



UNIVERSITETET I AGDER

# Prestasjonspress

Om angst og nervøsitet i konsertsituasjoner

JEANETTE CHRISTIN NORDBERG

**Universitetet i Agder, 2018**

Fakultet for Kunstfag  
Institutt for klassisk musikk og  
musikkpedagogikk





# **Prestasjonspress**

Om angst og nervøsitet i konsertsituasjoner

JEANETTE CHRISTIN NORDBERG

**Universitetet i Agder, 2018**

Fakultet for Kunstfag  
Institutt for klassisk musikk og  
musikkpedagogikk

- ” If you think you are beaten, you are.
- If you think that you dare not, you don't.
- If you like to win, but you think you can't, it's almost certain that you won't.
- If you think that you'll lose, you've lost."

*For out in the world you'll find that success begins with fellows will. It's all in the state of mind (Jesse Owens).*

<b>Innhold</b>	<b>Side</b>
Formål med oppgaven	4
Problemstilling	4
Innledning	4
1. Metode	5
1.1 Loggbok i forbindelse med forberedelser til eksamen	5
1.2 Spørreundersøkelse	5-6
2. Teori og definisjoner	7
2.1 Angst eller nervøsitet?	7-9
2.2 Frykt	10
2.3 Panikk	10-11
2.4 Tankens kraft	11-13
2.5 Stress	14-15
2.6. Noen konkrete stressdempende tips	15-16
2.7 ADHD	16
2.8 Angst, lidelse og Adhd	16-18
2.9 Prestasjonspress	18-19
2.10 Pust	19-20
2.11 Forberedelser til eksamenskonsertene	20-22
3. En liten spørreundersøkelse blant 5 fløytister	23-27
4. Loggføring 2016	27-30
4.1 Erfaringer fra forberedelsene til eksamen 2016	31
5. Loggføring 2017	32-34
5.1 Oppsummering av loggføringene i 2017	35-36
6. Etterord	37-38
7. Litteraturliste	39-40
8. Appendix	41-50

## Formål med oppgaven

Å finne ut av hvordan og hvorfor nervøsitet og prestasjonspress oppstår blant instrumentalister. Jeg tar utgangspunkt i framførelser med fløyte som hovedinstrument, siden jeg er fløytist selv.

## Problemstilling

Hvorfor er det slik at man opplever nervøsitet når man skal prestere med folk til stede? Dette vil jeg forsøke å finne svar på i denne masteroppgaven, både ved hjelp av definisjoner av og tanker om forskjellige begreper knyttet til prestasjonspress, relevant teori og en loggføring av mine forberedelser til eksamenskonsertene på fløyte hovedinstrument i 2016 og 2017 ved Universitetet i Agder.

Jonas Vaag hevder at når det gjelder angst- og depresjonsplager viser hans studier at musikere skiller seg fra andre yrkesgrupper:

"Der Levekårsundersøkelser viser at henholdsvis syv og ti prosent av arbeidstakere oppgir at de har problemer med symptomer på angst og depresjon, er tilsvarende tall blant musikere det dobbelte – henholdsvis 15 og 20 prosent".<sup>1</sup>

Mitt spørsmål blir da: Hvorfor er det slik?

Att lära sig att reagera på press som i det första fallet är vad vi alla vill. När vi lär oss ”konsten att framträda under press” händer det allt oftare att vi lyckas. Men det kan inte finnas någon garanti för att det ska ske varje gång (Lundberg 1998, s. 10).

## Innledning

Jeg har valgt temaet Prestasjonspress - om angst og nervøsitet i konsertsituasjoner - fordi jeg erfarer at nervene kan spille meg et puss i pressede konsertsituasjoner. Nervøsiteten synes å ta overhånd. Jeg lurer på hvorfor det er slikt? Det synes som om både fysiologiske<sup>2</sup> og psykologiske<sup>3</sup> faktorer kommer til uttrykk når man utsettes for press.

Jeg vil i denne oppgaven presentere noen av de viktigste av disse faktorene.

---

<sup>1</sup> ([https://www.nrk.no/nordland/studie\\_-livet-som-musiker-gar-pa-helsa-los-1.13301839](https://www.nrk.no/nordland/studie_-livet-som-musiker-gar-pa-helsa-los-1.13301839) )

<sup>2</sup> Fysiologien søker for eksempel å forklare hvordan funksjoner som respirasjon, blodsirkulasjon, bevegelse, ernæring, vekst og forplantning foregår og reguleres.

Waalder, Bjarne A.. (2016, 19. desember). Fysiologi. I Store medisinske leksikon. Hentet 15. februar 2018 fra <https://sml.sn.no/fysiologi>.

<sup>3</sup> Psykologi, studiet av atferd og mentale prosesser.

## 1. Metode

### *1. Loggbok i forbindelse med forberedelser til eksamen*

En hovedmetode jeg har brukt for å svare på problemstillingen i denne oppgaven er føring av loggbok over mine egne forberedelser til viktige konserter. Under arbeidet med å beherske nervøsitet og prestasjonspress bestemte jeg meg for å ta notater fra både forberedelsestiden og selve fløyteeksamenene i 2016 og 2017. Jeg gjorde et forsøk på å loggføre mye av det som gikk gjennom hodet de siste 14 dagene før eksamenene i 2016 og 2017, samt opplevelsen av konsertene.

Generelt gir prestasjonspresset hos meg seg utslag i uro i kroppen, pustebesvær som kan gå utover klang og framførelse. Jeg kan også oppleve svettetokter og ubehag i selve konsertsituasjonen. Jeg opplever deler av dette også når jeg øver. Det var derfor viktig for meg å loggføre hva jeg tenkte på, hvilke følelser og opplevelser jeg hadde under øveperiodene, for å se om det var mulig å lære noe av mine reaksjoner for å kunne takle prestasjonspresset.

Tanken var å synliggjøre hva som kan oppstå av fysiologiske og psykologiske (mentale) problemer i forhold til å prestere i press- situasjoner og kunne bygge på erfaringer av hva som fungerte og ikke fungerte, både ved forberedelsen til eksamenene og i selve konsertsituasjonen.

