keijsers, van Minnen, & Hoogduin, 2011). Ze zijn constant bezig met wat anderen van hen denken waardoor ze informatie van buitenaf bijna niet meer opnemen. Ook worden ze zich te veel bewust van hun lichamelijke reacties en dit kan ervoor zorgen dat bepaalde angst gerelateerde fysieke reacties zoals bijvoorbeeld trillende handen juist sterker worden. Ze zijn zo hard bezig met de angst om trillende handen te krijgen dat ze juist trillende handen krijgen (Keijsers et al., 2011). Ook kan de aandacht te veel naar de taak gaan. Op deze manier is de muzikant bezig om noot voor noot het muziekstuk te spelen uit angst om fouten te maken. Hierdoor worden de goed getrainde, automatische vaardigheden verstoord waardoor de muzikant de totale loop van de muziek kan kwijtraken (Kenny, 2011).

1.4.2. Gedrag

Leertheorieën kunnen worden toegepast in het begrijpen van het ontstaan en het in stand houden van (podium)angst. Er bestaan drie stimuli die van nature angst veroorzaken; pijn, lawaai en plots verlies van hulpmiddelen. Alle andere angsten zijn aangeleerd door leerprocessen. Het twee-factorenmodel van Mowrer (1947) legt het ontstaan en in stand houden van angst uit door middel van klassieke en operante conditionering. Klassieke conditionering is een leerproces waarbij twee situaties die herhaaldelijk en vlak na elkaar gebeuren worden geassocieerd. Als bijvoorbeeld een jonge muzikant tijdens zijn eerste optreden allerlei lichamelijke symptomen van angst ervaart wanneer hij het podium opkomt, bestaat het risico dat hij vanaf dan elke keer dezelfde lichamelijke reacties vertoont wanneer hij een podium betreedt. Dan zijn de situatie (het podium) en de reactie (lichamelijke angstreacties) geconditioneerd.

Operante conditionering is een leerproces waarbij gedrag dat beloond of bestraft wordt in frequentie toeneemt of afneemt. Dus als een muzikant telkens wanneer hij een podium opgaat allerlei onaangename angstreactions (een straf) krijgt, kan het zijn dat hij deze situatie gaat vermijden (het gedrag, in dit geval het optreden, neemt af). En doordat het vermijden wordt beloond met het wegblijven van de onaangename angstreactions, zal het gedrag van vermijding bekrachtigd worden en vaker voorkomen (Orlemans, Hermans, & Eelen, 2007). Maar wanneer je als muzikant het podium gaat ontwijken zal de angst alleen nog maar groter worden (Kashdan et al., 2014).

1.4.3. Situationele factoren

Situationele factoren zoals de aanwezigheid, de status en de grootte van het publiek (Ryan, 2005), maar ook de grootte van de optredende groep beïnvloeden de mate van podiumangst bij de muzikant. Solo-optredens wekken de hoogste niveaus van angst op, gevolgd door kleinere ensembles, orkesten en lesomgevingen (Fehm & Schmidt, 2006). Onderzoek naar verschil tussen muzieksoorten in relatie tot podiumangst toont aan dat klassieke en niet klassieke omgevingen andere waarden en doelen benadrukken, wat resulteert in verschillende ervaringen in optreden. Podiumangst heeft dus niet alleen te maken met het individu maar ook met de culturele context (Perdomo-Guevara, 2014).

1.2 Onderzoeksvraag

Kortom, er bestaat veel informatie over het fenomeen podiumangst. Ook zijn er redelijk wat onderzoeken gedaan naar mogelijke behandelingen ervan en hun effectiviteit. Veel studenten muziek hebben last van stress en/of angst voor optredens, audities of zelfs lessituaties en velen geven ook aan nood te hebben aan hulp. Ze blijken echter weinig beroep te doen op professionele hulpverlening (Fehm & Hille, 2005). In de huidige literatuur bestaan er nog geen wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen om zelf met podiumangst om te gaan. Vandaar tracht deze literatuurstudie een inventarisatie weer te geven van evidence-based methoden in het zelf omgaan met podiumangst. De onderzoeksvraag luidt: 'Welke technieken die studenten muziek zelf kunnen toepassen, zijn bewezen effectief in het verminderen van stress en angst in relatie met optreden?'

Deze studie richt zich voornamelijk op muziekstudenten. Enerzijds om hen inzicht te geven in de kenmerken en oorzaken van podiumangst en anderzijds om hen bruikbare aanwijzingen te geven in het hanteren van hun angst.

Ook voor muziekdocenten kunnen deze richtlijnen van toepassing zijn, om ze eventueel te integreren in de lessen of om individuele studenten met angstproblemen te ondersteunen.

2. Methode

Voor deze literatuurstudie werden de volgende databanken gebruikt: PsycINFO, Sience Direct, Google Scholar en Google. Hiervoor werden de volgende zoektermen gebruikt:

Tabel 1: *Overzicht zoektermen en aantal hits per databank*

Zoektermen	PsycINFO	Science Direct	Google Scholar	Weerhouden
'Music performance anxiety'	3568 hits	182 hits	97.400 hits	11
'Treatment' AND 'music performance anxiety'	419 hits	61 hits	65.800 hits	4
'Relaxation' AND performance anxiety	2232 hits	203 hits	17.300 hits	1
'Mental' , 'imagery' AND performance anxiety	9173 hits	93 hits	42.600 hits	3
'Performance anxiety' AND cognitive	7391 hits	126 hits	925.00 hits	2

Wanneer de titel relevant leek te zijn werden de abstracten gelezen en indien deze aansloten bij het onderwerp van deze studie werden ze weerhouden. Er werden 21 artikels via deze weg gevonden. Daarnaast werden nog 20 artikels gevonden via referenties van reeds bemachtigde artikels. Dit gebeurde door de volledige titels van de referenties op te zoeken via Google (Scholar). Een twintigtal artikels werden niet weerhouden daar zij bij nader inzien te weinig relevante en/of recente informatie bevatte.

Naast wetenschappelijke artikels werden vier boeken gebruikt. Het boek 'The Psychology of Music Performance Anxiety' werd als basis gebruikt voor het schrijven van de inleiding, het boek 'Musical Excellence' werd vooral gebruikt bij het opstellen van de resultaten.

Op aanraden van de promotor werden ook de boeken van Orlemans, Hermans en Eelen (2007) en van Keijsers, Minnen en Hoogduin (2011) geraadpleegd, alsook de bachelorproef van De Cuyper (2013) en het artikel van Citroen en Van Der Loo (2014). Ten slotte werden via Google drie websites gevonden die gebruikt werden bij het schrijven van de resultaten:

- 1) Developing Imagery Skills (<http://www.brianmac.co.uk/imagery.htm>),
- 2) Six Golden Rules for Conquering Performance Anxiety (<http://davidleisner.com/guitarcomposer/noname.html>)
- 3) Performance anxiety (<http://www.anxietycoach.com/performanceanxiety.htm>)

Er werden zoveel mogelijk artikels gebruikt die niet ouder waren dan het jaar 2000, maar een vijftal oudere artikels werden toch weerhouden gezien hun zeer relevante informatie. Verder werd rekening gehouden met de wetenschappelijkheid van de bronnen, of ze peer reviewed waren en de kwaliteit van het tijdschrift.

Eerst werden de verschillende bronnen doorgenomen en daarvan werden notities gemaakt. Na het opstellen van de inhoudsopgave werden deze notities per onderwerp gerangschikt en uiteindelijk omgezet in tekst. Per thema werden zoveel mogelijk verschillende artikels gebruikt en vergeleken. Bij de resultaten in verband met de effectiviteit van interventies werden vooral onderzoeksverslagen en meta-analyses gebruikt.

3. Resultaten

Methoden in het omgaan met podiumangst die muzikanten zelf kunnen toepassen zijn gebaseerd op therapievormen onder professionele begeleiding. Er bestaat een brede waaier aan behandelvormen voor podiumangst. Deze zijn onder andere: (1) Voorgeschreven medicijnen zoals antidepressiva, bètablokkers, benzodiazepines, (2) meditatieve interventies (yoga, meditatie, hypnose,...), (3) psychologisch en fysiek gerichte interventies (sporten, Alexandertechniek, massage, relaxatietraining,...), (4) cognitieve interventies (assertiviteitstraining, aandachtsc-focus technieken, cognitieve gedragstherapie, training in copingvaardigheden, imaginatie, systematische desensitisatie,...) en (5) muziektherapie (Fehm & Schmidt, 2006; Ginnis & Milling, 2005; Kenny, 2004, 2011; McGrath, 2012).

Het blijkt echter dat niet veel muzikanten professionele hulp zoeken maar eerder zelfstandig met hun angst en stress proberen om te gaan. Het gebruik van medicatie is de meest voorkomende copingstrategie (40%) bij volwassen muzikanten met extreme podiumangst (Fehm & Schmidt, 2006). Studenten rapporteren minder gebruik van medicatie maar toch geeft ongeveer de helft aan dat ze voorgeschreven medicijnen zouden aannemen als het hun werd aangeboden (Fehm & Hille, 2005).

Een recent onderzoek bij 326 Belgische muzikanten tussen de 14 en de 72 jaar wees uit dat slechts 12% ooit medicatie had gebruikt om hun angst onder controle te houden. De hoogste percentages medicatiegebruik werden gevonden bij studenten (16%) en professionelen (15%) maar er was geen statistisch significant verschil met amateurs (8%) en semiprofessionele muzikanten (10%) (De Cuyper, 2013).

Deze literatuurstudie heeft als doel muziekstudenten evidence based methoden aan te reiken in het hanteren van hun podiumangst, die ze zelf kunnen toepassen. Als eerste worden een aantal algemene tips gegeven voor efficiënte oefening, goede voorbereiding voor optredens, het verminderen van angst en het optimaliseren van hun prestaties. Daarna worden verschillende strategieën en hun effectiviteit besproken, met concrete oefeningen in bijlage.

3.1. Tips voor efficiënte oefening en voorbereiding

Eén specifieke remedie voor podiumangst bestaat niet. Maar optimale oefening leidt tot betere optredens dus muzikanten die efficiënt en voldoende oefenen zullen zich hoogstwaarschijnlijk minder zorgen maken over hun optredens (Johnson, 2003). Sommige muzikleraren stellen ook dat angst tijdens een optreden vooral wordt veroorzaakt door onvoldoende voorbereiding (Yondem et al., 2007). Ook muzikanten zelf geven aan dat ze minder zorgen hebben als ze voldoende hebben gerepeteerd (Kenny, 2011). Williamon (2004) benadrukt eveneens het belang van voldoende oefening, ook voor het behalen van 'uitmuntendheid'. Het is wel belangrijk dat de repeteertijd goed gependend wordt en best in de ochtend plaatsvindt (bij de meeste mensen zijn hun mentale capaciteiten dan op hun piek).

