

INDIEPLANT

DECEMBER/JANUARI/FEBRUARI 2017/18

NR 41

bandcoach

MAGAZINE VOOR BANDMUZIKANTEN

Adje
van den
Berg

'MEER ROCKMUZIEK
OP DE RADIO'



FRETLOZE BAS
KARAKTER INSTRUMENT
MET KLEURRIJKE DIMENSIE

SONGWRITING
ENGELSE TEKSTEN

PODIUMKRACHT
VERSUS PODIUMANGST

BE JAARGANG

verschijnt 4 keer per jaar

NL  B 

www.bandcoach.indieplant.com



“Podiumangst is een gebrek aan podiumkracht”

Het begint met hoe je je instrument leert spelen

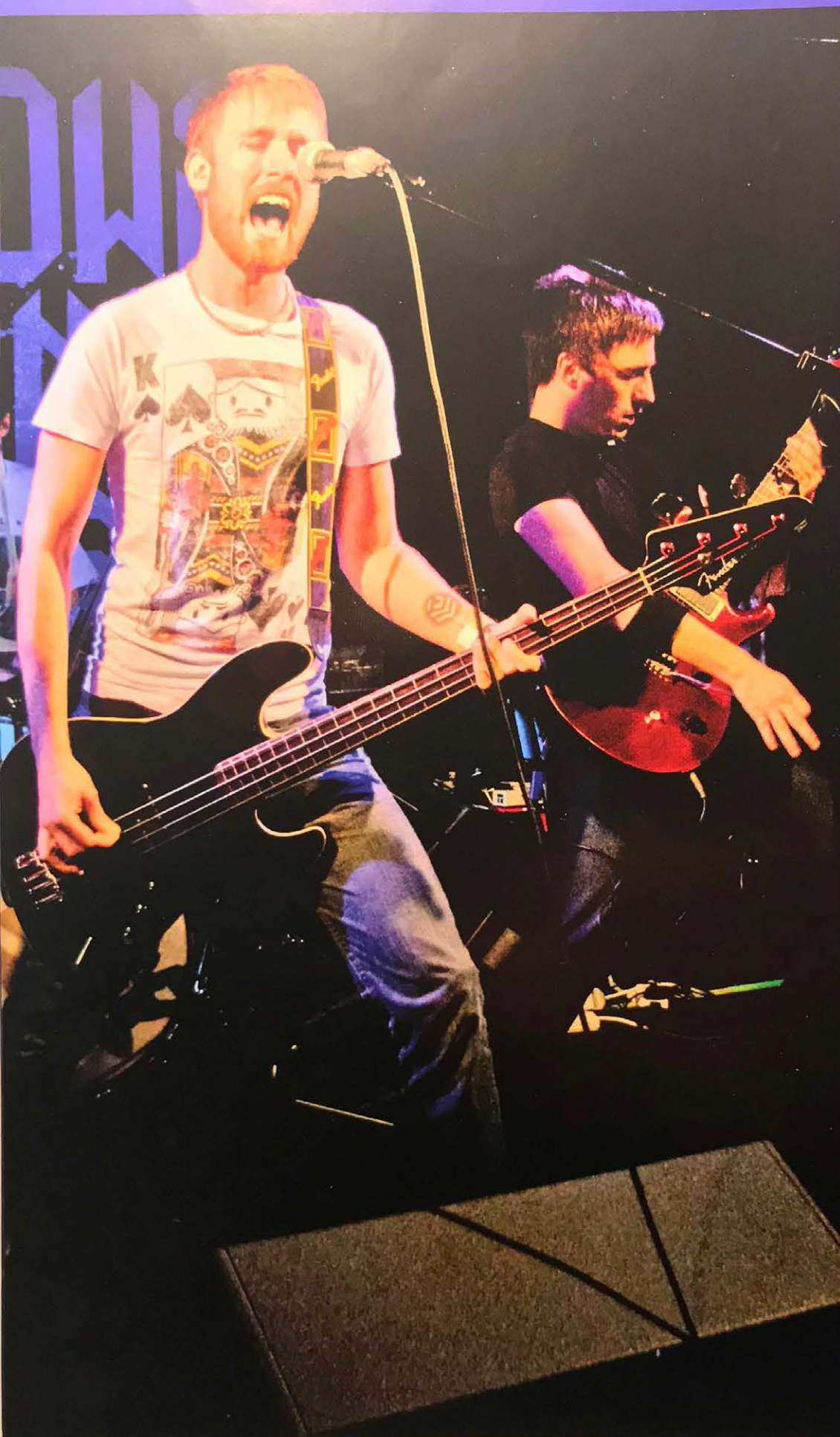
Carlo Nabbe coacht muzikanten met podiumangst. Maar ook muzikanten die gewoon met meer zelfvertrouwen op het podium willen staan. Podiumkracht noemt hij dat en zo heet zijn bedrijf ook. Wat is het geheim van podiumkracht? Carlo wil ons dat graag toevertrouwen. “Vertel je muzikale verhaal in al zijn schoonheid, lelijkheid en kracht. Zonder dat er iets tussen staat.”