### *2. Spørreundersøkelse*

Jeg hadde også et sterkt behov for å sjekke med andre fløytister hvordan de taklet prestasjonspress, angst og nervøsitet i konsertsituasjoner. Jeg bestemte meg derfor for å lage en liten spørreundersøkelse blant utvalgte fløytister. Jeg hadde ambisjoner med å intervju et større antall fløytister, men når alt kom til alt så var svarprosenten så lav at jeg stod igjen med bare 5 respondenter. Validiteten<sup>4</sup> i en spørreundersøkelsen er jo avhengig av reliabiliteten i undersøkelsen. Dvs. med flere respondenter øker

---

<sup>4</sup> **Validitet**, gyldighet; i hvilken grad man ut fra resultatene av et forsøk eller en studie kan trekke gyldige slutninger om det man har satt seg som formål å undersøke. En nødvendig, men ikke tilstrekkelig betingelse for en gyldig slutning, er reliabilitet. Begrepet **validitet** benyttes med noe varierende betydning innen ulike fagområder og i ulike sammenhenger.

sannsynligheten for at undersøkelsen er til å stole på, dvs. mer gyldighet. Med så få respondenter som 5 har spørreundersøkelsen dermed liten gyldighet som sådan, men basert på den mer intervjupregede kvalitative tilnærmingen som spørsmålene er stilt i, har den i dette tilfellet likevel noe for seg, da svarene fra respondentene kan virke både avkrefte og bekrefte på mine egne opplevelser og erfaringer med problemområdet.

Man kan dermed si at det vitenskapelige arbeidet i denne masteroppgaven bygger på forholdet mellom egen utprøving, kvalitativ tilnærming til området via den lille undersøkelsen blant fløytister, utprøving av egne ideer, tilegnelse av relevant litteratur, herunder fysiologiske og mentale tilstander og empirisk observasjon. Jeg anlegger en tilnærmet hermeneutisk forståelse, dvs. den leder ikke nødvendigvis alltid til vanntette forklaringer, men heller til å skape forståelse for det som problematiseres, for hvordan prestasjonspress oppstår, og hvorfor jeg reagerer som jeg gjør i slike situasjoner. Ved at jeg bevisstgjøres på dette kan jeg ha mulighet til å endre tankemønster og til sist adferd i møte med prestasjonspresset.



## 2. Teori og definisjoner

Flere bøker og artikler omhandler deler av dette emnet som f.eks. sceneskrekk, angst, nervøsitet, prestasjonspress, tankekraft, stress, etc. Åke Lundbergs bok "Rampfeber" er en mye lest bok når det gjelder emnet "prestere under press". En annen interessant bok er Monika Nerlands avhandling om *instrumentalundervisning som kulturell praksis: en diskursorientert studie av hovedinstrumentundervisning i høyere musikkutdanning*. Også boken *Bli best, med mental trening* av Erik Bertrand Larssen har vært interessant å lese. Den omhandler hvordan vi alle kan bedre prestasjonene våre, både i hverdagslivet, på jobb og når vi trener. Susan Jeffers sin bok : *Gjør alt du egentlig ikke tør!: gi slipp på frykten og se livets muligheter*, gir oss innsikt i de virkemidler man trenger for å forbedre evnen til å hankses med ulike situasjoner. Hun snakker blant annet om hvordan kunne bevege seg fra handlingslammelse og depresjoner (følelser som ofte henger sammen med frykt) og over til kraft, energi og begeistring. Til slutt vil jeg nevne Archibald Harts bok om *Et forvandlet sinn*, som tar opp forholdet mellom følelser og tanker.

I tillegg til overnevnte hovedbøker har jeg også brukt underliggende informasjon fra andre bøker som jeg har lest meg opp på, og som finnes i litteraturlisten, samt nettsteder som omhandler emner og begreper jeg bruker i oppgaven.

Her følger en presentasjon og definisjon av de forskjellige begrepene:

### 2.1 Angst eller nervøsitet?

Det er forskjell på angst og nervøsitet. Angst er i følge Store medisinske leksikon en "følelse av uro, anspenhet og nagende forventning om at noe farlig kan hende, eller en overdreven fryktreaksjon på en hendelse",<sup>5</sup> mens nervøsitet er definert som: "tilstand av lettere psykisk ubalanse som ytrer seg ved hjertebank, svetting, skjelving, svimmelhet og ubehagelige følelser av fare, uro og rastløshet".<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup> Skre GML, Ingunn B.. (2017, 15. mars). Angst. I Store medisinske leksikon. Hentet 18. januar 2018 fra <https://sml.snl.no/angst>

<sup>6</sup> Malt, Ulrik. (2018, 20. februar). Nervøsitet. I Store norske leksikon. Hentet 19. april 2018 fra <https://snl.no/nerv%C3%B8sitete>

Åke Lundberg sier dette om nervøsitet:

” Ordet nervøsitet används i många olika betydelser. Vanligvis lägger vi en negativ värdering i det. Men det är ett begränsat sätt att se på saken” [...] ”Gemensamt för alla betydelser av nervøsitet är att kroppen reagerar på ett visst sätt. Styrkegraden varierar naturligtvis. Kroppen svarar med ett slags ökad beredskap. Puls och andning ökar. Adrenalin frisätter blodsocker som ger energi, musklerna blir mer alerta och spända” (Lundberg 1998, s. 11)

Ordene angst og nervøsitet brukes i dagligtale om hverandre, det samme kan til en viss grad sies om ordet "frykt" som presenteres nedenfor.

Det kan se ut av definisjonene ovenfor at angst inneholder en høyere grad av uro enn nervøsitet, men i dagligtale brukes disse ordene om hverandre. Såkalte Autonome symptomer fremkalles vanligvis ved angst,<sup>7</sup> men ved kyndig hjelp og behandling kan man til en viss grad kontrollere slike symptomer.<sup>8</sup>

Hva slags angst er det snakk om for en musiker? Det er forskjellige typer angst, her er for eksempel en inndeling hentet fra en brosjyre som *Rådet for psykisk helse* gav ut i 2015, sitat:

- **Sosial angst** betyr at man føler ubehag eller angst i møte med andre mennesker. Det kan også være at man har angst bare i møte med bestemte grupper mennesker eller i bestemte situasjoner.
- **Spesifikke fobier** betyr at man for eksempel er redd for edderkopper, å fly, fugler eller store høyder. Redselen er så sterk at man anstrenger seg for å unngå det som skaper redsel og man kan bli hemmet i sitt daglige liv.
- **Panikkangst** betyr at man får hjertebank og svette. Mange blir redd for å besvime, bli kvalt eller dø. Redselen for nye anfall kan gjøre at man isolerer seg hjemme.

---

<sup>7</sup> Det ikke-viljestyrte nervesystemet

<sup>8</sup> Malt, Ulrik. (2016, 31. mai). Autonome Symptomer. I Store medisinske leksikon. Hentet 18. januar 2018 fra [https://sml.snl.no/autonome\\_symptomer](https://sml.snl.no/autonome_symptomer).