Een effectieve oefensessie bevat vijf kenmerken: concentratie, duidelijke doelen voor ogen hebben, vooruitgang wordt geëvalueerd, strategieën worden flexibel toegepast en het geheel blijft overzien. Dit alles vergt ook veel intrinsieke motivatie; mensen die echt toegewijd zijn spelen voor hun eigen plezier en niet om anderen tevreden te stellen, attribueren hun prestaties aan hun eigen inspanning, en geloven in hun persoonlijke capaciteiten (Williamon, 2004).

Individuele routines voorafgaand aan een optreden zijn ook belangrijk in het verminderen van stress voor een optreden. Voorbeelden van zulke routines zijn; over-studeren, meedoen aan imitatie-audities, de auditie/concertruimte van tevoren bezoeken, wel of juist geen koffie drinken, etc. In figuur 2 worden specifieke tips gegeven in het voorbereiden op een optreden (Johnson, 2003; Kenny, 2011).

Optimaliseren van de voorbereiding op een optreden

Ontwikkel een consistentie in je routine, en verdeel de dag van het optreden in vier onderdelen (ervan uitgaande dat het optreden 's avonds plaatsvindt);

1. De ochtend

Bv: In de ochtend is de concentratie meestal op een piek. Je kunt hier gebruik van maken door bijvoorbeeld een laatste keer de puntjes op de i te zetten van het repertoire dat je gaat spelen. Of je gebruikt je concentratie om mentale oefeningen te doen, zoals positieve imaginatie van het komende optreden of mentale repetitie van het stuk dat je gaat spelen (zie hoofdstuk 3.3).

2. De middag

Bv: Veel muzikanten doen het rustig aan en gunnen zichzelf ontspanning. Als er echt sprake is van lichamelijke stress kunnen relaxatie-oefeningen helpen (zie hoofdstuk 3.2). Ook kan het helpen om te sporten, maar zorg dat je op tijd tot rust kan komen voor het optreden; dit is afhankelijk van de intensiteit van de workout. Het beste is een matige lichaamsbeweging.

3. De aankomst op de plaats van het concert

Bv: Sommige muzikanten worden gespannen van het wachten in het concertgebouw, waardoor ze expres kort voor de aanvang van het optreden arriveren. Anderen komen juist heel vroeg om zich ter plekke voor te bereiden.

4. 10 minuten voor je het podium op moet

Bv: Ook in deze fase kunnen ademhalingsoefeningen helpen bij stress. Daarnaast proberen sommige muzikanten in zichzelf alvast een stemming te creëren die passend is bij de bedoelde expressie van de muziek.

In elk onderdeel bedenk je specifiek wat je dan doet om je mentaal, technisch en emotioneel voor te bereiden. Proefondervindelijk zal je ontdekken wat het beste bij je past. Zorg wel voor voldoende flexibiliteit in je routine zodat je je kunt aanpassen aan veranderende omstandigheden.

Figuur 2: Het optimaliseren van de voorbereiding op een optreden (Williamon, 2004, p. 231).

3.2. Ontspanningsoefeningen en relaxatie

Een ontspannen staat wordt gekenmerkt door rust en de afwezigheid van onnodige activiteit en spanning (Williamon, 2004). Om tijdens het optreden te kunnen ontspannen moet de muzikant eerst leren om in een normale situatie zich volledig te kunnen ontspannen (Johnson, 2003). Relaxatie-oefeningen zorgen voor verlaagde spierspanning, verminderde ademhalingsfrequentie en verlaagde bloeddruk en hartslag (McGrath, 2012). Het kan de vicieuze cirkel doorbreken tussen stress/angst, spierspanning en lichamelijke klachten. Door regelmatige ontspanningsoefeningen kan de muzikant leren om in stresssituaties zijn ademhaling onder controle te krijgen, zijn lichaam tot rust te brengen en de negatieve gevolgen van stress te vermijden (Siev & Chambless, 2007). Relaxatietechnieken worden bij muzikanten gebruikt om: (1) Te hoge niveaus van opwinding tijdens het optreden te verminderen, (2) het bewustzijn van mentale en fysieke uitingen van stress te vergroten; op die manier kan de muzikant meer controle krijgen over spierspanning en negatieve gedachten (Siev & Chambless, 2007) en (3) de algemene stress van het dagelijks leven te verminderen (Williamon, 2004).

Het is wel de bedoeling om een voldoende niveau van arousal en concentratie te behouden om een optimale prestatie te kunnen leveren (Kenny, 2011). Zoals eerder beschreven volgens de wet van Yerkes en Dodson, is het nodig om een middelmatig niveau van opwinding te hebben voor een optimale prestatie. Het is ook niet realistisch om te streven naar het volledig elimineren van de fysiologische reacties die gepaard gaan met podiumangst. De meeste muzikanten zullen echter wel in staat zijn om de angst onder controle te houden (Johnson, 2003). En het is dan ook belangrijk om te aanvaarden dat nerveuze gevoelens voor een optreden normaal zijn en niet per se negatief.

Relaxatietechnieken worden ook gebruikt in de cognitieve gedragstherapie. Dan wordt de geconditioneerde respons (de angstsymptomen) bij het opkomen op een podium vervangen door een nieuwe respons (ontspanning) die niet compatibel is met de angstrespons (Kenny, 2011). Zo ontstaat er een nieuwe relatie tussen de situatie (het podium) en de aangeleerde reactie (ontspanning).

Een van de meest gebruikte technieken is de progressieve relaxatie, ontwikkeld door Edmund Jacobson (1929). Het is een actieve vorm van diepe relaxatie omdat de spieren telkens eerst opgespannen worden en daarna ontspannen. Op deze manier leert de persoon spanning in bepaalde spiergroepen detecteren en ontspannen (Tilmans, Gerits, & Monthaye, 2002).

3.2.1. Concrete technieken

Het is van belang dat relaxatie oefeningen regelmatig worden toegepast. Het is aan te raden om 1 keer per dag minstens 15 minuten te oefenen, en liefst op een vast moment. Ook een rustige plek zonder mogelijke storingen is belangrijk.

Ten eerste is het essentieel om een goede buikademhaling te hanteren. Op die manier wordt de longcapaciteit optimaal benut en het zorgt voor een diepe en rustige ademhaling. De volgende stappen in figuur 3 begeleiden in het toepassen van een juiste buikademhaling (Verleyzen, 2013):

1. Ga gemakkelijk zitten of liggen.
2. Leg een hand op je buik en een hand op je borst. Voel hoe je buik op en neer gaat; adem door je neus in en laat de buik opbollen.
3. Je voelt dat de ademhaling tegen je hand duwt; adem kalm uit en voel hoe je buik weer ruimte geeft aan je hand; je hoeft niet te letten op je ademhaling, alleen maar op de beweging van je buik. Als dit niet meteen lukt, leg dan een boek of iets zwaars op je buik, probeer het boek met je buik omhoog te duwen.
4. Wanneer dit lukt, tracht dan wat langer uit te ademen dan in te ademen; wacht even voordat je weer inademt. Je kan dit via volgende instructie: inademen gedurende 3 tellen - 1 tel vasthouden - uitademen gedurende 4 tellen - 1 tel vasthouden.
5. Doe dit gedurende een vijftal minuten. Oefen dit enkele keren per dag, ook zonder je hand op je buik te leggen. Probeer geleidelijk aan om ook buikademhaling toe te passen terwijl je strijkt, naar een spannende film kijkt, in een vergadering zit of tijdens een examen.

Figuur 3: Buikademhaling (Verleyzen, 2013).

Een progressieve relaxatie-oefening is te vinden in de bijlage I.

3.2.2. Onderzoek naar effectiviteit

3.2.2.1. Bij muzikanten

Een studie met muziekstudenten werd opgesteld om de effecten van relaxatie-oefeningen op podiumangst apart en in combinatie met cognitieve herstructurering te meten. Beide behandelvormen waren effectief in het reduceren van de 'state-anxiety' tijdens het spelen voor een publiek, wat bleek uit de meting van de polsslag en zelfrapportage. De relaxatietechnieken verminderden ook de zelf gerapporteerde 'trait-anxiety' en verbeterde de competenties op het podium (Sweeney & Horan, 1982).

Een ander onderzoek met muziekstudenten bestudeerde het effect van een veelzijdige behandeling voor podiumangst. Uit de resultaten bleek dat relaxatie oefeningen in combinatie met biofeedback en copingstrategieën voor een significante vermindering zorgden van angst tijdens lessen en audities (Niemann, Pratt, & Maughan, 1993).

Dezelfde resultaten werden gevonden in een studie met zes vrouwelijke hogeschool pianisten. Significante afname van podiumangst werd gerapporteerd in de 'State-Trait Anxiety Inventory' na zes wekelijkse sessies van ademhalingsoefeningen, vrije improvisatie en desensitisatie oefeningen (Kim, 2005 in McGrath, 2012).

Enkel de studie van Sweeney en Horan (1982) laat zien dat relaxatie als alleenstaande interventie een gunstig effect heeft op de 'trait-anxiety' en de prestaties op het podium. Recentere studies naar dit effect werden niet gevonden.

3.2.2.2. Algemene populatie

Ook studies naar de effectiviteit van relaxatie op gegeneraliseerde angststoornissen (GAS) laten zien dat ontspanningsoefeningen zorgen voor vermindering van angstsymptomen (Siev & Chambless, 2007). Een studie met 57 personen met een GAS liet zien dat toegepaste relaxatietraining zorgde voor vermindering van somatische angst (Donegan & Dugas, 2012). Ook Siev en Chambless (2007) onderzochten het effect van relaxatietraining en cognitieve therapie op GAS. Uit de resultaten bleek dat beide behandelvormen even effectief waren voor het behandelen van GAS (Siev & Chambless, 2007).

Ten slotte wordt de effectiviteit van relaxatietraining op angst nogmaals bevestigd door een meta-analyse van Manzoni, Pagnini, Castelnuovo en Molinari (2008). Zij verzamelden resultaten van 27 studies naar de effectiviteit van relaxatie op angst. Over alle studies heen bleek uit de resultaten dat niveaus van angst lager waren na een relaxatie-behandeling dan voor de behandeling (Manzoni, Pagnini, Castelnuovo, & Molinari, 2008).