Carlo Nabbe is tot dit alles geïnspireerd geraakt door wat hij zelf heeft meegemaakt en doorgemaakt in zijn muzikale leven. Dat begon als jonge, getalenteerde violist. “Destijds had je nog het onderscheid tussen docerend en uitvoerend musicus op het conservatorium. Tegenwoordig is dat bachelor en master. Ik deed examen als docerend

musicus en slaagde met hoge cijfers. Zo hoog, dat ik mocht doorstuderen voor uitvoerend musicus”, vertelt Carlo. Hij is violist die solo optreedt, violdocent en dirigent. Daarnaast coacht en begeleidt hij muzikanten, muziekgroepen en bands. Ook is hij auteur van het boek getiteld ‘Aandacht’, uitgegeven bij Aspekt, waarin hij een nieuwe visie geeft op het instrumentaal

onderwijs en op leraarschap in het algemeen. Carlo zag het doorstuderen als uitvoerend musicus helemaal niet zitten. “Op mijn examen had ik een uur voorgespeeld. Blijkbaar heel goed, vanwege mijn hoge cijfer. Maar ik stond op het podium en tegelijk stond ik er niet. Puur van de zenuwen. In de drie maanden daarvoor had ik bijna geen oog dicht gedaan door de examenstress. Medestudenten raadden me aan daar pilletjes voor te slikken. Bètablokkers, die je hartslag doen dalen. Dat was heel gebruikelijk en volgens mij is dat ▶





nog steeds zo in de wereld van de klassieke muziek." Carlo koos ervoor om niets in te nemen en dat is een standpunt dat hij nog steeds huldigt. "Als je een verhaal te vertellen hebt, moet je dat gewoon doen. Zonder middelen. Vertel je muzikale verhaal in al zijn schoonheid, lelijkheid en kracht. Zonder dat er iets tussen staat."

NAAR HERMAN KREBBERS

Ondanks de stress haalde Carlo hoge cijfers voor zijn eindexamen. Maar doorstuderen aan hetzelfde conservatorium zag hij niet zitten. "Ik vond zelf dat ik 'lelijk' gespeeld had, ondanks de waardering die ik ervoor gekregen had. Toch wilde ik heel graag als violist het podium op. Uiteindelijk besloot ik om Herman Krebbers te bellen (inmiddels 94-jarige beroemde Nederlandse violist, red.), de 'god' onder de Nederlandse violisten. Ik vroeg of ik mocht voorspelen en dat was goed."

En zo geschiedde. "Ik heb twee uur les van hem gehad, op het conservatorium in Amsterdam waar hij docent was. Mijn spel was niet te pruimen. Ik ben jankend het conservatorium uit gekropen. Toch wilde hij me graag hebben als leerling en ik heb een jaar bij hem gestudeerd. Een jaar waarin ik veel geleerd heb. Herman Krebbers gaf mij tools waardoor ik op een andere manier naar mijn speeltechniek ben gaan kijken." Door toedoen van Herman Krebbers kwam Carlo compleet anders in zijn muzikale leven te staan. "Tot aan Herman Krebbers deed ik als muzikant wat er van me gevraagd werd. Pas daarna ben ik mijn eigen keuzes gaan maken. Hij heeft ook een grote invloed gehad op mijn speeltechniek, iets wat later ook van invloed is geweest op hoe ik tegen instrumentaal onderwijs aan kijk. Als ik naar Herman Krebbers keek, of hij nu zelf viool speelde of luisterde naar een leerling, zag ik dat hij zelf een viool was. Als hij naar vioolspel luisterde, zag je dat zijn handen altijd meededen met het spel."

