

Bogens indhold.

Bogen er en selvhjælps bog, der består af kapitler, der indeholder meget forskellige teknikker, som tilsammen kan bekæmpe sceneskrækken/præstationsangsten. Det er derfor vigtigt at orientere sig i alle teknikkerne, og efter at have arbejdet med dem, finde frem til hvilke, der hjælper den enkelte bedst. Det er min erfaring, at det er meget individuelt.

Første og andet kapitel er en gennemgang af angstens natur, og symptomerne på angst. Jeg beskriver de mekanismer, der er på spil på reptilhjerneniveau, med kamp/flugt og handlingslammelse. Hvordan de viser sig ved svedige hænder, hjertebanken, panik, manglende fokus og alle de andre symptomer, der er så kendte for personer, der oplever sceneskræk. Det er min oplevelse, at det fremmer effekten, når man får viden om, hvorfor symptomerne opstår og kan finde teknikker i bogen, der hjælper med at løse problemerne.

Kapitel 3 er en gennemgang af, hvordan man kommer af med den destruktive indre dialog. Her kommer jeg mere ind på den kognitive psykologi, og hvordan man identificerer sine tankemønstre og forandrer dem ved at undersøge deres sandhedsværdi. Der beskrives også en metode til at visualisere og symbolisere "ejereren" af den negative indre kommentator, her kaldet aben. Dette gør processen meget nemmere og hurtigere, og ofte lidt komisk.

Kapitel 4 er en test, man kan tage på sig selv, så man kan blive mere bevidst om, hvilke specifikke symptomer samt størrelsen af disse, man slås med, og ud fra dette blive bevidst om, hvordan man skaber sin sceneangst, og arbejde med problemerne ud fra bogens anbefalinger. Samme test kan så tages igen efter man har arbejdet ihærdigt med teknikkerne. Og man kan derefter fryde sig over forskellen.

Kapitel 5 er om grounding. Det er et must at læse og forstå. En manglende grounding er årsagen til at mange koncertsituationer ender som et mareridt. Manglende grounding er manglende kontakt med kroppen. Det medfører mange af de kropslige symptomer, som er så problematiske for musikeren. Desuden kan det lede til en oplevelse af, at stå ved siden af sig selv, at opleve det hele ude af kontrol, med manglende fokus, og måske vanskeligheder med at styre, hvor man er i stykket. Det er her angst - og panikanfald kan vise sig. Men ved at arbejde med de anbefalede øvelser igen og igen, vil problemerne reduceres for til sidst at forsvinde. Det er et spørgsmål om at sanse og mærke ind i kroppen, ikke blive i sine tanker oppe i den logiske hjerne.

Kapitel 6 handler om visualisering, hvor man lærer at programmere sig selv til, hvordan man ønsker koncerten skal forløbe. Det er nærmest det modsatte af, hvad mange gør nu, hvor de skaber et rædselskabinet omkring, hvor frygteligt det vil være at gå på scenen, og alle de fejl man kan lave. Dette påvirker kroppen så meget, at de gør sig selv nervøse. Hvis man derimod visualiserer idealkoncerten, vil dette påvirke sindet positivt, og da underbevidstheden tror på det, vi bilder den ind via vores forestillingsbilleder, er visualisering en super metode til at forbedre sine præstationer. Desuden er det en rigtig god metode til at lære hurtigere, mere effektivt og med større fokus, mens man indstuderer stykket.

Kapitel 7 beskriver åndedrættets indflydelse på stress samt øvelser til, hvordan man ved at fokusere på og benytte et dybt liggende åndedræt, kan reducere sin angst. Endvidere er det vigtigt for specielt sangere og blæseinstrumentalister at kunne kontrollere vejtrækningen. En del musikere holder vejret ved vanskelige steder, hvilket forringer præstationen, pga. reduceret ilttilførsel.

Under kapitel 7 er der også en helt speciel teknik, der beskriver en centreringsteknik, der er koblet til vejtrækningen. Denne teknik har hjulpet mange til at blive fokuseret, koncentreret og fri for spændinger lige før koncerten.

Kapitel 8 er en gennemgang af nyttige afspændingsteknikker, som er gode at kunne, hvis man oplever tingene bliver for stressfulde. Man kan på kort tid komme tilbage til et sundt stressniveau, hvor man kan overskue situationen og fokusere på det væsentlige.

Kapitel 9 omhandler teknikker, der kan tage angsten ud af tidligere ubehagelige episoder. Det er bl.a. nyttigt, hvis man i prøven umiddelbart før en koncert oplever problemer eller ubehageligheder. Hvis man går på scenen med dem, vil de forringe ens præstation, og tiltrække de samme fejl som i prøven, fordi man fokuserer på dem. Ved at benytte en af teknikkerne, vil man fjerne emotionerne i situationen. Man vil selvfølgelig stadig kunne huske situationen, men den vil ikke længere være stressende at tænke på.