Bögels (2006 in Keijsers et al., 2011) onderzocht de effecten van cognitieve therapie in combinatie met ofwel taakconcentratietraining ofwel toegepaste relaxatie op sociaal angstige patiënten met angst voor blozen, zweten of trillen als grootste klacht. Beide combinaties bleken effectief te zijn in het verminderen van de angst, hoewel de combinatie van cognitieve therapie met taakconcentratietraining effectiever was dan de combinatie met toegepaste relaxatie (Keijsers et al., 2011).

3.3. Imaginatie en mentale repetitie

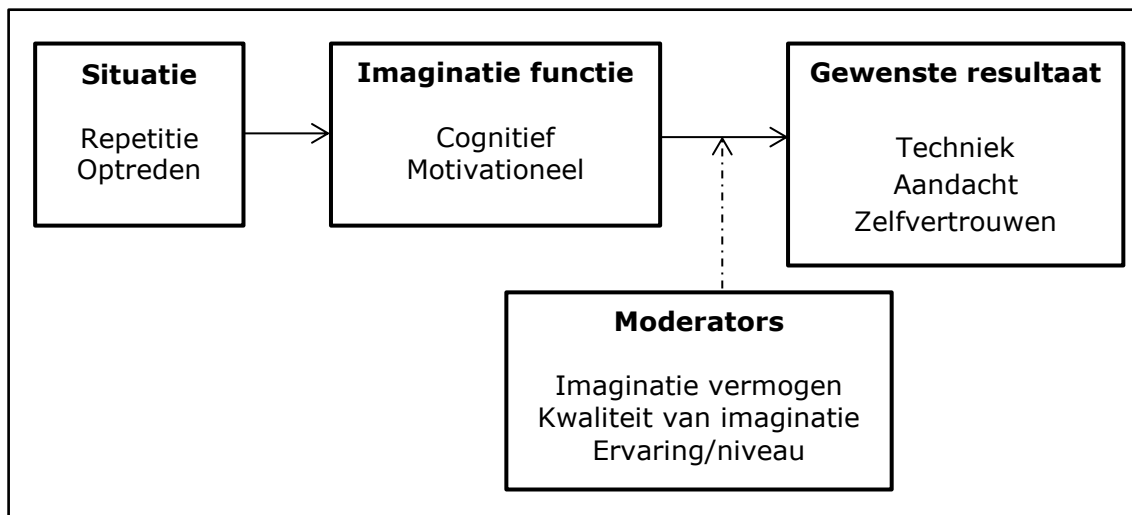
Imaginatie en mentale repetitie zijn beide een vorm van inbeelding. Imaginatie wordt beschreven als het gebruiken van zintuiglijke voorstellingen om een bepaalde ervaring te (re)creëren gelijkend op een bepaalde fysieke gebeurtenis. Het kan zorgen voor meer zelfvertrouwen op het podium; "Door je van tevoren de situatie op het podium in te beelden vermindert de angst voor het onbekende", aldus een ervaren muzikant (Williamson, 2004). Mentale repetitie verwijst naar de cognitieve of ingebeelde repetitie van een fysieke vaardigheid zonder zichtbare spierbeweging (Driskell, Copper, & Moran, 1994; Williamson, 2004). Mentale repetitie kan een effectieve aanvulling zijn voor fysieke repetitie, en blessures door te veel oefenen kunnen hiermee worden voorkomen (Gregg & Clark, 2007; Johnson, 2003). Beide vormen van inbeelding hebben als doel de algemene prestatie te verbeteren maar er is een subtiel onderscheid tussen mentale repetitie en mentale imaginatie (Driskell et al., 1994; Johnson, 2003). Mentale repetitie betekent het bewust inspannen om bewegingen, geluiden en gevoelens te analyseren en daarbij onnodige spierspanning los te laten. Het heeft twee functies: het vergroot het bewustzijn van sensorische feedback en het zorgt voor bewuste controle van de geest om fysieke acties te leiden in plaats van er alleen op te reageren. Het heeft als doel om bepaalde vaardigheden te verbeteren, vooral op technisch niveau. Als een taak mentaal wordt gerepresenteerd op een accurate en efficiënte manier wordt hij sneller geleerd (Gregg & Clark, 2007; Johnson, 2003).

Ook kan de muzikant zich voorgaande oefensessies of optredens herinneren waarbij er dingen mis gingen of overmatige spanning in het lichaam aanwezig was. Hij kan deze dan analyseren en verbeteren in de toekomst. Ten slotte kan mentale projectie gebruikt worden om een ideale klank of optreden in de toekomst in te beelden (Johnson, 2003).

Mentale imaginatie verschilt enigszins van mentale repetitie. Imaginatie wordt door Nideffer (1985 in Johnson, 2003) beschreven als "...het inbeelden van iets zonder het te analyseren". Het doel van imaginatie is om mentaal voor te bereiden op toekomstige evenementen en in het geval van podiumangst vooral om de angst te verminderen. Imaginatie kan in de vorm van een herinnering zijn. Als een muzikant zich een succesvol optreden in het verleden nog levendig kan voorstellen kan dit fungeren als een basis voor toekomstige successen.

De meest voorkomende vormen van inbeelding zijn auditief, visueel en kinesthetisch (Gregg & Clark, 2007; Johnson, 2003). Voor muzikanten is auditieve imaginatie noodzakelijk en ook visuele imaginatie is belangrijk om bijvoorbeeld partituren beter te onthouden. Kinesthetische imaginatie richt zich op het inbeelden van specifieke spierbewegingen bij het spelen van een bepaald muziekstuk (Johnson, 2003). De muzikant zou bij mentale repetitie en imaginatie alle zintuigen moeten gebruiken om het meeste effect te bereiken (Gregg & Clark, 2007; Williamon, 2004).

Paivio (1985, in Gregg & Clark, 2007) identificeerde de verschillende functies van imaginatie die een bepaalde invloed hebben op sportprestaties. Hierbij gebruikt hij de term imaginatie voor zowel imaginatie als mentale repetitie. Hij ontwikkelde het model 'Applied Model of Imagery Use' (voorgesteld in figuur 4), wat een belangrijk handvat is geweest bij imaginatie-onderzoek in de sportpsychologie. Het raamwerk toont aan dat imaginatie invloed heeft op de prestatie door middel van zowel cognitieve als motivationele functies. De cognitieve functie omvat de oefening van strategieën en specifieke vaardigheden, wat overeenkomt met hierboven beschreven mentale repetitie. De motivationele functie bestaat uit het halen van succes, het controleren van emoties, en het omgaan met tegenslag, wat overeenkomt met imaginatie.



Figuur 4: Applied model of imagery use

Het model stelt dat de situatie de functie van imaginatie bepaalt en dit op zijn beurt het resultaat beïnvloedt. Bijvoorbeeld: in een repetitieruimte waar de focus ligt op het leren van nieuwe vaardigheden, zal de muzikant waarschijnlijk imaginatie gebruiken voor cognitieve doeleinden, en het resultaat zou een technisch juiste uitvoering kunnen zijn van een muziekstuk.

De relatie tussen het gebruik van een bepaalde soort imaginatie en het gewenste resultaat is niet perfect. Bij atleten werden verschillende variabelen gevonden die deze relatie beïnvloeden; imaginatievermogen, de kwaliteit van de imaginatie en het niveau van competentie (Gregg & Clark, 2007).

3.3.1. Concrete technieken: hoe pas je dit toe?

Visualisatie kan een zeer nuttig hulpmiddel zijn in het omgaan met podiumangst. Naast het inbeelden van het spelen van een bepaald stuk zouden muzikanten ook het gehele concert kunnen visualiseren. Dit kan inhouden; het podium opkomen, gaan zitten, beginnen spelen, applaus aan het einde en weer van het podium gaan (Galyen, 2006).

Imaginatie is een vaardigheid en zou regelmatig geoefend moeten worden om er beter in te worden, op deze manier wordt de effectiviteit ervan vergroot (Gregg & Clark, 2007; Gregg, Hall, & Nederhof, 2005). De muzikant zou het meeste baat hebben bij tien tot twintig minuten per dag imaginatie-oefeningen te doen. Daarbij is het beter om een paar keer per dag korte sessies van vijf à tien minuten te doen waarbij de concentratie optimaal is, dan één lange (Driskell et al., 1994; Williamon, 2004).

Een imaginatie-sessie is fysiek gezien passief, dus is het belangrijk om eerst te beginnen met een vorm van relaxatie. Door eerst te ontspannen zal de mentale oefening ook levendiger en efficiënter zijn (Williamon, 2004). Wanneer de muzikant zich sterk focust op de imaginatie zullen bepaalde spieren hoogstwaarschijnlijk geactiveerd worden. Wanneer hij deze spierspanning opmerkt kan hij diep ademhalen en de spanning loslaten tijdens de uitademing (Johnson, 2003).

De muzikant kan zichzelf inbeelden vanuit een extern perspectief (bijvoorbeeld vanuit het publiek) of vanuit een intern perspectief (kijkend naar het instrument, de beweging van de eigen handen, het publiek,...). Als het lichaam ontspannen is, kan de muzikant zich inbeelden een zeer gekend stuk te spelen. Als eerste kan het gevisualiseerd worden alsof hij naar zichzelf kijkt, vanuit het perspectief van het publiek. Daarna kan de muzikant zich inbeelden vanuit een intern perspectief en alle details van het optreden gewaarworden; hoe de spieren voelen tijdens het spelen, hoe de toetsen of snaren voelen aan de vingers, hoe de ruimte ruikt, enzovoort. Deze twee perspectieven moeten eerst apart geoefend worden en kunnen later gecombineerd worden (Johnson, 2003). Ze zijn beide effectief, maar voor verschillende doelen; vanuit een extern perspectief kan de muzikant vaardigheden corrigeren totdat hij ze onder de knie heeft. Daarna kan hij vanuit zijn interne perspectief de fysieke sensaties ervaren die bij de nieuw geleerde vaardigheid horen (Williamon, 2004).

Om imaginatie in het leven te integreren is het belangrijk om een paar zaken in acht te nemen. De FITT principes kunnen hierbij helpen (Mackenzie, 1997).