Door Herman Krebbers ontdekte Carlo dat je je bij muziek maken niet op de noten moet richten, maar op

Daar je volledig over te geven aan de schoonheid van je instrument

je lijf. "Ik zag dat Herman Krebbers heel dicht bij zijn lijf stond. Want je maakt muziek met je hele lichaam. Met je geest, lijf en hart. Het is daarom zaak voor muzikanten om heel dicht bij hun lijf te komen, er echt in te zitten. Zodat je alles wat je als muzikant doet, heel bewust meemaakt."

BASIS VAN PODIUMANGST

Dit levensverhaal van Carlo als jonge violist is bepalend geweest voor de visie die hij ontwikkelde op muziek maken en instrumentaal onderwijs. En hoe je als muzikant podiumkracht krijgt. Hoe je vrij en zonder angst op het podium jouw muzikale verhaal kan vertellen. Vanuit die visie coacht hij muzikanten die podiumangst hebben, die gestresst zijn voor audities en examens, of gewoon muzikanten die het beste uit zichzelf willen halen.

We duiken het fenomeen podiumangst in, een bekend fenomeen in de muziekwereld waar we ook al eerder over schreven in *Bandcoach*. "Podiumangst is eigenlijk een gebrek aan podiumkracht", schetst Carlo. "Bij verreweg de meeste muzikanten met podiumangst die ik coach, ligt de basis van die angst in de manier waarop ze in hun jeugd muziekles hebben gekregen. Vanaf medio 19e eeuw is het muziekonderwijs zich sterk gaan richten op het instrueren van de leerling. Maar daarmee wordt leerlingen de kans ontnomen om zelf hun weg te zoeken op hun instrument. Want juist het zelf mogen zoeken, levert je later als muzikant podiumkracht op. Doordat je zelf je eigen muzikale bouwstenen bij elkaar hebt gezocht. In het traditionele muziekonderwijs echter krijg je de bouwstenen door een ander aangereikt, waardoor je minder of geen podiumkracht opbouwt. Dat is mijn conclusie na dertig jaar zoeken."

MUZIKAAL GETALENTEERD

Volgens Carlo begint de ellende als ouders en omgeving ontdekken dat een kind muzikaal getalenteerd is. "Ik merk dat ook bij de jonge talenten die zich bij mij melden om zich voor te bereiden op een auditie. Vaak

is het zo gegaan: de omgeving zegt 'jij bent getalenteerd, dus jij wordt cellist'. Maar ook al ben je goed op bijvoorbeeld een piano, dat wil niet zeggen dat je daarmee ook het podium op wil. Ik zie dit bij veel muzikanten die heel jong begonnen zijn."

Vervolgens komen die jonge leerlingen terecht bij een muziekdocent die exact instrueert hoe ze muziek moeten maken. En die daarmee, volgens Carlo, de podiumkracht van deze jonge muzikanten om zeep helpt. "Er zijn maar weinig muziekdocenten die zeggen: speel maar. En dat moet juist wel bij kinderen, omdat ze onbevangen en open zijn. Een drumleraar zou eigenlijk tegen zijn leerling moeten zeggen 'mep maar wat'. Dan ontstaat er een dialoog tussen de leerling en het instrument. Een zoektocht van de leerling naar wat hij zou willen doen. Zo ontwikkel je de juiste motivatie om je het instrument eigen te maken."