- **Agorafobi** betyr at man er redd for å forlate hjemmet og bevege seg ut på områder som man oppfatter som usikre, særlig åpne plasser og steder med mange mennesker.
- **Generalisert angstlidelse** betyr overdrevne bekymringer for dagligdagse hendelser. I tillegg har man ofte mye muskelspenninger og indre uro.
- **Tvangslidelse** innebærer at man får uvelkomne og ubehagelige tanker eller bilder i hodet. Ritualer eller tvangshandlinger brukes for å jage bort tankene og bildene. Mange kjenner skam knyttet til tvangstankene.
- **Posttraumatisk stresslidelse** oppstår som en reaksjon på en psykisk smertefull hendelse eller mange belastninger over lengre tid. «Flashbacks» eller mareritt hvor man gjenopplever det vonde er vanlig, unngåelse av stedet opplevelsen foregikk likeså. Andre symptomer er anspenhet, skvettenhet, sinne og søvnproblemer.
- **Hypokondri** er overdreven helseangst eller sykdomsangst. Kjentegn er vedvarende opptatthet av at man kan ha alvorlige kroppslige (somatiske) sykdommer.

I hvilken av disse typene med angstkategorier plasserer jeg meg selv? Alle musikere har kjent på det å være nervøs, og ha prestasjonsangst. Man er redd for at det skal gå galt. Til en viss grad er det å ha nerver også med på å skjerpe framførelsen til å "være på hugget" og for mange musikere er erfaringen at de i pressituasjoner faktisk "overpresterer". Men ikke alle. Fra en artikkel i Aftenposten sakser jeg følgende:

«Alle som spiller en konsert opplever en viss grad av nervøsitet og kan kjenne at hjertebanken kommer snikende! Man kan føle seg stresset og kjenne spenning, men som oftest når jeg går på scenen, klarer jeg bare i noen grad å mestre dette.»<sup>9</sup>

Dette er også ofte tilfelle hos meg. Jeg har over tid innsett at jeg har en slags prestasjonsangst som gjør seg gjeldende på konserter, og enda mer gjeldende på mine

<sup>9</sup> <http://www.aftenposten.no/norge/Elevene-strever-med-prestasjonsangst-456220b.html>

eksamenskonsserter. I forhold til overnevnte liste, sorterer jeg nok mest under begrepet *Generalisert angstlidelse*, jeg bekymrer meg for mange ting og det gjør også at det skaper uønskede spenninger i kroppen. Når jeg er avhengig av at muskelapparatet i både hender, leppe og pust må fungere 100% for å oppnå de beste spilleresultatene, sier det seg selv at det ikke skal mye til av muskelspenninger og indre uro før det påvirker prestasjonene.

Hvorfor det er annerledes på mine eksamenskonsserter kan ha noe med fokus og situasjonen å gjøre. Det er enda viktigere å prestere best her, sette høye krav til seg selv for å få et godt resultat og god karakter.

Uansett, prestasjonsangsten er der. Hvordan kan jeg forberede meg på best måte for å minimere denne angsten?<sup>10</sup>

Flere kategorier:

## 2. 2 Frykt

Typiske trekk ved frykt er at du ikke føler deg bra nok, og jeg kjenner meg godt igjen her. Jeg vet med meg selv at hvis jeg kan gripe tak i meg selv, få kjenne på selvtillit, vil det føre til mindre engstelse og frykt, i alle fall en bedre kontroll, noe som kan være mulig å oppnå ved trening.

”...frykt, [en] tilstand som oppstår når en person utsettes for en reell fare, enten direkte eller i form av en ikke-innbilt trussel. Sykelig frykt (fobi) brukes når reaksjonen på en ytre hendelse, situasjon eller objekt ikke står i rimelig forhold til den reelle fare. Frykt skilles fra *angst*, som i sin opprinnelige betydning beskrev den opplevelse av indre spenning og uro som oppstod når en person opplevde intrapsykiske trusler og farer, som f.eks. bevisstgjøring av fortrenge indre konflikter og impulser. Angst har som begrep gradvis blitt utvidet til å omfatte reaksjoner på alle former for farer, intrapsykiske så vel som ytre farer.”<sup>11</sup>

Med årene merker jeg at jeg tross alt har utviklet mer selvtillit og blitt tryggere på meg selv og resultatet har blitt at frykten tidvis slipper taket når jeg presterer på scenen. Frykt

---

<sup>10</sup> <https://snl.no/angst>  
<http://www.ovs0.com/3/2014/11/angst%20nervositet.html>  
<http://www.aftenposten.no/norge/Elevene-strever-med-prestasjonsangst-456220b.html>

<sup>11</sup> <https://sml.snl.no/frykt> , <https://snl.no/frykt>

er også noe man kan skape selv uten at man helt vet hvorfor, og noen ganger kan det være lurt å oppsøke hjelp.<sup>12</sup>

### 2.3. Panikk<sup>13</sup>

”Det viktigste formålet med panikkreaksjonen er altså å beskytte mennesker mot farer. Da våre forfedre levde i huler, var det livsviktig at en automatisk reaksjon tok kontrollen når de sto overfor farer, slik at de kunne handle resolutt (angripe eller flykte)” (Håkonsen 2000, s. 73-76).

Panikkangst arter seg veldig forskjellig fra menneske til menneske. Det signaliserer en ekstrem hjelpeløshet, som skjer når personen føler at den er fanget i en farlig situasjon. Det kan også skyldes mangel på egen mestring. Når jeg eller andre personer kjenner på angst, frykt eller panikk (overlappende begreper), kan det ofte være et resultatet av mangel på mestring. En hjelp i situasjonen er å kunne klare å godta det situasjonen slik den er der og da. Hvis man er klar over hvorfor du reagerer slik, kan du gjøre noe med det. Å ignorere situasjonen er nok det verste man kan gjøre,

Panikkangst før ofte til at en person ikke klarer å fortelle omverden hva han/hun er redd for.

Panikkangst kan for omverden fortone seg som om personen har en slags psykisk lidelse. I Norge antar man at mere enn hundre tusen mennesker opplever panikkangst en eller flere ganger i sitt liv, selv om "anfallene" ikke behøver å være så veldig dramatiske. Jeg opplevde selv noe som jeg tror var en slags panikkangst på min avsluttende spilleeksamen ved Barratt Dues musikk institutt. Jeg opplevde at jeg ikke kunne gjøre stort med det der og da. Jeg visste at hvis jeg gikk av scenen så strøk jeg. Jeg gjennomførte første del av konserten, som da ikke gikk så veldig bra. I pausen fikk jeg roet meg noe, fikk samlet meg, fikk kontroll over det meste av angsten, og siste del av konserten gikk da bedre.

