

Artikel i Musikeren Januar 2005

Fra angst til glæde

Sceneskræk og præstationsangst. To tabuiserede ord, der ikke åbent bliver talt om musikere imellem, men som alligevel har indflydelse på mange musikeres liv og hverdag. I forbindelse med novembermåneds skrivelser i de danske aviser om klassiske musikeres brug af beta-blokkere pga. det pres musikere dagligt oplever, fortæller psykolog Inger Murray om alternativer til beta-blokkere, og hvordan man selv kan håndtere sceneskræk og præstationsangst.

Af Karen Bendix

De fleste musikere, både under uddannelse og professionelle, oplever næsten dagligt at skulle præstere deres ypperste i forbindelse med koncerter, auditions og prøver. Nogle musikere mærker adrenalinen strømme gennem deres krop som en positiv følelse, som et kick, der giver dem lyst til at fyre den af. Andre bliver hæmmet af nervøsiteten, får spændinger i kroppen mister glæden ved at skulle optræde pga. præstationsangst. For dem er der hjælp at hente, mener psykolog Inger Murray, der gennem de sidste mange år har studeret sammenhængen mellem det psykiske pres musikere udsættes for og den præstationsangst, der kan give sig til udtryk, når man er på.

Sammen med sin mand (Owen Murray), der er professionel akkordeonspiller og professor på Royal Academy of Music, lavede hun sidste år et pilotprojekt over, hvor mange unge musikere der er påvirket af sceneskræk og præstationsangst. Udover at undersøge problemets omfang, lavede hun et forløb i bekæmpelse af problemet med fysisk- og mentaltræning for de studerende på Royal Academy. Så hvad gør man, hvis angsten angriber?

Negativ dialog

Angsten er som en magnet. Al fokus bliver suget ind mod den, så både krop og tankevirksomhed fokuseres på angsten, fortæller Inger Murray: ”En typisk ting man siger til sig selv er ”bare de andre ikke kan se, jeg er nervøs”. Strygere er fx bange for at ryste på hænderne og blæsere for at blive tør i munden og få stive læber. Eller man bliver bange for at symptomerne vil komme i de svære passager, for ”det plejer de at gøre”. Allerede der har man sendt så mange advarselssignaler til sig selv, at kroppen føler, det er dødsensfarligt at stå på scenen.

Det første man skal gøre er at bekæmpe de negative tanker. Man skal berolige sig selv, som talte man med sin bedste ven. Sige til sig selv ”du har øvet, du kan det”. Brug din fornuft til at styre tankerne i den rigtige retning. Få kontrol.”

Skift fokus

Dernæst skal man registrere symptomerne, ved at stille sig lidt på afstand af sig selv, fortæller Inger Murray og fortsætter: ”Se på, hvad der sker i kroppen. Registrere på en skala fra 1-10, hvor meget hjertet banker, hænderne ryster etc. Man registrerer det fx til 8.

Så skifter man fokus til fx vejtrækningen. Man trækker vejret stille og roligt ned i mellemgulvet og lader tankerne flyde. Så går man tilbage og sætter fokus på hænderne eller hjertet, der nu er faldet til måske 5, på nervøsitetsskalaen. Derefter skifter man fokus fra åndedrættet til hjertet/hænderne indtil symptomerne er på nul.

Altså, ved at skifte fokus får man hold på kroppen symptomer. Ens fokus er, hvor tankerne er, og derfor er det vigtigt at man sender en besked til kroppen, at man kan klare det og har kontrol. På den måde kan man sætte fokus ind i musikken i stedet for på de negative tanker.”

Også under en koncert kan man ændre fokus, fortæller Inger Murray. Hvis man føler at angsten pludselig kommer op i kroppen, skal man ændre fokus til noget helt andet. Fx tælle skaldede mænd blandt publikum eller røde kjoler. Noget, der blokerer ens negative tankegang. Men man skal øve sig i at bekæmpe sine negative tanker. ”Det er ikke noget man bare gør,” siger Inger Murray.