FITT principes:

- ***Frequent:*** Probeer om mentale oefening in je dagelijkse routine in te bouwen, net zoals je bijna elke dag fysiek repeteert. Als je het heel erg druk hebt kun je ervoor kiezen om het bijvoorbeeld elke ochtend voor of na het ontbijt in te plannen of 's avonds voor het slapen gaan als je meer een avondmens bent. Het is in ieder geval van belang dat je een rustig moment neemt waarin je je kunt ontspannen.
- ***Intens:*** Probeer een beeld te creëren gebruik makend van al je zintuigen, zo helder en levendig mogelijk. Een stille omgeving zonder afleiding helpt bij het creëren van duidelijke beelden.

- **Tijd:** *Imaginatie zou veel van je aandacht moeten vragen dus korte, frequente en kwaliteitsvolle oefensessies van 5 à 10 minuten zijn te verkiezen boven lange sessies waarbij de concentratie op een bepaald moment verzwakt.*
- **Type:** *Denk aan het model van imaginatie van Piavio, en beslis welk resultaat je wilt bereiken en welk type van imaginatie hierbij past. Wil je bepaalde skills verbeteren, kies dan een cognitieve imaginatie. Wil je bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen ontwikkelen kies dan voor motivationele imaginatie.*

Het schrijven van een imaginatie-script kan helpen bij het plannen van de inhoud en de timing van de imaginatie-oefening. Daarna kan het script voorgelezen en opgenomen worden zodat het beluisterd kan worden tijdens de imaginatie-oefening (Mackenzie, 1997). In figuur 6 worden richtlijnen bij het schrijven van een script weergegeven.

<p><u>Algemene inhoud</u></p> <p>Beschrijf de algemene inhoud van de taak die je gaat oefenen. Beschrijf hoe de taak precies wordt uitgevoerd, includeer alle componenten van de taak en gedragingen die benadrukt moeten worden. Bv. Het spelen van een pianostuk: Ontspannen houding, rechte rug, armen en schouders ontspannen,...</p> <p><u>Details toevoegen</u></p> <p>Voeg de gedetailleerde beschrijving toe van de bewegingen en kinesthetische gevoelens. Bv. Vingers gebogen houden, vingers op de toetsen voelen, voet gaat gecontroleerd op en neer op het pedaal,...</p> <p>Voeg ook specifieke waarnemingen toe zoals kleur en geur. Ook emotionele gevoelens kunnen van belang zijn bij een bepaald muziekstuk of situatie.</p> <p><u>Verfijn het script</u></p> <p>Lees het script voor jezelf en probeer je de uitvoering van de taak in te beelden. Voelt het alsof je de taak echt en correct uitvoert? Zo niet, bestudeer de tekst nogmaals en kijk of het echt alle sensaties en bewegingen bevat die bij de taak horen.</p>
--

Figuur 5: Een imaginatiescript schrijven (Mackenzie, 1997)

Om te beginnen met imaginatie kan de muzikant best gebruik maken van voorgeschreven imaginatie scripts die te vinden zijn in bijlage II.

3.3.2. Onderzoek naar effectiviteit

Mentale repetitie blijkt een effectief middel te zijn in het verbeteren van prestaties in de podiumkunsten en sport (Callow, Hardy, & Hall, 2001; Driskell et al., 1994; Gregg & Clark, 2007). Fysieke oefening alleen is superieur ten opzichte van mentale oefening alleen, maar de combinatie van de twee heeft het meeste effect (Kenny, 2011).

De aard van de taak speelt een rol in de mate van effectiviteit van imaginatie; hoe cognitiever de taak, hoe effectiever de mentale oefening. En dit is vooral van toepassing bij beginnende muzikanten (Driskell et al., 1994; Johnson, 2003). Imaginatie wordt ook geassocieerd met vermindering van angst (Vadocz et al., 1997 in Gregg et al., 2005).

3.3.2.1. Bij muzikanten

Coffman (1990, in Kenny, 2011) onderzocht het effect van het type oefening (mentaal en fysiek) op de prestatie bij jonge pianisten aan de hogeschool. Mentale oefening zorgde voor betere resultaten dan geen oefening en de combinatie van mentale en fysieke oefening had het meeste effect.

Een studie met volwassen pianisten wees op gelijkaardige resultaten. De deelnemers moesten een onbekend muziekstuk instuderen met of zonder auditieve en motorische feedback, dus zonder het geluid van de muziek of zonder de fysieke bewegingen van het spelen. De pianisten moesten zich de missende feedback inbeelden. Met name auditieve mentale oefening (het spelen van de muziek zonder het geluid ervan te horen) hielp in het van buiten leren van nieuwe muziek, en vooral bij muzikanten met goede auditieve vaardigheden (Highben & Palmer, 2003).

3.3.2.2. Bij sporters

Hoewel mentale oefening het effectiefst is bij cognitieve taken zijn er ook veel studies die bewijzen dat mentale repetitie bevorderend is voor de prestatie van motorische vaardigheden (Driskell et al., 1994; Gregg & Clark, 2007). Callow, Hardy en Hall (2001) onderzochten het verband tussen motivationele imaginatie en zelfvertrouwen bij vier jonge badmintonspelers rond de 15 jaar, allen hadden minstens 6 jaar ervaring en speelden wedstrijden op nationaal en internationaal niveau.

Elke deelnemer kreeg 6 individuele imaginatiesessies waarbij werd geoefend in algemene imaginatie en inbeelding van badminton-situaties. Het zelfvertrouwen van de deelnemers werd voor en na de sessies gemeten door middel van de 'State Sport Confidence Inventory'. Drie van de vier respondenten rapporteerden meer zelfvertrouwen na de interventies (Callow et al., 2001).

Een andere studie onderzocht de impact van imaginatie en mentale oefening op het niveau van stress, zelfvertrouwen en de klimprestaties bij 33 vrouwelijke deelnemers, met en zonder ervaring. Ze werden at random verdeeld in een interventiegroep en een controlegroep. De interventiegroep kreeg 4 sessies imaginatie training, bestaande uit zowel motivationele imaginatie-oefeningen als mentale repetities. De interventiegroep rapporteerde significant lagere niveaus van stress voor en tijdens het klimmen en een hogere mate van zelfvertrouwen. Er werd geen verschil gevonden in de klimprestatie tussen de twee groepen (Jones, Bray, Mace, MacRae, & Stockbridge, 2002).

3.3.2.3. Algemene populatie

In een onderzoek van Wohldmann, Healy, en Bourne (2008) werd gevonden dat mentale oefening tot minder retroactieve interferentie leidt. Retroactieve interferentie betekent dat nieuw aangeleerde informatie het terughalen van eerder geleerde informatie in de weg staat. Omdat mentale oefening een abstracte representatie van de taak versterkt, wordt het niet beïnvloed door reflexmatige bewegingen (Wohldmann, Healy, & Bourne, 2008). Dit kan zeer nuttig zijn voor muzikanten bij het instuderen van nieuwe muziekstukken.

Bij een onderzoek naar het effect van imaginatie op angst werd gevonden dat een korte imaginatie-oefening impact had op de 'state-anxiety'. Zestig volwassenen moesten zich inbeelden in een angstige, kalme of neutrale situatie. De aard van de imaginatie had impact op de mate van angst op dat moment, maar niet op de meer stabiele angst of 'trait-anxiety'. Dit sluit niet uit dat langere, intensievere imaginatietrainingen zouden kunnen helpen bij mensen met een aanleg voor angst (Ceschi, Banse, & Van der Linden, 2009).

3.4. Aandacht en cognities

Wanneer de muzikant gespannen is kan zijn aandacht gemakkelijk afdwalen naar negatieve gedachten zoals zelfkritiek en twijfel. Op deze manier is zijn aandacht te veel bij hemzelf en zijn angst en te weinig bij de muziek. Hierdoor kan geheugenverlies ontstaan, technische fouten en dit veroorzaakt op zijn beurt weer extra stress bij de muzikant (Johnson, 2003; Leisner, 2008; Williamon, 2004).

Artiesten die optimaal presteren of zelfs in een staat van 'flow' zijn tijdens het optreden hebben daarentegen een hoge mate van mentale rust. Hun concentratie is stabiel en wordt niet gestoord door externe invloeden of negatieve gedachten. In deze gefocuste staat kan de muzikant de fysieke bewegingen en de muziek vrijuit laten 'vloeien' (Johnson, 2003).

Eysenck ontwikkelde de 'Attentional Control Theory', waarin hij stelt dat angst ervoor zorgt dat de aandacht wordt verschoven naar de angst-gerelateerde stimuli, en naar het beslissen hoe daarop te reageren. Deze stimuli kunnen zowel intern (bv. zorgelijke gedachten) als extern zijn (bv. bedreigende, taak irrelevante afleidingen). Dit betekent dat angst er meestal voor zorgt dat de aandacht wegtrekt van de uit te voeren taak, het vermindert de controle over de aandacht (Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007).

Er zijn een aantal vaardigheden die de muzikant kan ontwikkelen om zijn concentratie te versterken. Om te beginnen is het sturen van de aandacht van cruciaal belang. Johnson (2003, p. 43) formuleert aandacht als: "Het richten van het bewustzijn op een bepaald onderwerp". Er zijn volgens hem vier verschillende types van aandacht nodig in het oefenen en het optreden van de muzikant.

Ten eerste is er een brede externe aandacht die de gehele ruimte en alles wat daarin gebeurt opmerkt. Dit kan zeer afleidend zijn tijdens een optreden, maar kan juist zeer bruikbaar zijn tijdens een levendige imaginatie van het optreden.

Ten tweede is er een smalle externe aandacht waarbij de muzikant zich focust op een specifiek element buiten zichzelf. Dit kan goed gebruikt worden bij het spelen in een orkest waarbij de muzikant moet letten op het ritme van de dirigent.

Ten derde is er de brede interne aandacht waarbij de focus gericht is op wat er binnenin gebeurt, vooral op gebieden van het lichaam waar zich spanning bevindt.

Ten vierde is er de smalle interne aandacht die zich enkel richt op een specifieke spiergroep of gedachte.

Idealiter kan de muzikant makkelijk van het ene naar het andere type van aandacht switchen. Tijdens het repeteren is het dan ook belangrijk om de concentratie te trainen (Johnson, 2003; Williamon, 2004).