Det hører med til historien at jeg på den tiden var feil-medisinert på grunn av påvist ADHD. Medisinen virket ikke som den skulle, dvs. den dempet ikke min hyperaktivitet

---

<sup>12</sup> <https://sml.snl.no/frykt>

<sup>13</sup> <http://panikk.no/>

og dermed fikk jeg også store konsentrasjonsvansker. Panikkangsten forsterket ADHD - symptomene og resultatet ble som beskrevet overfor.<sup>14</sup>

## 2.4 Tankens kraft

Sitatene innledningsvis i denne masteroppgaven er hentet fra den olympiske legenden Jesse Owens.<sup>15</sup>

*If you think you are beaten, you are. If you think that you dare not, you don't. If you like to win, but you think you can't, it's almost certain that you won't.*

Her kan vi tydelig se at alt handler om hva vi tenker. Å tenke det motsatte av dette vil fort endre våre handlinger.

*If you think that you'll lose, you've lost. For out in the world you'll find that success begins with fellows will. It's all in the state of mind.*

Det begynner altså med tankene våre.

*If you think you are outclassed, you are. You've got to think high to rise. You've got to be sure of yourself before you can ever win a prize.*

Det handler om å komme dit at man kan tro på seg selv, stole på seg selv og sine evner

*Life's battles don't always go to the stronger or faster man. But sooner or later, the man who wins is the man who thinks he can.*

Det siste sitatet forklarer at hvis du tror nok på deg selv og det du gjør, så klarer du det du setter deg fore! Det er viktig å gjøre sitt aller beste, jeg må ha som mål å bli best i det jeg gjør. Jeg *blir* det jeg fokuserer på, negativt, eller positivt.

---

<sup>14</sup> <http://panikk.no/>

Mestring og Lidelse av Kjell Magne Håkonsen, s.73-76

<sup>15</sup> Hentet fra filmen

Å bygge selvtillit når man skal prestere, er blant annet å ha utholdenhet i oppøvingssituasjonen, sette seg klare mål og jobbe for måloppnåelse. Mye av det mentale arbeidet ligger i forberedelsene. Er man godt forberedt blir som regel resultatet bra. Veilederen eller læreren er mine hjelpere, de er der for å gi meg motivasjon. Når motgangen kommer (for den kommer), er det viktig å se på løsningene og ikke problemene, slik at man kan komme seg videre og ha fortsatt motivasjon til å fortsette. Her er vi selv vår egen sjef.

I øve-situasjonen fram til en konsert må man finne tjenlige måter å konsentrere seg på. Det er viktig å kunne jobbe med seg selv i slike prosesser, å filtrere ut det som er uvesentlig, og rette fokus på seg selv og konsertprogrammet. Dette må bevisstgjøres og min erfaring er at dette blir bedre med bevisst trening.

### *Følelser*

Vi forbinder følelser med forskjellige relasjoner i livet vårt. Det er vanskelig å bli kvitt, men det kan jobbes med. Jeg har hatt dårlig erfaringer fra tidligere eksamener hvor jeg har prestert dårlig. Dette har jeg dessverre klart å ta med meg noe av videre, det er en følelse som har satt seg hos meg. Lundberg skriver om dette:

Känslor speglar vårt förhållande till oss själva och omvärlden. [...] Vi har lagrat alla våra erfarenheter till en rikhaltig värld av relationer och samband, som finns inom oss. Disse relationene gäller vårt förhållande till både oss själva och omvärlden. [...] En liten, till synes oskyldig kritisk kommentar från någon kan för exempel få oss att bli överdrivet nedslagna, just därför att kommentaren förstärker röster som vi bär på i vårt inre, röster som formats utifrån våra tidigare erfarenheter (Lundberg 1998, s. 11).

Alle har vi forskjellige følelser. Noen har gode følelser, glede, nysgjerrighet, mens andre føler bekymringer, uro, sinne, etc. Hva er alt dette? Følelser kan sjelden overvinnes ved at vi tar oss sammen, og med viljestyrke alene, går til angrep på følelsene. En må begynne å påvirke de tankene og tankebanene som har fostret disse. Følelsene er som regel en følge av de tankene vi tenker. Og vi må ikke undervurdere tankens kraft! Gode tanker vil sjelden produsere dårlige resultater. Uansett hva vi gjør, er det et produkt av

hva vi tenker og har tenkt; "Hvorfor gjør du dette? Hvorfor gjør du det slik?" "Jo, jeg *tenkte* at hvis jeg gjorde det slik og slik så ble det slik og slik." Tanken går foran både handling og følelser. Dr. Archibald Hart som er professor i psykologi sier dette i sin bok "Et forvandlet sinn":

Sunne tanker kommer ikke av seg selv, men er et produkt av omhyggelig formede vaner i vårt sinn. Dersom vi ønsker forandring i våre omstendigheter og våre følelser, må vi først være villige til å forandre våre tanker." (Hart 1996:15).

Positive mennesker lar alltid de positive tankene på innpass først. Tanken kommer alltid før følelsene og handlingen. Hart sier videre: "Dersom du først forandrer tankene dine, vil de følelsene du lengter etter snart følge etter." (Hart 1996:25). Dette er viktige sannheter jeg prøver å forstå og styre etter.

## 2.5 Stress

Før jeg presenterer loggen fra eksamensforberedelsene til de utøvende eksamenskonsertene på masterstudiet i 2016 og 2017, vil jeg omtale noen andre mulige faktorer som virker inn på prestasjonspresset, deriblant "stress".