Visualisering

Når man forbereder en koncert skal man altså ud over at kunne værket også træne den mentale side. Inger Murray har med sine musikklienter arbejdet med visualisering. En metode også sportsmænd bruger.

”Man skal kunne se sine mål. Og her er visualisering en meget stærk teknik, fordi man ved at forestille sig ting, kan få kroppen til at reagere på dét man forestiller sig. En øvelse i visualisering er fx: Sæt dig i en god lænestol. Træk vejret dybt. Tæl ned fra 15 – et tal ned på hver udånding. Derefter forestiller man sig den koncertsituation man skal ud i. Man forestiller sig scenen, publikum, det stykke man skal spille, mærker fx fingrene. Man forestiller sig selv spille, at det er lige som man gerne vil have det, kreativt, god lyd og en god fornemmelse i kroppen af I can do it! Den fornemmelse gemmer man i kroppen. Når man så reelt sidder på scenen, kan man lynhurtigt genskabe sig dette billede, fordi man har været der før.”

Også publikum er vigtig at inddrage i visualiseringen, siger Inger Murray: ”Man forestiller sig måden man gerne vil være overfor dem. Åbenhed. At man tager dem ind. Når man så står på scenen er det nemmere at rumme en fyldt koncertsal. Og publikum åbner sig også, hvis de kan se, man ikke er nervøs. Man kan evt. kigge ud over dem fra højre til venstre flere gange. På den måde får man neurologisk set kontakt mellem højre og venstre hjernehalvdel. Og det gør at man reducerer angsten,” mener Inger Murray.

Ritual

Der er mange måder at skabe fokus på. En måde er at have et ritual, når man skal på scenen, konstaterer Inger Murray: ”Når man så kommer på scenen er det vigtigt at have et ritual. Noget fast man gør, når man kommer ind. Lige inden man kommer ind skal man grounde sig selv ved at få energien ned i benene. For er energien i benene går man ikke i panik. Man kan fx føle sig som en samurai, der står fast på benene, er klar til at kæmpe og kan sine ting. Der findes forskellige øvelser til at blive grounded, men det skal man øve sig i.

Når man så går ind på scenen skal energien være centreret i én selv med fornemmelsen af, at kunne klarer det hele. Man kan lynhurtigt scanne kroppen og se, hvor eventuelle spændinger sidder, og ved hjælp af afspænding afværge dem. Men det kræver igen træning.

Når man har centreret energien, afværget spændinger og set publikum i øjnene er man klar. Og musikken kan strømme frit.”

God fysisk form

Det er de færreste musikere, der tænker på sig selv som sportsudøvere, og derfor glemmer de at være i en god fysisk form, spise sundt og drikke rigeligt. De farer ind i øvelokalerne og varmer ikke op eller spænder af, men sidder og øver i 6-8 timer ad gangen. Og det kan kroppen ikke tåle, siger Inger Murray, der mener, at det er en af årsagerne til spændinger og manglende selvsikkerhed. ”Det er vigtigt at træne sine muskler op, så de er stærke, smidige og udholdende. Det er ikke nok kun at øve finmotorik i fingre eller læber. Det er alle musklerne udenom, der skal holdes i form. Hvis man er i god form, får man en anden energi i kroppen og en selvsikkerhed. Man ved man kan stole på sin krop.”

Opnå peak performance

For at opnå en peak performance skal man lære at give slip, så man ikke forveksler sin præstation med den person man er, siger Inger Murray, der mener, at man bliver nød til at forstå og accepterer, at man gør det bedste man kan: ”Man kan ikke nå en peak performance, uden at kunne slappe af. Nogen mener, der skal en smule nervøsitet til for at spille rigtig godt. Men det er en skrøne, viser nye undersøgelser. En peak performance får man kun ved at være i ro. Det er ligesom en anden bevidsthedstilstand, hvor tiden går i slowmotion og man er fuld af energi. På den måde kan man vende angsten til glæde. Vi skaber vores egen virkelighed med vores tanker. Men det kræver øvelse,” slutter Inger Murray.