Een tweede vaardigheid gerelateerd aan aandacht en concentratie die muzikanten kunnen trainen, is het centreren. Dit is een manier om het lichaam tot rust te brengen en de aandacht en energie van de muzikant naar de uit te voeren taak te brengen. Sportpsycholoog Robert Nideffer creëerde deze techniek voor atleten. Don Greene, een sportpsycholoog met ervaring in het begeleiden van leden van grote orkesten, heeft de methode van centreren aangepast aan muzikanten. Deze techniek helpt de muzikant zijn ademhaling te controleren, spieren te ontspannen, de geest tot rust te brengen en de aandacht te controleren tijdens stresssituaties. Volgens Greene helpt centreren ook bij het omzetten van kritische, verbale gedachten naar creatieve en muzikale gedachten (Johnson, 2003).

Denkpatronen spelen ook een grote rol bij podiumangst. Zo stellen muzikanten vaak de onrealistische doelstelling om door het optreden te komen zonder enige angst. Wanneer ze dan toch symptomen van stress ervaren maken ze zich nog meer zorgen en ontstaat er nog meer stress. Ze zien de podiumsituatie als een bedreiging in plaats van als een uitdaging en proberen de angst tegen te werken in plaats van ze te accepteren. Als de muzikant zichzelf toelaat om met de angst om te gaan in plaats van er tegen te vechten, zal hij in staat zijn rustiger te worden en door te gaan met de taak (Carbonell, 2014).

3.4.1. Concrete technieken

Eén van de beste manieren om podiumangst te beheersen is om als muzikant volledig betrokken en gefocust te zijn op de taak en niet op zichzelf (Spahn, Echternach, Zander, Voltmer, & Richter, 2010). Muzikanten met podiumangst kunnen vaak teveel letten op hoe het publiek reageert. Ze vormen daarbij allerlei ideeën over wat het publiek over hun denkt. In dit geval kan de muzikant bijvoorbeeld met ogen dicht spelen, waardoor hij zich beter kan focussen op de muziek (Kenny, 2011). Het publiek is er tenslotte enkel om naar de muziek te luisteren, niet om de muzikant te bekritisieren (Carbonell, 2014). Ook is het nodig om te beseffen dat niet het optreden, het publiek of de jury de muzikant angstig maken, maar hijzelf. Een persoon voelt zich zoals hij denkt dus positieve gedachten kunnen deze angst dan ook verzachten.

Tenslotte dient de muzikant realistisch te zijn. Optredens zijn zelden volmaakt dus is het aan te raden om te streven naar een zo goed mogelijke prestatie in plaats van een perfecte (Johnson, 2003; Kenny, 2011).

Extra oefeningen gerelateerd aan aandacht en cognities zijn te vinden in bijlage III.

3.4.1.1. Concentratie

Een oefening om de concentratie te verhogen is om een minuut stil te zitten en de aandacht te richten op één voorwerp. De muzikant moet de grootte, de textuur en alle details van het voorwerp in acht nemen. Als zijn gedachten afdwalen moet hij ze terug naar het voorwerp brengen. De meeste mensen zullen verbaasd zijn over hoe vaak gedachten afdwalen in één enkele minuut. Deze techniek helpt in het verbeteren van de kwaliteit en de duur van de concentratie.

Nog een oefening voor betere concentratie is het tellen van het aantal ademhalingen voor een paar minuten. De muzikant moet diep in- en uitademen en het aantal ademhalingen tellen. Wanneer afleidende gedachten opkomen kan de muzikant twee dingen doen: De gedachten in het midden afkappen en terug naar het tellen gaan of simpelweg de gedachten erkennen en ze laten voorbijgaan. Deze techniek wordt ook gebruikt bij 'Mindfulness Based Stress Reduction', een programma ontworpen door Kabat-Zinn (1979), dat meditatie gebruikt om fysieke en psychische klachten zoals angst en stress te verminderen. Het houdt onder andere in het louter richten van de aandacht naar alle gedachten en gevoelens, zonder ze te evalueren (Maex, 2006). De persoon is dan als het ware een objectieve observator van zichzelf en is zich meer bewust van zijn gedachten en gevoelens (Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach, 2004).

Als een muzikant echt veel last heeft van afleidende gedachten tijdens een optreden of tijdens repetities, kan het helpen om een stuk volledig door te spelen en daarna alle gedachten die daarbij opkwamen op te schrijven. Dit kunnen gedachten zijn over het werk, persoonlijke kwesties of alledaagse taken en deze zorgen meestal voor een afname van de kwaliteit van het optreden en afname van de productiviteit van een oefensessie. Wanneer de muzikant deze afleidende gedachten in acht neemt en de lijst analyseert, zal hij realiseren hoe irrelevant deze gedachten zijn en zal hij ze in de toekomst gemakkelijker kunnen negeren (Johnson, 2003).

3.4.1.2. Centreren

Om te leren centreren raadt Green (in Johnson, 2003) aan om dit drie tot tien keer per dag te oefenen. Uiteindelijk moet de muzikant in staat zijn om zich volledig te centreren in één à twee ademhalingen. De muzikant kan zich telkens centreren voor hij aan een nieuw stuk begint. Daarna kan hij proberen om dit ook te doen tijdens muzieklessen of groepsessies en uiteindelijk tijdens optredens.

Om centreren te oefenen kan de muzikant best in een stoel gaan zitten en diep ademhalen. Tijdens elke uitademing kan hij zich inbeelden steeds dieper en dieper in de stoel te zakken. De muzikant moet dan een getal bedenken dat staat voor de mate van hoe dicht hij zich voelt bij de stoel. Als hij bij de eerste uitademing bijvoorbeeld een vier voelt, moet hij deze vier behouden tijdens de inademing en tijdens de uitademing de nabijheid vergroten naar een zes. Het nummer moet hoger worden tijdens de uitademing en tijdens de inademing behouden blijven.

Als de muzikant het proces van centreren onder de knie heeft kan het gebruikt worden tijdens het spelen van muziek. Centreren kan gedaan worden tijdens taken die automatisch gebeuren of bij taken die zo simpel zijn dat ze geen totale concentratie vragen. Door zich eerst te centreren voor een muziekstuk waarbij de muzikant moet vertrouwen op zijn automatische piloot, worden negatieve gedachten zoals "ik hoop dat ik geen noten oversla" voorkomen en zal het stuk accurater en ritmischer worden uitgevoerd (Johnson, 2003).

3.4.1.3. Gedachten-stop-methode

Wanneer er bij de muzikant negatieve gedachten opkomen kan hij de 'gedachten-stop-methode' hanteren, een techniek die veel gebruikt wordt in de cognitieve gedragstherapie. De persoon moet in verbeelding het woord 'stop' zeggen telkens wanneer een negatieve gedachte opkomt. Het woord 'stop' fungeert dan als bestraffing waardoor de piekergedachten worden afgeleerd (Orlemans et al., 2007). De gedachten kunnen daarna herleid worden naar positieve gedachten en gevoelens. De muzikant zou positieve zinnen zoals mantra's (Bv: "Ik voel me zeker en ik speel met zelfvertrouwen") of emoties moeten verzinnen die hij kan oproepen tijdens een optreden om negatieve gedachten te bestrijden (Spahn et al., 2010). Hij moet zich bewust worden van ondermijnende gedachtenpatronen die het constructief denken in de weg staan en ze vervangen door positieve ideeën, beelden en gevoelens. Wanneer een negatieve gedachte opkomt kan de muzikant zich ook afvragen of deze relevant is of niet.

Hij kan dan simpelweg denken "irrelevant" en de afleidende gedachte geen aandacht meer schenken (Johnson, 2003). Ten slotte kan de muzikant zichzelf ook afleiden van de stress of negatieve gedachten door bijvoorbeeld te letten op het kapsel van degene voor hem, opvallendheden in de ruimte of zijn eigen schoenen (Kenny, 2011).

Het kan helpen voor de muzikant om zich momenten te herinneren waarin negatieve gedachten de overhand namen. Bijvoorbeeld, als een muzikant een stuk speelt en daarbij denkt: "Ik mis altijd dezelfde noot", dan zal zijn hand uiteraard gespannen worden en inderdaad die noot missen. Als hij deze gedachte daarna analyseert kan hij ze omvormen naar bijvoorbeeld: "Ontspan de hand", en zal hij met meer precisie kunnen spelen.

3.4.1.4. Positieve zelfspraak

Positieve zelfspraak wordt ook in de cognitieve gedragstherapie gebruikt. Het is een manier om het zelfvertrouwen te verhogen en spanning en angst te verminderen (Orlemans et al., 2007). Als een muzikant symptomen ervaart zoals een droge mond, koude handen, onrustige maag of andere fysieke ongemakken voor een optreden kan hij denken; "Ik haat dit gevoel en ik zal het wel niet goed doen." De muzikant kan dit herformuleren en denken; "Yes, ik voel me altijd zo als ik op mijn best speel." Het is belangrijk om aan storende en negatieve gedachten of uitspraken een positieve draai te geven (Johnson, 2003).

De muzikant kan zich bewust worden van situaties die negatieve gedachten en zelftwijfel voortbrengen, bijvoorbeeld uit het hoofd spelen. Voor elke negatieve gedachte moet hij dan twee positieve gedachten verzinnen. Bijvoorbeeld, wanneer de muzikant zou denken; "Ik ben bang dat ik die strofe ga vergeten", zou hij in plaats daarvan moeten denken; "Ik ben een slim persoon met een sterk geheugen", "ik focus me uitsluitend op het doorgeven van de muziek". Ook tijdens het optreden of oefenen is het helpend voor de muzikant om cue woorden te gebruiken die hem in het moment houden en negatieve gedachten stillen. Deze cues kunnen zinnen zijn zoals; "blijf gecentreerd", "ontspan je handen", "luister naar de melodie", enzovoort. Positieve affirmaties tijdens het oefenen en optreden kunnen ook helpen. Zulke algemene helpende affirmaties zijn onder andere: "Ik leef in het nu", "ik ben ontspannen" en "ik geloof in mijn eigen capaciteiten" (Johnson, 2003; Williamon, 2004).

3.4.2. Onderzoek naar effectiviteit

Aandachtstraining is een effectieve methode voor het verbeteren van de kwaliteit van prestaties. In deze vorm van cognitieve therapie worden voornamelijk negatieve en taakirrelevante gedachten geïdentificeerd tijdens het uitvoeren van taken en vervangen door positieve zelfspraak (Johnson, 2003).