OPEN VRAGEN STELLEN

Uiteraard blijft het niet bij meppen, krassen, plonken en plukken. De muziekdocent heeft wel degelijk een rol, legt Carlo uit. Hij vertelt hoe hij zelf als viooldocent te werk gaat. "Als een leerling vals speelt, wat al gauw kan gebeuren op een viool, zeg ik niet dat het vals is. Het is de uitdaging om de leerling dit zelf te laten ontdekken. Ik vraag voortdurend wat de leerling er zelf van vindt. Bijvoorbeeld een leerling speelt een liedje dat vrolijk bedoeld is, maar dat niet vrolijk klinkt. Ik vraag de leerling wat hij erbij voelt en geef hem de ruimte om zelf bewust te worden van zijn spel en zijn weg daarin te zoeken. Het is de uitdaging om steeds open vragen te stellen. Iets waar ik jarenlang op geoefend heb. Zo werk ik ook met het jeugdorkest dat ik leid. Ik laat ze praten, improviseren. Dat geeft eerst een chaos, maar dat is een prima vertrekpunt om ze zelf hun weg te laten zoeken."

Carlo geeft toe dat deze werkwijze veel geduld en afstand van hem vraagt. "Het resultaat is dat ze niet hoeven te voldoen aan de wensen van een publiek, maar aan hun eigen wensen. En zo als orkest podiumkracht krijgen."

In eerste instantie lijkt deze manier van werken niet efficiënt. Het duurt immers langer voordat de leerling een 'acceptabel' liedje kan spelen voor de zondagse visite. Het vraagt daarom ook geduld en begrip van ouders. En muzieklessen zijn relatief duur, dus ze zien graag resultaat. "Maar uiteindelijk levert het een muzikant op die één is met zijn instrument. En die podiumkracht heeft, die zonder angst voor een publiek kan spelen", stelt Carlo.

BOVEN OEFENEN

Een muziekinstrument leren spelen is een kwetsbaar proces, stelt Carlo. "Waar in de omgeving, zoals docent en ouders, heel gemakkelijk fouten maakt. Wat denk je wat het met een vioolspelend kind doet als een ouder zegt: 'wat een gekras, ga alsjeblift boven oefenen'. Of gewoon op een andere manier kritiek heeft op het spel. Daar leg je al de basis voor podiumangst: de angst om afgekeurd te worden. Of een docent die zegt: 'nu speel je alweer vals'. Het vele corrigeren van iemand die een instrument leert spelen, maakt die persoon onzeker. En daar heeft iemand later op het podium last van. Zoals kinderen die heel streng worden opgevoed, onzekere mensen worden." Het probleem is dat we als mensen nu eenmaal de neiging hebben tot verbeteren. "Maar daarmee kun je een boel verzieken", stelt Carlo. "Lesgeven is een grote verantwoordelijkheid. En zeer riskant: als docent kun je meer fout dan goed doen. Het is de uitdaging voor een muziekdocent een landschap te creëren, waarin de leerling de delen zoekt die hij het mooist vindt. Met als doel om met zijn geest, lijf en hart verbinding te maken met zijn instrument. Lukt dat, dan kan het op het podium niet meer misgaan."

KROMME RUG

Er zijn fantastische muzikanten, die geweldige muziek maken met een techniek waar je grote vraagtekens bij kunt zetten. "Pianist Glenn Gould bijvoorbeeld. Die hing bijna onder zijn vleugel", illustreert Carlo. "Blijkbaar was dat een techniek die bij hem paste. Het ▶

toont aan dat er niet één techniek en één houding is die voor iedereen goed is. Bij te vergaande instructie ontstaat het risico dat iemand een houding aanneemt die niet bij hem past."

Maar goed, er zijn natuurlijk ook houdingen die ronduit ongezond zijn en op den duur klachten zullen geven. Bijvoorbeeld spelen met een hele kromme rug. Grijpt Carlo als docent dan niet in? "Jawel, uiteraard. Maar ik zeg niet: ga eens recht zitten. Dat resulteert bij de leerling in een houding met te veel spanning. En het is een bouwsteen waar hij later last van krijgt. Beter is te zeggen: kijk eens hoe ik zit en het op de juiste manier voor te doen. En dan de leerling die houding te laten zoeken die én verantwoord is én voor hem prettig voelt."