I følge en definisjon i leksika kan stress defineres som

”...et mønster av fysiologiske, atferdsmessige, emosjonelle eller kognitive responser til virkelige eller imaginære stimuli som oppfattes å forhindre mål eller virker truende. Slike stimuli er ofte ubehagelige og kalles stressor. Stressorer kan variere i omfang, fra naturkatastrofer og voldtekt til trivielle dagligdagse hendelser som å sitte fast i trafikken eller holde en tale for et publikum. Kortvarig stress har vist å ha positiv effekt på helsen, mens langvarig stress har vist å kunne ha negativ innvirkning på både fysisk og psykisk helse.”<sup>16</sup>

Hvordan kan vi klare å håndtere stress? Noe stress har vi alle i oss, noen er flinke til å kontrollere det, mens andre har litt mere vanskeligheter for det. Hvis en oppgave i musikkhistorie skal leveres om få timer, og du henger etter med å finne den siste

---

<sup>16</sup> <https://no.wikipedia.org/wiki/Stress>



informasjonen, vil jeg fort merke et visst stressnivå. Jeg må finne informasjon, skrive den ned, den skal fylle så og så mange sider, kanskje må jeg også finne noen egnede bilder, og jobbe med korrektur og kildehenvisninger. Jeg jobber med andre ord mot klokken og kjenner bare at jeg blir tatt av et ubehagelige stimuli. Alt for å overvinne kampen mot innleveringsfristen.

Slik kan det også være før en konsert. Forberedelsene kan oppleves stressende og belastende. Akkompagnatøren og jeg trenger tid til å spille oss sammen og finne tempi. Selv om man er godt samkjørt har man alltid behov for å repetere visse krevende partier i samspillet. Får man ikke nødvendig tid til dette før en konsert, avføder det gjerne noen negative tanker som igjen setter følelsen av usikkerhet i sving. Man kjenner på nervøsitet, noe som kan gå ut over prestasjonen.

Jo mer tid til forberedelse, der man kan "sikre" seg med tanke på tekniske og musikalske utfordringer, og jo mer tid man avsetter til samspilltrening, dess tryggere blir man i konsertsituasjonen.

Å fordele oppgavene over tid og gjøre litt hver dag er en god planlegging. Planlegging er viktig, det minsker eventuelt stress og oppgavene blir utført langs en nøye gjennomtenkt tidsakse og blir dermed mer håndterlige.

## **2. 6 Noen konkrete stressdempende tips:**

Hvis man helt konkret skal kunne dempe stress, verne seg selv mot stress, er det flere måter man kan gjøre det på. Her er noen:

1. Å lære seg til å si nei til gjøremål som kan utløse unødvendig stress.
2. Under samtaler og diskusjoner må man lære seg å skille mellom sak og person, slik at man ikke blir for følelsesmessig engasjert.
3. Finne en "krok" der du bor hvor du bare slapper av. Det kan f.eks. være en god stol. Når du sitter der skal du ikke foreta deg noe i det hele tatt annet enn å slappe av.
4. Prøv å minske stressnivået rundt deg, skru av telefonen, gjør deg utilgjengelig og bruk eventuelle avslappingsteknikker.

5. Vit at du ikke kan engasjere deg i alt og alle. Noen ganger må du rett og slett ”gi blaffen” og stenge verden litt ute.
6. Det er viktig å vite at du har støttepersoner rundt deg som kan gi deg en oppmuntring som du sårt trenger.
7. Unngå inntak av kaffe før konserter. Kaffe kan virke negativt for mange utøvere. Drikk heller vann.
8. Vær realist. Som utøver vet du at du av og til kommer til å spille feil. Gi deg selv derfor en tabbekvote.
9. Spis lett og sunt før en konsert.
10. Noen trenger en coach eller gå i profesjonell terapi for å mestre pressede situasjoner. Det er OK.
11. Det er alltid fint å bevege seg, og særlig i naturen for å finne ro og får å få ut noe av stresset i kroppen. Fysisk bevegelse er å anbefale.
12. Til slutt er søvnen veldig viktig. Få nok søvn og ”hiv deg på søvntoget” når det farer forbi.<sup>17</sup>

## 2.7 ADHD

I min situasjon kommer også det faktum at jeg er diagnostisert med ADHD, som betyr at jeg kan bli lett distraheret og styrt av mange inputs og følelser. Dette har en klar innvirkning på området angst og nervøsitet. Definisjonen av ADHD er følgende:

”ADHD står for Attention Deficit Hyperactivity Disorder (oppmerksomhets- og hyperaktivitets forstyrrelse). Symptomene kan i de fleste tilfeller forstås som en nevrologisk forstyrrelse som først og fremst innebærer økt uro, impulsivitet og vansker med oppmerksomhet. ADHD omtales som en tilstand, og ikke en sykdom. Enkelt forklart bruker hjernen blant annet dopamin til å regulere overføringen av signaler fra en nervecelle til en annen, men dopamin i hjernen hos personer med ADHD er ofte svært redusert. Dopamin har betydning for vår evne til å lære at det er sammenheng mellom egen atferd og hendelser i omgivelsene.”<sup>18</sup>

---

<sup>17</sup> [www.klikk.no/helse/velvare/kroppogsinn/article685508.ece](http://www.klikk.no/helse/velvare/kroppogsinn/article685508.ece)

<sup>18</sup> <http://adhdnorge.no/voksen/hva-er-adhd/>

ADHD kan påvirke evnen til å være produktiv, og påvirke måten man utvikler sine sosiale relasjoner eller sin egen selvfølelse.<sup>19</sup>

## 2.8 Begrepene Angst, lidelse og ADHD

Angst, lidelse, og ADHD er ofte forvekslet med hverandre fordi noen av symptomene er de samme.

Per definisjon er angst en type bekymring eller frykt for noe det ukjente. Det er denne frykten for det ukjente som gjør angst en kompleks opplevelse. Angsten kan manifestere seg på ulike måter fysisk og psykisk og varierer også i alvorlighetsgrad. Statistisk sett påvirkes for eksempel 5% av barn i USA av ADHD. Dette er faktisk ganske mye med tanke på at sykdommen kan vare opp til voksen alder, hvis man ikke finner løsninger på dette i barneårene. Omtrent 18% av alle amerikanere har eller har opplevd en eller flere former for angstlidelse. Angst som symptom påvirker ikke mindre enn 40 millioner voksne i Amerika.