3.4.2.1. Bij muzikanten

Hoffman en Hanrahan (2012) onderzochten het effect van een korte mentale vaardigheidstraining op het verminderen van podiumangst en het verbeteren van de prestatie. 33 muzikanten, waaronder zowel studenten, amateurs als professionelen namen deel aan de studie en werden at random toegewezen aan de behandelgroep en de controlegroep. De behandeling werd gegeven door een psycholoog en bestond uit drie psycho-educatieve groepsessies van een uur. De deelnemers leerden tijdens de eerste sessie hoe gedachten, gedrag en emoties hun prestaties konden beïnvloeden en hoe mensen energie verspillen door oncontroleerbare factoren te willen controleren, waardoor hun prestaties verslechteren. In de tweede workshop werden de muzikanten bekend gemaakt met disfunctionele gedachtenpatronen en hoe deze te veranderen. In de laatste sessie leerden de deelnemers technieken zoals positieve zelfspraak, de gedachten-stopmethode en ten slotte imaginatie. De afname in angst was niet heel groot, maar de deelnemers zakten wel van de categorie van hoge mate van podiumangst naar de categorie van matige podiumangst. De kwaliteit van de prestaties was hoger bij de behandelgroep na de interventies. Deze resultaten suggereren dat ondanks de nog steeds aanwezige angst de prestatie wel significant verbetert na educatie rond cognitieve herstructurering. Dit kan betekenen dat muzikanten met die kennis beter in staat waren met hun angst om te gaan, ondanks dat ze nog steeds angstgevoelens hadden (Hoffman & Hanrahan, 2012).

3.4.2.2. Bij sporters

Cognitieve gedragsinterventies worden ook effectief bewezen bij het verbeteren van atletische prestaties. Deze interventies bestaan voornamelijk uit het leren controleren van de angst door middel van cognitieve herstructurering, positief denken, focussen op de uit te voeren taak en relaxatietechnieken zoals ademhalingsoefeningen en imaginatie.

Een studie die gebruik maakte van deze interventies door middel van 7 wekelijkse groepsessies van 2 uur toonde aan dat in vergelijking met de controlegroep, de behandelgroep een vermindering van angst ervoer (Holm, Beckwith, Ehde & Tinius, 1996, in Humara, 1999). In een studie van Savoy (1997) werden gelijkaardige resultaten gevonden bij vrouwelijke basketbalspelers. Door middel van cognitieve gedragsinterventies was er een significante afname van cognitieve en somatische angst, alsook een verhoging van zelfvertrouwen (Humara, 1999).

3.4.2.3. Algemene populatie

Een meta-analyse naar het effect van Mindfulness Based Stress Reduction op een brede waaier van problemen laat zien dat het programma behulpzaam kan zijn voor allerlei klachten, waaronder angst en stress (Grossman et al., 2004).

Cognitieve gedragstherapie wordt veel gebruikt bij het behandelen van angststoornissen. Voor sociale angst wordt onder andere de taakconcentratietraining gebruikt. Deze richt zich op het verdelen van de aandacht over de taak, de omgeving en de persoon zelf. Deze blijkt zeer effectief te zijn in het behandelen van sociale angst (Keijsers et al., 2011).

Er zijn talloze onderzoeken te vinden over de effectiviteit van cognitieve en gedragsmatige interventies voor de behandeling van angst en stress. Aangezien de hoofdzaak van deze literatuurstudie het zelf toepassen van technieken is, wordt daar verder niet over uitgeweid.

4. Discussie

4.1. Huidig onderzoek

Dit literatuuronderzoek geeft een inventarisatie weer van evidence based methoden die studenten muziek zelf kunnen toepassen in het omgaan met podiumangst. Verschillende technieken werden besproken die muzikanten zelf kunnen toepassen, zonder de begeleiding van een therapeut. Als eerste werden een aantal algemene tips gegeven voor efficiënte oefening, aangezien een goede technische voorbereiding voor minder spanning kan zorgen (Johnson, 2003; Kenny, 2011; Yondem et al., 2007). Ook individuele routines voorafgaand aan optredens kunnen een angst verminderend effect hebben op muzikanten, als ze consistent worden toegepast (Johnson, 2003; Kenny, 2011; Williamon, 2004). Vervolgens werden relaxatietechnieken besproken. Regelmatige ontspanningsoefeningen kunnen ervoor zorgen dat de muzikant beter met stresssituaties kan omgaan, zijn ademhaling beter kan controleren en de negatieve gevolgen van stress kan vermijden (Siev & Chambless, 2007). Daarnaast werden imaginatie en mentale repetitie voorgesteld als technieken in het verbeteren van oefening en het voorbereiden op optredens. Beide hebben als doel om de prestatie te verhogen, maar imaginatie richt zich meer op het mentaal voorbereiden en het eventueel verminderen van angst, terwijl mentale repetitie zich voornamelijk focust op het verbeteren van technische vaardigheden (Gregg & Clark, 2007; Johnson, 2003; Williamon, 2004). Ten slotte werd het belang van aandacht en cognities bij podiumangst geëxpliciteerd. Bij angst of spanning ontstaat er vaak een vicieuze cirkel tussen de angst, de aandacht die afdwaalt en negatieve gedachten (Leisner, 2008). Aandacht kan door middel van oefeningen getraind worden zodat de muzikant hier meer controle over krijgt tijdens stresssituaties. Een techniek die ervoor zorgt dat de aandacht stabiel wordt en het lichaam en de geest tot rust brengt is het centreren. Andere technieken die vooral inspelen op gedachtenpatronen zijn onder andere de gedachten-stop-methode en positieve zelfspraak. Beide gaan negatieve gedachten tegen en kunnen voor meer zelfvertrouwen zorgen (Johnson, 2003; Keijsers et al., 2011).

De onderzoeksvraag van deze studie was: 'welke technieken die studenten muziek zelf kunnen toepassen zijn bewezen effectief in het verminderen van stress en angst in relatie met optreden?' Om deze vraag te beantwoorden werden relaxatie-oefeningen, imaginatie oefeningen en oefeningen gerelateerd aan aandacht en cognities en hun effectiviteit besproken. Zowel relaxatie, imaginatie, als cognitieve interventies zijn goede hulpmiddelen in het verminderen van angst. Volgens Humara (1999) zijn deze technieken het effectiefst wanneer ze in combinatie worden toegepast.

4.2. Beperkingen onderzoek en suggesties vervolgonderzoek

Er is relatief weinig onderzoek gedaan naar de effectiviteit van psychologische interventies voor podiumangst. Omdat podiumangst toch een vaak voorkomend probleem is bij muzikanten is bijkomend onderzoek naar de effectiviteit van behandelingen voor podiumangst vereist. Zo zijn er geen recente onderzoeken te vinden die relaxatietechnieken afzonderlijk voor het behandelen van podiumangst onderzoeken. Bijgevolg werden in dit literatuuronderzoek ook studies besproken aangaande interventies voor angst bij sporters, mensen met een gegeneraliseerde angststoornis en de algemene populatie. Hierdoor kan er niet met honderd procent zekerheid gezegd worden dat de besproken interventies effectief zijn in het verminderen van podiumangst. Ook aangezien het in deze studie gaat over technieken die studenten zelf kunnen toepassen, is er geen zicht op hoe de technieken worden toegepast en kan er geen eenduidig resultaat verwacht worden. Hoewel alle oefeningen uit wetenschappelijke bronnen afkomstig zijn, is er voor de meeste oefeningen geen specifiek bewijs van effectiviteit gevonden. Er zou in vervolgonderzoek nagegaan kunnen worden of angst en stress verminderen door middel van bepaalde specifieke oefeningen rond relaxatie, imaginatie, aandacht en cognities, die muzikanten zonder begeleiding toepassen.

4.3. Relevantie onderzoek en conclusie

Dit literatuuronderzoek biedt praktische toepassingen in het omgaan met stress en angst gerelateerd aan optreden, zowel bij het voorspelen in de les als bij audities en concerten. Het richt zich voornamelijk op studenten en bijgevolg ook op docenten. Muziekdocenten zouden naast het lesgeven in muziek hun studenten ook kunnen ondersteunen in het omgaan met stress en podiumangst.

Eenzijds kunnen zij tips en oefeningen meegeven zoals beschreven in deze studie. Anderzijds kunnen zij helpen de angst van de studenten te reduceren door een accepterende houding tegenover hen aan te nemen en hun positieve aspecten te bekrachtigen (Yondem et al., 2007). Ook zouden workshops in bepaalde technieken zoals bijvoorbeeld relaxatie, Alexander techniek, imaginatie en dergelijken kunnen worden aangeboden op conservatoria (McGrath, 2012). Op deze manier kan het toegankelijker worden voor studenten om iets aan hun podiumangst te doen, kan het bespreekbaarder worden en kan de taboe die rond podiumangst enigszins aanwezig is verminderen. Deze literatuurstudie trachtte dit ook te doen door studenten muziek inzicht te geven in het fenomeen podiumangst en ze rechtstreeks hulpmiddelen aan te bieden in het omgaan met angst en stress.

5. Referentielijst

- Barbar, A. E. M., de Souza Crippa, J. A., & de Lima Osório, F. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: prevalence and association with psychopathology indicators. *Journal of Affective Disorders*. doi:10.1016/j.jad.2013.09.041
- Bonastre, C., & Nuevo, R. (2006). A test of the role of positive and negative affect in the prediction of performance anxiety severity in a sample of piano students. In *9th International Conference on Music Perception and Cognition* (pp. 152–155).
- Callow, N., Hardy, L., & Hall, C. (2001). The Effects of a Motivational General-Mastery Imagery Intervention on the Sport Confidence of High-Level Badminton Players. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(4), 389–400.
- Carbonell, D. (2014). Performance Anxiety. 2009. Geraadpleegd op 28 mei 2014 via <http://www.anxietycoach.com/performanceanxiety.html>
- Ceschi, G., Banse, R., & Van der Linden, M. (2009). Implicit but Stable. *Swiss Journal of Psychology*, 68(4), 213–220. doi:10.1024/1421-0185.68.4.213
- Citroen, L., & Van Der Loo, M. (2014). Podiumangst: Uit de Schaduw van de Coulissen. *De Psycholoog*, 4, 48–58.
- De Cuyper, L. (2013). *Zuivere klanken op doktersvoorschrift: Een onderzoek naar het gebruik van angstmedicatie bij muzikanten* (Bachelorproef). Thomas More Antwerpen.
- Depreeuw, E. (1995). De waarheid over faalangst: Een stevige theorie voor een daadwerkelijke praktijk. *Caleidoscoop*, 7, 12–15.
- Donegan, E., & Dugas, M. J. (2012). Generalized anxiety disorder: a comparison of symptom change in adults receiving cognitive-behavioral therapy or applied relaxation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 80(3), 490–6. doi:10.1037/a0028132
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481–492. doi:10.1037//0021-9010.79.4.481
- Endler, N. S., & Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety revisited. *Journal of Anxiety Disorders*, 15(3), 231–45. Geraadpleegd op 28 april via <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11442141>
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: attentional control theory. *Emotion (Washington, D.C.)*, 7(2), 336–53. doi:10.1037/1528-3542.7.2.336
- Fehm, L., & Hille, C. (2005). Performance Anxiety in Music Students. *PsycINFO Verhaltenstherapie & Verhaltensmedizin*, 26(2), 199–212.

- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders, 20*(1), 98–109. doi:10.1016/j.janxdis.2004.11.011
- Galyen, S. D. (2006). *Development of a Structured Method of Mental Practice and its Effect on the Performance of High School Band Students* (Thesis). University of Florida.
- Ginnis, A. M. M. C., & Milling, L. S. (2005). Psychological treatment of musical performance anxiety: Current status and future directions. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 42*(3), 357–373. doi:10.1037/0033-3204.42.3.357
- Gorges, S., Alpers, G. W., & Pauli, P. (2007). Musical performance anxiety as a form of social anxiety? *International Symposium on Performance Science, 67–72*.
- Gregg, M., & Clark, T. (2007). Theoretical and practical applications of mental imagery. *International Symposium on Performance Science, 295–300*.
- Gregg, M., Hall, C., & Nederhof, E. (2005). The Imagery Ability , Imagery Use , and Performance Relationship. *The Sport Psychologist, 19*, 93–99.
- Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits. A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research, 57*(1), 35–43. doi:10.1016/S0022-3999(03)00573-7
- Highben, Z., & Palmer, C. (2003). Effects of Auditory and Motor Mental Practice in Memorized Piano Performance. *Bulletin of the Council for Research in Music Education, (158)*, 1–8.
- Hoffman, S. L., & Hanrahan, S. J. (2012). Mental skills for musicians: Managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 1*(1), 17–28. doi:10.1037/a0025409
- Humara, M. (1999). The Relationship Between Anxiety and Performance : A Cognitive-Behavioral Perspective. *Athletic Insight, 1*(2), 1–14.
- Iusca, D., & Dafinoiu, I. (2012). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: The role of gender and musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33*, 448–452. doi:10.1016/j.sbspro.2012.01.161
- Johnson, E. (2003). *Applying mental rehearsal and imagery techniques on teaching, learning and performing organ music* (Thesis). Indiana University.
- Jones, M. V., Bray, S. R., Mace, R. D., MacRae, A. W., & Stockbridge, C. (2002). The impact of motivational imagery on the emotional state and self-efficacy levels of novice climbers. *Journal of Sport Behavior, 25*(1).

- Kashdan, T. B., Goodman, F. R., Machell, K. a, Kleiman, E. M., Monfort, S. S., Ciarrochi, J., & Nezlek, J. B. (2014). A contextual approach to experiential avoidance and social anxiety: Evidence from an experimental interaction and daily interactions of people with social anxiety disorder. *Emotion (Washington, D.C.)*. doi:10.1037/a0035935
- Keijsers, G., van Minnen, A., & Hoogduin, K. (2011). *Protocolaire behandelingen voor volwassenen met psychische klachten 1* (p. 482). Amsterdam: Uitgeverij Boom.
- Kenny, D. T. (2004). Music Performance Anxiety : is it the music , the performance or the anxiety?, 1-7.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety* (p. 365). New York: Oxford University Press.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders, 18*(6), 757-77. doi:10.1016/j.janxdis.2003.09.004
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of DSM-IV Disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Arch Gen Psychiatry, 62*(6), 593-602.
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., & Ohtsuki, T. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of Anxiety Disorders, 25*(5), 674-9. doi:10.1016/j.janxdis.2011.03.001
- Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., & Bongard, S. (2006). Personality and Performance Anxiety Among Professional Orchestra Musicians. *Journal of Individual Differences, 27*(3), 162-171. doi:10.1027/1614-0001.27.3.162
- Leisner, D. (2008). Six Golden Rules for Conquering Performance Anxiety. 1995. Geraadpleegd op 28 mei 2014 via <http://davidleisner.com/guitarcomposer/noname.html>
- Mackenzie, B. (1997). Developing Imagery skills. Geraadpleegd op 21 mei 2014 via <http://www.brianmac.co.uk/imagery.htm>
- Maex, E. (2006). *Mindfulness: In de Maalstroom van je Leven*. (CitroenCitroen, Ed.) (23e ed., p. 242). Tiel: Uitgeverij Lannoo nv.
- Manzoni, G. M., Pagnini, F., Castelnuovo, G., & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety: a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry, 8*, 41. doi:10.1186/1471-244X-8-41
- McGrath, C. E. (2012). *Music Performance Anxiety: A Review of the Literature* (Thesis). University of Illinois, Urbana Champaign.

- Niemann, B. K., Pratt, R. R., & Maughan, M. (1993). Biofeedback training, selected coping strategies, and music relaxation interventions to reduce debilitating musical performance anxiety. *International Journal of Arts Medicine*, 2, 7–15.
- Orlemans, J. W. G., Hermans, D., & Eelen, P. (2007). *Inleiding tot de Gedragstherapie* (5e ed., p. 271). Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Ryan, C. (2005). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 331–342. doi:10.1037/1072-5245.12.4.331
- Siev, J., & Chambless, D. L. (2007). Specificity of treatment effects: cognitive therapy and relaxation for generalized anxiety and panic disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(4), 513–22. doi:10.1037/0022-006X.75.4.513
- Spahn, C., Echternach, M., Zander, M. F., Voltmer, E., & Richter, B. (2010). Music performance anxiety in opera singers. *Logopedics, Phoniatrics, Vocology*, 35(4), 175–82. doi:10.3109/14015431003720600
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70(6), 557–64. doi:10.1016/j.jpsychores.2010.11.004
- Sweeney, G. a., & Horan, J. J. (1982). Separate and combined effects of cue-controlled relaxation and cognitive restructuring in the treatment of musical performance anxiety. *Journal of Counseling Psychology*, 29(5), 486–497. doi:10.1037//0022-0167.29.5.486
- Tilmans, B., Gerits, P., & Monthaye, M. (2002). Relaxatie: meer dan een techniek? In *Historische situering en beschrijving van de verschillende relaxatietechnieken* (p. 257). Antwerpen: Garant.
- Williamon, A. (2004). *Musical excellence: strategies and techniques to enhance performance* (p. 320). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Wohldmann, E. L., Healy, A. F., & Bourne, L. E. (2008). A mental practice superiority effect: less retroactive interference and more transfer than physical practice. *Journal of Experimental Psychology. Learning, Memory, and Cognition*, 34(4), 823–33. doi:10.1037/0278-7393.34.4.823
- Yondem, Z. D., Baysal, A. I., Faculty, E., Campus, Y. E., Ryan, C., & Psychology, C. (2007). Performance Anxiety , Dysfunctional Attitudes and Gender in University Music Students. *Social behavior and personality*, 35(10), 1415–1426.

6. Bijlagen

Bijlage I:

Progressieve relaxatie volgens Jacobson

Dit is een korte versie van de diepe of progressieve relaxatie van Jacobson. Eerst worden alle spiergroepen achtereenvolgens opgespannen om ze daarna te ontspannen. Op deze manier leer je je bewust worden van het verschil tussen gespannen en ontspannen spieren. Je kan deze oefening best doen in een ruimte waar het rustig is. Laat het door iemand voorlezen of neem jezelf op en speel dit af.

Inleidend

Voor we met de oefening beginnen, gaan we eerst een gemakkelijke houding aannemen. Voel of je goed zit, met je rug tegen de leuning van de stoel, met je voeten vlak op de grond. Je handen laat je rusten op je schoot. Sluit je ogen zodat je je beter kan concentreren op de spanning en de ontspanning van je spieren.

Handen en armen

Breng je aandacht naar je naar je handen en maak je handen tot samengebalde vuisten. Knijp zo hard je kunt en span ook je boven en onderarmen zo hard mogelijk aan. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en laat je handen en armen weer rusten. Let op het verschil en merk hoe je lichaam steeds zwaarder aanvoelt.

Gezicht

Span nu alle spieren in je gezicht tot een grimas. Trek je mond samen, druk je kaken op elkaar, trek rimpels en knijp je ogen samen. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je gezicht weer en merk het verschil.

Schouders

Breng je aandacht naar je schouders en trek ze zo hoog mogelijk op. Houd dit vast - ook al voelt het pijnlijk - en voel de spanning in je nek en schouders. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en laat je schouders weer hangen. Let op het verschil en hoe je lichaam steeds zwaarder aanvoelt.

Rug

Breng je aandacht naar je rug en span al je rugspieren zo hard je kunt aan. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op het verschil en hoe je lichaam steeds zwaarder aanvoelt.

Buik

Breng je aandacht naar je buik en span je buikspieren aan. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op het ontspannen gevoel in je buik en het verschil met de spanning.

Benen

Breng je aandacht verder naar beneden. Span de spieren in je benen en voeten zo hard mogelijk aan. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op het zware gevoel in je benen en voeten.

Tenen

Breng je aandacht naar je tenen en span vervolgens de spieren in je voeten en benen waardoor je je tenen in de richting van je hoofd optrekt. Houd dit vast en voel de spanning. Ontspan vervolgens langzaam je spieren en voel hoe de spanning wegstroomt tot ze helemaal ontspannen zijn. Let op het zware gevoel.

Bodyscan

Laat nu nogmaals alle spanning bewust los. Ontspan je voeten, benen, handen, armen, buik, rug, schouders, nek en gezicht. Scan je hele lichaam. Voel hoe heerlijk zwaar en ontspannen het is. Als je nog ergens spanning of pijn voelt ga daar dan met je aandacht heen en laat de spanning daar los. Blijf nog vijf minuten nagenieten.