Faktabokse:

Betablokkere

En af grundene til det stigende forbrug af betablokkere er, at konkurrencen på musikerjobbene er enorm. Hvis du ikke yder dit bedste og er 100 % på, sidder der altid en anden musiker, der gerne vil have jobbet. Derfor er offtids blandt klassiske musikere ikke-eksisterende, da man altid kan erstattes af en anden. Og den bevidsthed, præstationskrav og konstante pres er medvinkende til at nogle musikere medicinere sig. Men der er ingen grund til medicinen, når der findes teknikker og metoder, der kan bekæmpe angsten, mener Inger Murray og fortsætter: ”Betablokkere dæmper kreativiteten og kontakten til medspillere og publikum, hvor den mentale træning øger kreativiteten og giver overskud og glæde ved mødet med publikum. Desuden nedsætter betablokkere også den seksuelle lyst og evne. Derfor er det langt bedre for musikere, der lider af nervøsitet og angst at begynde at træne specifikt med både kroppen og de mentale øvelser, så man ikke ødelægger sin egen karriere. På den måde kan man både leve af og nyde sit job som musiker.”

Ventetiden

De fleste klassiske musikere oplever både under koncerter, men også ved auditions og prøver at vente i flere timer på at spille. Den ventetid kan bruges konstruktivt, mener Inger Murray: ”Nå man står i en ventesituation er det vigtigt igen at få kontrol og rette fokus i den retning man skal. Til en audition kan man i stedet for at gå hvileløst omkring og blive nervøs, gå en tur eller læse en bog. På den måde afværges de negative tanker. Når det så nærmer sig, at man skal ind, kan man begynde at visualisere. Sætte sig i et hjørne og samle tankerne og få følelserne med (som beskrevet i artiklen, red.). Sige til sig selv ’det her kan jeg, jeg er stærk og jeg er sikker’. Det samme kan man gøre, når man venter på, at man skal spille en solo el. lign. i et orkester. Man skal holde hovedet koldt for tanker og gerne meditere eller finde en anden bevidsthedstilstand. Og så få de positive tanker til at dominere, så man kommer til at glæde sig.”

Pilotprojekt på Royal Academy of Music

Inger Murray har sammen med sin mand lavet undersøgelser af klassiske musikeres problemer med sceneskræk og præstationsangst i bl.a. England, Spanien, Irland, Danmark og andre europæiske lande. Under pilotprojektet på Royal Academy of Music kom de frem til følgende:

20 unge musikere deltog i pilotprojektet. De blev tilfældigt valgt blandt strygere, pianister, sangere og akkordeonspillere og altså ikke ud fra om de led af præstationsangst. Hver af dem udfyldte et spørgeskema der viste, at

80% følte ikke de kunne yde deres bedste til koncerter pga.:

100% var nervøse for andres meninger om koncerten.

90% havde rystende hænder, stive muskler, manglende selvsikkerhed og var bange for at lave fejl.

80% havde ukontrollable tanker, var berørt af svære tekniske passager, var påvirkede af problemer opstået i prøven før koncerterne og havde muskel- og ledsmerter når de spillede.
50% oplevede mentale blackouts og fik flash backs fra koncerter, der var gået dårligt.
20% lavede opvarmning før koncerter og tænkte på ordentlig mad og drikke.
Ingen lavede fysisk opvarmning eller udstrækningsøvelser.

Metode

Inger Murray er psykolog. I hendes arbejde med musikere har hun sammensat en metode af kognitiv psykologi (behandler de negative tanker), visualisering (de styrede tanker - bruges også i sporten og som sygdomsbekæmpelse) og symptombehandling (hjernes forskellige stadier fra instinkt til kontrol).

Citat: "Betablokkere dæmper kreativiteten og kontakten til medspillere og publikum."

Citat: Desuden nedsætter betablokkere også den seksuelle lyst og evne