Folkehelseinstituttet opplyser at

Resultatene om utbredelse av angstlidelser fra de største og mest anerkjente befolkningsundersøkelsene i Norge, Europa for øvrig og USA spriker noe. Et samlet bilde tyder på at:

- Hver fjerde til femte person i befolkningen opplever en angstlidelse i løpet av livet, litt avhengig av om tvangslidelse og traumatisk stresslidelse regnes som angstlidelser.
- Mer enn hver tiende person har til enhver tid en angstlidelse.<sup>20</sup>

Angst er normalt en av de mange symptomene på ADHD. Det blitt anslått at 25 % av ADHD- pasienter også har angstlidelser som for eksempel ekstreme følelser (for det meste uten en identifiserbar årsak), stadig bekymret, har konsentrasjonsvansker, lider av søvnløshet og fysiske manifestasjoner som gir seg utslag i hodepine, kvalme, svette, svimmelhet, irritabilitet og magesmerter.<sup>21</sup>

ADHD er klassifisert under tre dominerende kategorier nemlig : Uoppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet. ADHD klassifiseres som en nevrobiologisk

---

<sup>19</sup> <http://www.levemedadhd.info/hva-er-adhd/>

<sup>20</sup> <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/angstlidelser---faktaark/>

<sup>21</sup> <http://www.ovs0.com/3/2014/12/ANGST%20ADHD.html>

sykdom. Angst som et symptom, er en del av ADHD. Generelt kan man si at det er flere som lider av en angstlidelse enn av ADHD.<sup>22</sup>

Folkehelseinstituttet sier også at angst kan ha flere diagnoser

De fleste tilfeller av angstlidelser er ikke «rene» tilstander, men omfatter symptomer fra flere ulike angsttyper. Ofte kan det settes flere angstdiagnoser samtidig. Likeledes er det en nær sammenheng mellom angst og depresjon, svært mange som opplever en angstlidelse opplever før eller senere også en depresjon.

Som behandling av angstlidelser nevnes 3 ulike måter:

- *Eksponeringsbehandling*, som er en slags psykoterapi
- Her legger man til rette for å bryte ned uheldige atferdsmønstre ved hjelp av sammensatte trenings- og pedagogiske program, tilpasset den enkelte.
- *Kognitiv terapi* handler om er samtaleterapi. Pasienten blir kjent med sine egne tankeprosesser og fortolkning av virkeligheten.
- *Farmakologisk behandling*. Medikamenter gitt over en periode. Ulempen er at selv om den demper angst, blir årsaken til at pasienten får angst ikke behandlet.

*Medikamentene gir dessuten bivirkninger, risiko for avhengighet og fare for tilbakefall etter avsluttet behandling.*<sup>23</sup>

## 2.9 Prestasjonspress

Ordet ”prestere” har flere betydninger: å ”oppvise”, å ”yte”, å ”greie” og å ”oppnå”.

På en konsert gjelder det å yte sitt beste. Det er ofte krevende og man kjenner på prestasjonspresset. Noen kaller det prestasjonsangst, som er en frykt for at noe hos oss selv skal svikte når vi er i en presset situasjon.

Det hjelper å forsøke å ”lure” oss selv ved å tenke at dette er en helt vanlig ”ufarlig” konsert.

Det kan være en hjelp ikke å se på publikum, eller prøve å ignorere at det sitter noen i salen mens jeg presterer på scenen. Jeg har prøvd dette og i den grad har jeg klart det, har

---

<sup>22</sup> <http://www.ovs0.com/3/2014/12/ANGST%20ADHD.html>  
<https://snl.no/angst> , Mestring og Lidelse av Kjell Magne Håkonsen, s.73-76

<sup>23</sup> <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/angstlidelser---faktaark/>

jeg alltid klart å fullføre konserten på en akseptabel måte. Jeg har mange ganger vært redd for ikke å prestere godt nok når det gjelder, men samtidig vet jeg jo med meg selv at jeg kan spille fløyte på ett godt nivå. Typiske stressmomenter under selve framføringen er at jeg ikke klarer å musisere godt nok, at jeg er redd for å ikke få god lyd i fløyta, er redd for hva karakteren blir, engstelig for å spille feil osv. I det hele tatt blir det store problemet at jeg ikke klarer å samle tankene. De "flyr av gårde", og skaper et unødig prestasjonspress.

## **2. 10 Pust**

Når man er anspent og kjenner på prestasjonspress kan det gå ut over pusteteknikken, vi "glemmer" simpelthen å puste riktig. På mitt første år på masterstudiet ved Universitetet i Agder hadde jeg en fløytetime hos fløytisten Wissam Boustany. Han spurte meg: "Hva er det du vil forbedre i spillet ditt?" Jeg nevnte da dette med nervøsitet og formidling av musikken frem til publikum på en god måte. Han mente at "pust" generelt har en stor betydning for musikere, ikke bare det å holde lengre fraser og klare å spille med perfekt pust, men å generelt kunne puste riktig når man utøver! Mye handler dermed om pust for både sangere og instrumentalister, og ikke minst hos oss blåsere. Det som skjer når vi blir nervøse eller stresset er at vi puster uregelmessig. For å minske disse puste vanskene er det nyttig og viktig å notere hvor man skal puste i musikken, dette har vist seg å fungere for min del. Siden jeg spiller tverrfløyte bruker jeg mye luft. Det sies at 70% av lufta vi fløytister bruker går rett ut av instrumentet og bare 30% går inn i fløyten! Det er derfor viktig å ikke stresse pusten, men forbruke den så godt som mulig. Notering av steder hvor jeg skal puste i notene fører for meg det til en større sikkerhet i forming av toner og et sikrere musikalsk uttrykk, og det har ringvirkninger på hele framføringen. Rent teknisk foregår kontroll av pusten blant annet ved at å puste mer "med magen", være strak i ryggen, senke skuldrene og ha en avslappet kroppsholdning. Instrumentalundervisning som kulturell praksis (Nerland 2003, s. 244-259).

### *Hvordan håndtere negative tanker*

Hvordan kan jeg håndtere de mange tanker når jeg skal prestere"? Det heter at omtrent to tusen tanker surrer i hode hver eneste dag, alt fra " hva skal jeg kjøpe til middag" til " jeg må fått gjort ferdig skolearbeidet. Før en konsert er det likedan - mange tanker som svirrer i hodet. Og det kan virke forstyrrende på konsentrasjonen. Hva kan man gjøre med alt dette? For meg fungerer det å tenke på noe som gjør meg glad rett før jeg skal prestere, og jeg er visst ikke alene om å gjøre det. Mange idrettsutøvere og musikere bruker denne metoden, nettopp fordi det skaper positive følelser. Jeg husker spesielt godt faget "Prøvespillforum" på Barratt Due Musikk institutt. I dette faget skulle vi lære oss hvordan vi skulle gjøre et bra prøvespill til de forskjellige profesjonelle orkestrene. Vi fikk mange tips fra læreren, men selv følte jeg at dette ikke fungerte for meg. På denne tiden hadde jeg en coach, Frank Beck som ba meg prøve ut en metode der jeg skulle tenke på noe som gjorde meg glad før jeg skulle prøvespille, og fant ut at dette fungerte positivt. Mye av både nervøsiteten og de forstyrrende tankene mine forsvant.