Kapitel 10 er en sammenfatning af hvilke strategier, der kan hjælpe i de forskellige sværhedsgrader af sceneskræk/præstationsangst.

Kapitel 11 er et lille afsnit om motionens og kostens indflydelse på ens energiniveau og præstation. Den fysiske form har stor betydning for ydeevnen.

Der er for mange musikere, der oplever smerter under øvningen og koncerter, hvilket burde være unødvendigt, hvis der var mere opmærksomhed på kroppens behov. Der er også for mange, der fortsætter med at spille selv om kroppen sender advarselssignaler gang på gang. Udvikler man en tennisalbue, kroniske spændinger i skuldre og hals eller en frossen skulder, tager det meget lang tid at blive helbredt og træne sig op til det spillestadie, man var på før skaden indtraf. Ligeledes er det vigtigt at være bevidst om kostens indflydelse på ens præstationsevne. Jeg har desværre oplevet for mange musikere, der ikke er bevidste nok om kostens påvirkning af energi og ydeevne. En idrætsudøver overlader ikke kosten til tilfældigheder. Før en vigtig præstation har mange kontakt med en diætist.

Jeg har stilet efter at gøre bogen let læselig og nem at finde rundt i, med værktøjer til at klare de mentale udfordringer og problemer, der kan opstå før en optræden og på scenen. Det er min erfaring, at når musikeren ved, hvordan han/hun skal håndtere sceneskrækken, så kommer den ikke til at præge deres performance, og de kan holde fokus på musikken og spilleglæden. Det er mit håb, at rigtig mange musikere, med ovenstående udfordringer, vil kunne blive hjulpet via denne bog, til at få et glædesfyldt, succesrigt musikerliv.

Inger Murray

Kapitel 1

Seks vigtige faktorer i forbindelse med sceneskræk

Mange der oplever sceneskræk, bliver usikre og angste: "Kan jeg gennemføre koncerten?" "Får jeg rystende hænder?" "Glemmer jeg, hvor jeg er i satsen?". Disse tankerækker bliver nærmest negative mantraer, man siger til sig selv igen og igen, og gør derved sig selv mere og mere nervøs. De fleste aner ikke, hvad de skal gøre for at stoppe nervøsiteten, og som en snebold, der ruller ned ad fjeldet vokser angsten sig hurtigt større og større og kan ende med katastrofale følger for musikeren. Efter en dårlig koncert skrumper selvværdet og tilliden til egen formåen, og angsten for næste optræden vokser i styrke.

For at stoppe og bekæmpe sin sceneskræk, er det vigtigt at vide noget om, hvorfor det sker. Dette danner grundlag for at forstå meningen bag de teknikker, der er beskrevet i bogen. Herefter kan man arbejde med sin sceneskræk og fjerne den.

De seks kernefaktorer

Der er seks kernefaktorer, der indgår i at skabe angsten/skrækken for at stå på en scene.

Kerneoverbevisninger-Forventninger-Følelser-Fysiske reaktioner-Hensigter/intentioner- Adfærd

De seks faktorer, indgår i alle situationer i alle livets forhold både positive og dårlige oplevelser. Derfor er det en stor fordel at blive bevidst om dem.

De seks faktorer påvirker gensidigt hinanden hele tiden. Det er fint, når de påvirker hinanden positivt, så føler vi os glade og positive, ser på livet og vores muligheder. Men taler vi om sceneskræk/præstationsangst, påvirker de hinanden negativt og skaber angst, spændinger, negative tanker, utryghed og måske depressivitet.

Som sagt, påvirker alle seks faktorer hinanden hele tiden og medvirker til sceneskræk. Men forandres en af faktorerne, vil det også påvirke de andre, og igen gælder reglen både negative og positive oplevelser.

1. faktor: Kerneoverbevisninger

Kerneoverbevisninger er de konklusioner, vi mere eller mindre bevidst drager.....

At spille fejl er noget du gør, det er ikke noget du er!

2. faktor: Forventningerne

Overbevisningerne påvirker forventningerne. "Jeg forventer, det bliver alletiders koncert". "Jeg ser frem til at vise min fortolkning af musikken." "Jeg håber, der er vigtige, indflydelsesrige personer tilstede, som giver mig gode koncerttilbud." "Jeg ved min kæreste sidder i salen, jeg glæder mig til at spille for hende." "Jeg er en god musiker, jeg kan godt klare udfordringer. Kommer der TV på, spiller jeg bedre. Jeg elsker udfordringer." Når jeg ser ud over publikum ser jeg glade, forventningsfulde, respektfulde mennesker. Er kerneoverbevisningerne gode bliver forventningerne det også, og der opstår ikke så let sceneskræk. Hvorimod hvis man har negative overbevisninger om egne evner og formåen, bliver forventningerne også negative.