Overigens weet Carlo dat tachtig procent van de violisten bij de fysiotherapeut loopt. "Dat heb ik zelf ook bijna drie jaar gedaan. Totdat ik aan yoga ben gaan doen. Dat maakt je bewust van waar je spanning opbouwt en waar je aandacht en ademhaling zitten. Yoga heeft mij van mijn klachten afgeholpen."

BEWUSTWORDING

Carlo's stellige overtuiging is dat de manier waarop je leert muziek te maken de basis is voor je podiumkracht. En dat de verkeerde manier je podiumangst bezorgt. Hij plaatst een kanttekening: "Podiumangst hoeft niet alleen door je vroegere muziekonderwijs te komen. De oorzaak van podiumangst is niet altijd eenduidig. De oorzaak kan ook liggen in de opvoeding die iemand gekregen heeft. Of iemand is gewoon gevoelig en heeft daardoor aanleg om zich angstig te voelen."

Hoe dan ook, je bent er als muzikant mooi klaar mee. Want uiteindelijk wil vrijwel iedere muzikant het liefst voor publiek spelen. Vrij van podiumangst en andere belemmeringen. Stel je hebt podiumangst. Of je vindt dat je te weinig podiumkracht hebt. Wat de oorzaak ook is. Wat dan te doen?

"Het begint met bewustwording", antwoordt Carlo. "Dus je bewust worden van het feit dat je podiumkracht te kort komt. Dat klinkt logisch, maar het is wel de eerste stap die je moet zetten. En dat bewustwordingsproces is iets wat jaren kan duren." En dan? "Doorgaans kun je het niet alleen oplossen. Yoga, meditatie, mindfulness, het kan allemaal helpen. Maar je hebt ook hulp van een ander nodig. Dus zoek een coach die jou daarin kan begeleiden. Of een muziekdocent die hier feeling mee heeft.

Ikzelf begeleid muzikanten die een ander instrument spelen dan ik. Dat is geen probleem. Je hoeft dus niet per se een muziekdocent te zoeken die gespecialiseerd is in jouw instrument."

DICHT BIJ JE INSTRUMENT

In dat proces zijn wel wat hobbels te nemen, merkt Carlo op. "Het kan zijn dat je afscheid moet gaan nemen van je huidige docent. Iemand van wie je misschien al jaren les hebt. Dat kan heel lastig zijn, iets waar je tegenop ziet. Praat er daarom met die docent over. En soms levert het op dat je toch bij die docent kan blijven, doordat hij je probleem begrijpt en weet hoe het aan te pakken. Zo niet, durf dan afscheid te nemen."

Nog meer hobbels? "Het kan heel lastig zijn om de juiste persoon te vinden. Die precies dat biedt wat jij nodig hebt. Neem er de tijd voor."

Dan nog een laatste advies van Carlo aan iedereen, die muziek maakt. "Durf je volledig over te geven aan de schoonheid van je instrument. Probeer niet

volledige controle te hebben. Want met controle help je artistiekheid om zeep. Ga dus niet continu op zoek naar veiligheid. Laat je oordeel je niet blokkeren in je spel. Accepteer dat je soms een slechte avond hebt. Maak heel veel verbinding met je instrument. En besef: jezelf zijn wordt het meest geaccepteerd. Als mensen zien dat je jezelf bent, accepteren ze je fouten. Zo niet, dan heb je het verkeerde publiek. En tegen lomp publiek, daar kan geen enkele muzikant tegenop."

Tot slot: "Een muzikant moet gewoon veel oefenen, daar ontkom je niet aan. Maar het gaat maar ten dele over de noten, het liedje. Waar het vooral om gaat, is je instrument: breng jezelf tijdens het oefenen dicht bij je instrument en doe dat heel bewust. Dat is wat je podiumkracht geeft." ■

Met dank aan Carlo Nabbe, violist, dirigent en coach, www.podiumkracht.nl. Auteur van het boek 'Aandacht', over lesgeven in de muziek, uitgegeven bij Aspekt.

"Met controle help je artistiekheid om zeep"