### **2.11 Forberedelser til eksamenskonsertene**

I utgangspunktet har jeg opparbeidet meg klare måter å innstudere et verk på. Først ved å høre på verkene, dernest lære å spille de teknisk, sakte på instrumentet for så å arbeide med fingersetninger og klangdannelse. Har jeg en akkompagnatør på klaver, syns jeg også det er viktig å "innstudere" klaverstemmen, dvs. kjenne akkompagnementet godt. Det kan være krevende, inspirerende og slitsomt til tider, og mye hardt arbeid ligger bak innøving av verkene. Jeg vil jo at alt skal være så "perfekt" som mulig for å kunne gjøre en god konsert og få god karakter.

Andre momenter det er viktig å jobbe med i forberedelsene er: Pust, intonasjon, rytme, og selvfølgelig oppføringspraksis innenfor de forskjellige epokene verkene er skrevet i.

Jeg må også ha en forvisning om at alt det praktiske rundt konsertene er på plass. I den forbindelse er det godt å alliere seg med andre personer som kan ta hånd om det praktiske så jeg slipper å tenke på det (se under).

Fløyten må være oppvarmet, og klaffene på fløyten må fungere som de skal. Jeg har alltid med en ekstra fløyte, i tilfelle det skulle oppstå problemer med hoved-fløyten. En

stemmerunde med akkompagnementsinstrumentet (vanligvis klaver) er spesielt viktig for å kunne intonere riktig.

En annen ting jeg bruker å gjøre på forhånd er å merke meg hvor jeg skal stå i forhold til flygelet og publikum. Å finne best posisjon, der jeg "trives" best - er viktig for å få best mulig resultat.

Selv om det høres vel pedantisk ut, er det å spise riktig før en konsert avgjørende, ikke for mye, ikke for tung mat og spesielt være forsiktig med inntak av kaffe. Dessuten må jeg sørge for å drikke nok vann slik at jeg ikke blir "uttørket" i munn og gane.

Jeg er jo også opptatt av å kle meg slik at jeg kjenner meg vel. Antrekket kan derimot variere fra situasjon til situasjon.

Mange tanker går gjennom hodet i forbindelse med forberedelsen til eksamenssituasjonen. Hva gjør jeg hvis jeg spiller feil? Hva om jeg ikke skulle klare å fremføre et stykke skikkelig? Hva hvis sensorene avbryter meg midt i konserten? Hva gjør jeg hvis publikum uteblir? For meg er det viktig å ta brodden av slike tanker ved å tenke gjennom det på forhånd, for så å jobbe med å nedtone viktigheten av slik tankevirksomhet og gjøre de ufarlige. Dette er en prosess der jeg må ta bevisste valg, slik at disse tankene ikke skal få "makt" og "regjere" i hodet under konsertframføringen. I stedet prøver jeg å tenke at jeg skal ta publikum og sensor med på en interessant musikalske reise gjennom tolkninger av de valgte musikalske verkene.

Min erfaring er at å lage en konsert fra bunnen av krever mye arbeid og forberedelser. Spesielt dersom man selv skal være arrangør. Dette er tilfelle for de fleste nye og mer "ukjente" utøvere som gjerne vil spille konserter. I denne oppgaven er det imidlertid ikke de praktiske konsertforberedelsene<sup>24</sup> som omtales og undersøkes. Jeg forutsetter at alt vedrørende selve konsertarrangeringen er på plass og at jeg bare skal komme inn på podiet og spille mine verker, slik det foregår ved offentlige konserter og eksamenskonserter der alt er lagt til rette.

---

<sup>24</sup> Med praktisk konsertforberedelse mener jeg arbeidet består av å finne egnet lokale, eller sted der man har lyst til å spille en konsert. Bevissthet om hvilket publikum konserten er beregnet på. At den har ett program som kan passe tilhørerne. Hvilket tidspunkt, dag og tid? Inngangspenger? Hvilket tema skal konserten ha? Er det en konferansier der, eller skal en selv snakke? Hvor langt bør programmet være? Hvordan er sceneforholdene og avstand til publikum? Belysning? Inne- eller utekonsert? Hva slags sjanger er det? Er det solo-, kammer- eller orkestermusikk? Er det dirigent? Hvor mange øvelser har man før konserten? Skal det være pause i konserten? Er det kleskode for de som spiller? Skal man ha mikrofon når en spiller og snakker? Skal man fortelle mye om hvert stykke som fremføres? Er det ett betalt oppdrag? Hvor mye koster det å leie lokasjonen man skal spille på? Hvordan promoteres konserten? Skal plakater henges opp, flyers deles ut, eller reklamerer konserten i aviser? Det er veldig mye som skal forberedes og planlegges til en konsert. Hvis jeg selv står som arrangør er jeg nødt til å tenke på alt sammen slik at det blir en bra konsert.

Det er viktig å tenke positivt og utfordringen er å bevare de positive tankene gjennom hele konserten. Erfaringen er imidlertid at det ofte er på selve konsertdagen man begynner å gi plass for uro og ”tenk hvis” – tanker, og dermed kan det påvirke slik at vi blir nervøse. I verste fall kan da nervøsiteten ta helt overhånd noe som kan lamme hele framførelsen? Nervøsiteten handler en del om det psykiske bildet, om blant annet hvordan vi tenker.

### *Andre forutsetninger for å minske prestasjonspresset*

Det er klart at både prestasjonsangst og sceneskrekke også henger sammen med hvor godt man kan det stoffet man framfører. I boken Musik, liv, glädje av Karin Johansson ( s.84-91) listes det opp noen punkter som må være på plass for å kunne føle seg trygg som fløytist:

1. En må bygge opp virtuositet på instrumentet. Teknikken må sitte.
2. En må kunnen beherske ensemblespill fra 3 personer til litt over 100 musikere i en symfoni eller opera orkester.
3. En bør ha erfaring med å spille et symfonisk repertoar/ballet og opera, solistpartier
4. En bør bruke mye tid på solistiske verk
5. En god ting er å bruke mye tid på intensivt arbeid med orkesterstudier og ensemble repertoar.