Bijlage II:

Imaginatie en mentale repetitie

Tips bij het leren van imaginatie en mentale repetitie

Muzikanten die het moeilijk hebben met het duidelijk inbeelden van situaties en/of muziekstukken kunnen de volgende tips gebruiken:

- Begin een bepaald muziekstuk te spelen waar je aan wilt werken door middel van mentale repetitie. Ergens in het midden van het stuk stop je met fysiek te spelen en sluit je je ogen. Beeld je nu in dat je het stuk verder speelt waar je gestopt bent, met alle sensaties erbij die je daarnet tijdens het spelen ervoer. Dit kan helpen voor zowel de kinesthetische imaginatie als de auditieve.
- Doe eerst de handgebaren van het spelen nog mee, terwijl je de muziek in je hoofd hoort, alsof je in de lucht op je instrument speelt.
- Luister naar een opname van jezelf of een andere muzikant die een bepaald muziekstuk speelt. Je moet je dan enkel nog de fysieke bewegingen en de visuele aspecten inbeelden.

Herhaal deze oefeningen totdat de mentale repetitie helder genoeg is en je ze niet meer nodig hebt (Freymuth, 1993; Johnson, 2003). Als een bepaalde passage echt moeilijk in te beelden is, is het een stuk dat eerst meer fysieke oefening nodig heeft. Er is namelijk wel enige ervaring met de taak nodig voor een succesvolle mentale oefening (Freymuth, 1993).

Oefening 1: Ontwikkelen van controle over je imaginatie

Het is belangrijk om controle te hebben over je ervaring tijdens mentale oefeningen. De volgende oefening helpt je dit te ontwikkelen.

1. Ga zitten in een ruimte waar je niet gestoord kunt worden. Zet je voeten naast elkaar en leg je handen op je schoot. Doe je ogen dicht en ontspan je vanuit je hoofd naar beneden.
2. In je inbeelding loop je een repetitieruimte binnen. Merk op hoe de ruimte eruit ziet.
3. Zie je instrument voor je (of eender welk voorwerp dat gerelateerd is aan het spelen, zoals een muziekstandaard of een partituur). Merk alle details ervan op.
4. Loop eromheen. Merk wat je kunt zien en horen als je dit doet.
5. Kijk naar het instrument van bovenaf en dan van onderen.
6. Beeld je nu in dat je instrument groter wordt. Laat het dan weer kleiner worden, eerst naar zijn normale grootte en dan nog kleiner.
7. Verander nu de kleur van het instrument, welke kleur is het?
8. Neem een diepe ademhaling, en ga terug naar het begin. Loop nu de ruimte weer binnen.
9. Kijk weer naar je instrument, welke details merk je nu op?
10. Raak nu je instrument aan. Merk op hoe het aanvoelt, voel de textuur. Pak het op of zet jezelf in een positie om het te bespelen.
11. Merk op hoe je contact maakt met het instrument. Neem de tijd om je goed te voelen en blijf even bij dit gevoel.
12. Begin te spelen en luister. Wat hoor je?
13. Stop met spelen. Adem diep in en uit.
14. Begin weer te spelen en luister.
15. Stop weer met spelen en adem. Doe dit nog een paar keer. Wanneer je merkt dat je aandacht begint af te zwakken of dat je de controle over je imaginatie verliest stop dan met de oefening.
16. Stop met spelen, zet het instrument neer en verlaat de ruimte.
17. Laat het beeld vervagen en breng langzaam je aandacht weer naar de huidige omgeving.

Oefening 2: Doen alsof

Doen alsof is een beetje zoals acteren, het spelen van muziek alsof je iemand anders bent die een kwaliteit bezit die jij wilt ontwikkelen in je prestaties.

1. Voor je de mentale oefening begint, denk je aan iemand die een bepaalde kwaliteit in het musiceren heeft die jij wilt nastreven.
2. Gebruik een relaxatie oefening die het beste voor jou werkt.
3. Observeer dan de persoon in een specifieke situatie waarin hij of zij deze kwaliteit kan uiten. Stap zelf in de situatie en beeld je in dat jij die persoon bent in die situatie. Merk fysieke sensaties op en stel je voor hoe het voelt om deze persoon te zijn.
4. Hou dit beeld vast en beeld je nu in dat je een stuk speelt dat je wilt uitvoeren. Merk wat je ziet, hoort en voelt wanneer je als deze persoon speelt met de kwaliteiten die hij of zij bezit.
5. Als je het stuk beëindigt laat je de scene vervagen. Wanneer je er klaar voor bent breng je je aandacht weer naar de huidige omgeving.

Neem tijdens het repeteren in de komende week je beste kwaliteiten die je bij jezelf of je 'model' ontdekt mee in het muziek maken tijdens je mentale repetities. Laat dit beeld de kwaliteiten oproepen die je wilt uiten in de muziek. Als je daarna fysiek oefent kun je je ook nog voorstellen dat je de andere persoon bent. Veel mensen vonden deze oefening heel effectief, anderen prefereerden om alleen zichzelf als model te gebruiken. Dit kan evengoed helpen, zeker als je jezelf als model neemt wanneer je een heel goed optreden gaf, wanneer je op je best speelde (Williamson, 2004).

Bijlage III:

Aandacht en cognities

Zes gouden regels in het omgaan met podiumangst

Gouden regel één: Vertrouw op je eigen automatische piloot

Voor je op het podium gaat, herinner je jezelf eraan dat je het beste uit jezelf hebt gehaald tijdens het oefenen. Je hebt je oefenvaardigheden op de meest effectieve manier gebruikt die je kunt. Het is waar dat je altijd beter kunt spelen, maar nu heb je echt je best gedaan. Nu is de tijd om te oefenen voorbij, je gaat nu je automatische piloot gebruiken die je hebt getraind tijdens de repetities. Deze automatische piloot werkt volledig op zichzelf, dus alles wat jij nu moet doen is erop vertrouwen dat hij het meeste werk zal doen. Geen enkele gedachte of handeling gaat je helpen om alles wat je hebt geoefend terug te halen. Het zal er gewoon zijn.

Gouden regel twee: Geen oordelen

Heb geen oordeel over wat er gebeurt of wat er gaat gebeuren; oordelen over jezelf tijdens een optreden is nutteloos, het haalt je uit het moment en het ruïneert de natuurlijke flow van je gedachten en acties. Of het oordeel nu positief of negatief is, het zorgt voor een verbaal aspect in een activiteit die non-verbaal het meest succesvol is. Stel je oordeel uit tot na het optreden, liefst nadat je reacties hebt gekregen van anderen.

Gouden regel drie: Niet gissen naar wat het publiek over jou denkt

Probeer niet te raden wat iemand in het publiek denkt of zegt over jouw optreden. Hoogstwaarschijnlijk zit je er volledig naast en het zal er alleen maar voor zorgen dat je nog meer uit het moment en de muziek geraakt.

Gouden regel vier: Aanwezig zijn in het moment

Je bent op het podium, niet in het publiek. Je bent in de muziek, in het moment. Je kunt niet de spelende en de luisterende tegelijk zijn. Laat de reactie voor het publiek. Jouw taak is om wat je geoefend hebt te communiceren naar de luisteraar.

De meest effectieve manier om dit te bereiken is om enkel aanwezig te zijn in het moment, niet het verleden of de toekomst. Een goed voorbeeld hiervan is wanneer je een muziekstuk leest dat je goed kent. Je ogen volgen de noten, natuurlijk en gestaag. Het lezen voelt gemakkelijk aan en de muziek in je hoofd is accuraat en ontspannen. Dit is de soort flow die je wilt bereiken in je optredens.

Gouden regel vijf: Kies voor het optreden één aspect waar je op wilt letten

Kies één aspect van je spelen uit dat de hoogste prioriteit heeft van de dingen waar je aan moet denken voor je het podium opgaat. Denk er dus niet aan tijdens het optreden, maar ervoor wanneer je bijvoorbeeld aan de andere gouden regels denkt. Sommigen willen bijvoorbeeld hun houding benadrukken. Anderen willen met minder spanning spelen terwijl anderen misschien gewaagder willen spelen. Er zijn oneindig veel zaken om in acht te kunnen nemen. Meer dan één aspect in aanmerking nemen zal het echter lastiger maken om je te kunnen concentreren dus kies zorgvuldig.

Gouden regel zes: Geniet!

Vergeet niet om zelf van het optreden te genieten. Het is het moment dat je eindelijk met het publiek kunt delen waar je zo hard aan gewerkt hebt in je repetitieruimte. Het is tijd om plezier te maken en niet om fouten te corrigeren. De plaats voor zelfkritiek is tijdens de repetities. De concertruimte is de plek om de muziek te vieren. Laat de adrenaline en je levendige passie voor de muziek naar voren komen.

Bekijk deze zes regels vijf tot tien minuten voordat je het podium opgaat. Denk na over wat elke regel voor jou als individu betekent. Als je bijvoorbeeld naar regel drie kijkt, denk je misschien aan specifieke personen die in het publiek aanwezig zullen zijn. Eén voor één herinner je jezelf eraan dat je niet gaat raden wat ze over jou en je muziek denken (Leisner, 2008).

Centreren volgens Greene

1. Formuleer een duidelijke intentie, stel een expliciet doel. Bijvoorbeeld: "Ik ga leren om te centreren" of "ik ga die ene strofe grondig oefenen voor tien minuten lang".
2. Kies je focuspunt. Kies er best één beneden ooghoogte, want gesloten of neergelaten ogen zijn bevorderlijk voor activiteit van de rechter hersenhelft, wat gunstig is bij het spelen van muziek.
3. Sluit je ogen en concentreer je op je ademhaling, vanuit je buik en middenrif. Adem in door je neus en uit door je mond. Doe dit voor drie tot zeven ademhalingen, totdat je voelt dat je volledig gefocust bent op je ademhaling.
4. Scan je lichaam op overmatige spanning en laat het los. Op de inademing zoek je naar de spanning, op de uitademing laat je de spanning los.
5. Vind je centrum. Het centrum van de zwaartekracht in een menselijke lichaam zit ongeveer vijf centimeter onder de navel. Wanneer je stress ervaart stijgt het gevoel van je centrum naar boven en het doel van centreren is dan ook om je centrum van zwaartekracht op de juiste locatie te houden.
6. Herhaal je proces cues; dit zijn beknopte, ondersteunende aanwijzingen die je helpen focussen op je doelen. Deze kunnen bijvoorbeeld zinnestukjes zijn die je van je leraar gehoord hebt wanneer je aan een bepaald stuk werkte. Bijvoorbeeld, bij het spelen van een sonate van Bach kun je denken: "duidelijke articulatie".
7. Richt je energie. Je energie moet zich verzamelen in je centrum en zich dan richten naar een specifiek focuspunt.

(Johnson, 2003)