Eksempel: "Jeg er i virkeligheden ikke en særlig god musiker, det er bare et spørgsmål om tid, før de opdager, jeg ikke har talent". Det er en ytring jeg har hørt mange gange bl.a. på Royal Academy of Music, hvor kun de bedste musikere bliver optaget. Men de overser fuldstændig dette faktum, og stoler mere på deres egen negative kommentator. Mange fortæller sig selv, at dommere og eksaminatorer er fjendtlig indstillet og, at publikum kun kommer for at være vidner til deres katastrofale spil.

Da man altid forsøger at få sine overbevisninger bekræftet, vil man lede efter beviser for det i salen. Man vil få øje på en blandt publikum der gaber, eller snakker med sin sidemand, og tolkningen er, at de keder sig. Er der en der rejser sig og går, bliver det tolket som kritik, der er ikke andre forklaringer, der dukker op, selvom personen måske har mavekneb pga. hurtig spising for at nå koncerten.

Derfor er det vigtigt, når man skal tage kampen op med sceneskrækken, at man bliver bevidst om sine overbevisninger, hvad man mener om sig selv, og får forandret den negative dialog til en resursefyldt kommentar.

Det er vigtigt vi handler på facts ikke fantasi!

"Væn dig til at benytte enhver lejlighed til at fokusere på dine gode egenskaber og give dig selv komplimenter. Sørg for at integrere dem i måden, du præsenterer dig selv, når du møder nye mennesker eller befinder dig i sociale sammenhænge. På den måde opbygger du sikkerhed og robusthed og ressourcer til at sætte ind overfor angsten, hvis den viser sig i situationer, hvor du oplever en fare eller trussel. Det er med angst, som med alt andet i livet - jo bedre du lærer den at kende, desto bedre kan du håndtere den. Når du genkender den og ved, at du er robust nok til at kunne håndtere den mister den sin magt over dig".

Når vi forandrer vores overbevisninger, vil det påvirke vores forventninger.

Det er meget vigtigt at få øjnene op for. Dette vil blive gennemgået senere i bogen, hvordan man kan arbejde med sine negative forventninger og forandre dem, under kapitel 3: Den indre dialog.

Senere vil jeg gennemgå visualisering, det er en rigtig god måde at arbejde med forventninger på.

3. og 4. faktor: Følelser og fysiske reaktioner

Følelser og fysiske reaktioner påvirker hele tiden hinanden ofte sat i gang af vores tanker, overbevisninger og forventninger. Når vi føler os forventningsfulde og glade, bobler kroppen som champagne, og der vil ofte være en rar varme og lethed, uden spændinger og hovedpine. Vi har lettere ved at være nærværende i nuet. Hvorimod oplever vi sceneskræk, kan der være følelser som angst, håbløshed og magtesløshed. Kroppen vil reagere med spænding, musklerne vil trække sig sammen og man kryber sammen, bliver mindre. Der kan være tyngde i brystet, problemer med at trække vejret, rystende ben og hænder. Man kan være bange for, om man vil snuble, når man går på scenen, eller angst for at besvime foran publikum, dette er en angst flere oplever. Der kan komme hjertebanken, knude i maven eller halsen, svedige hænder rystende arme og flere andre kropslige symptomer. Følelser og kropslige symptomer følges altid ad. Det er dog ikke altid man bemærker kroppens reaktioner.

Det er min erfaring at mange musikere med sceneskræk har cuttet forbindelsen til kroppen, eller kun oplever en stærkt reduceret kontakt til kroppens reaktioner når de står på scenen.

Hos nogle sker denne manglende kontakt til kroppen tidligt i barndommen,

hos andre først senere. Det foregår helt ubevidst, og ofte er personen slet ikke klar over det, før de begynder at arbejde med kropssansninger og spændingsmønstre.

Har man ingen eller stærkt nedsat kontakt med kroppens reaktioner forøges angsten, og det bliver svært at mærke hvilke følelser der er på spil, for følelserne sidder i kroppen, ikke i tankerne. Man kan ikke tænke sig glad eller ked, det er en sansning, der sker i kroppen.

Det bliver også svært at mærke sine grænser, hvad der er godt for mig, hvad jeg vil være med til. Kan man ikke mærke sine grænser, er det umuligt at sige fra, når de er nået, og overtrædes ens grænser gang på gang, går det kraftigt ud over selvværdet.

www.mentaltrainingformusicians.com