Alt dette innebærer en utvikling av fløytespillet både musikalsk og teknisk til å kunne tolke verker fra forskjellige stilistiske perioder. Virtuositeten som jeg skal bygge opp gjøres via øvelser i intervallspill, brutte akkorder, skalaer og ulike artikulasjoner. Dette gjøres også gjennom tilpassede etyder. De fleste etyder jeg har er sentrert rundt hvordan jobbe med det melodiske, artikulasjon, intonasjon, rytme, klang, kontroll på embouchuren, fingrene og tungen, osv. Å forstå det musikalske foredraget som omhandler melodi, harmonikk, dynamikk, klang, fraseringer, artikulasjon og agogikk er helt sentralt for en tolkning av verkene.

Det som også er viktig å ha en god tverrfløyte å spille på, og det viktig at jeg kjenner fløyten min godt, hvordan teknikken er, hvordan jeg skaper den beste klangen i



instrumentet.<sup>25</sup> Instrumentet er viktig å kjenne til, tverrfløyte som jeg spiller, vet jeg hvordan fungerer.<sup>26</sup>

### **3.0 .En liten spørreundersøkelse blant 5 fløytister. Jeg kaller de respondenter (RD)**

Hensikten med undersøkelsen var å se hva andre tenker om prestasjonspress, for å se om dette samsvarer, evt. er forskjellig fra det jeg opplever, og hva andre har for teknikker og verktøy til å minske prestasjonspresset.<sup>27</sup>

#### **På spørsmål 1: "Blir du nervøs når du skal prestere",**

svarer alle fem RD at det blir de, mer eller mindre. En svarer at "Jeg blir nervøs hvis jeg har en viktig rolle, eller skal spille solo eller noe som er teknisk vanskelig". En annen svarer at han blir nervøs "hvis det er eget materiale, og konserten er høyprofilert". En forsiktig konklusjon er at alle kjenner på nervøsitet i en eller annen form.

#### **På spørsmål 2: "Hvordan forbereder du deg til en konsert?"**

Her får jeg mange forskjellige svar, alt fra å visualisere det som skal skje på konserten, visualisere publikum for ens indre, tenke over programpresentasjon og jobbe med kroppsspråket på forhånd. En av RD har en spilleliste med musikk på spotify som hjelper henne med å slappe av før konserten og en annen sier at grundig øving og planlegging av utøversituasjonen er en stor del av forberedelsene. Det å ha en god tid på forberedelsene og øve jevnt opp mot konserten nevnes også som et god forberedelse.

#### **Spørsmål 3: " Hvordan arbeider du med pust, og hva gjør du for å roe pusten hvis du kjenner at hjertet banker og du ikke kan kontrollerer pusten helt?"**

---

<sup>25</sup> Ett musikkinstrument kan forstås som en materialisert effekt av musikalske forestillinger, klangidealer, mekanismer for tone produksjon osv. som er utviklet og kultivert over lang tid, og som har innskrevet handlingsdisposisjoner og virker strukturerende på praksisene til individer som tar det i bruk. Blant annet vil ethvert instrument, gjennom sin fysiske og mekaniske utforming, bære i seg disposisjoner for kroppslig utfoldelse, og for varianter av sammensmeltinger mellom musiker og instrument gjennom de føringer som er lagt for tone produksjon og hvordan det henholdsvis omfavnes, holdes, beveges, eller tas på, av den som spiller på det (Nerland 2003, s. 244-259)

<sup>26</sup> En tverrfløyte med h-fot har totalt 26 klaffer, men kun 17 klaffer blir brukt. Det er ganske mye å forholde seg til. Tverrfløyten har tre deler: munnstykket, midtpartiet (der de fleste klaffene er) og siste delen som er enden på fløyten. Det finnes flere varianter av tverrfløyte: Piccolo, Tverrfløyte, Alt, Bass, og Kontrabass fløyte. God holdning er selvfølgelig viktig. 70 % av luften på en tverrfløyte går rett ut i løse luften, 30 % går igjennom instrumentet. Lungekapasiteten din bør være god for å kunne klare å spille på en tverrfløyte. Instrumentalundervisning som kulturell praksis (Nerland 2003, s.244-259).

<sup>27</sup> Svar på spørsmålene fra respondentene finnes i APPENDIX

En av RD gjør alt for å holde en normalpuls, ut fra erfaringen at dersom pulsen øker, fører det til mer nervøsitet. RD mener at å holde pulsen nede er det beste middelet man kan ha for å kontrollere nervene. En annen måte er å prøve å puste sakte og tungt for å gjenvinne kontrollen. En annen av RD foreslår dobbelpusting: to pust ut med nesa og to pust inn med nesa for å roe hjertebankingen. En annen har god hjelp av å legge sig på gulvet og strekke seg helt ut, og lage noen pusteøvelser, for å normalisere pulsen.

#### **Spørsmål 4: Har du noen tanker rundt «prestasjonsangst»?**

RD er enige om at dette er viktig å snakke om og sette ord på. RD 1 svarer at det første man må gjøre er å anerkjenne eller godta at fenomenet er der før man kan jobbe for å kontrollere angsten, og prøve å forestille seg at man konserterer også når man er på øverommet. Dernest bør man spille så mye som mulig i mindre konsertsammenhenger, f. eks. på huskonsserter, fellestimer og interpretasjonstimer. En annen RD sier at desto oftere man opptrer, desto mindre prestasjonsangst får man. Hvis det er lenge mellom opptredenene, kan man bli nervøs. Samtidig bemerker en RD at adrenalinet man får vil være bra for framførelsen og formidlingen, da det kan virke skjerpende og prestasjonsfremmende.

En annen av RD tror at prestasjonsangst kan være en "positiv" følelse da den kommer fra ønsket om å lage en god fremførelse og vise utøveren fra sin beste side.

På den andre siden tror en av RD at begrepet "prestasjonsangst" har fått litt for mye rampelys. mange er nok bare nervøse, og kanskje ekstremt nervøse. Men folk glemmer å trekke skillet mellom angst som er en sykdom og det å være nervøs og redd for å gjøre noe skummelt. Begge deler er naturlig, men begrepet prestasjonsangst mener RD senker terskelen for at de med "ekte" former for angst blir ansett som en gruppe med en legitim sykdom. Man må med andre ord skille begrepene her, slik de er presentert i teoridelen i denne oppgaven.

#### **Spørsmål 5: Hva slags tanker fyller hodet ditt i forhold til å prestere på konserten?**

En RD tenker på at en forutsetning for å prestere optimalt er at man kan stoffet godt, teknisk og at man kan det utenat. En annen RD tenker mye på hva de andre (publikum og

medspillere, musikere) synes, og vedkommende forestiller seg ofte at hun blir bedømt hele tiden.

Neste RD prøver som regel å tenke over sin egen tolkning, hva han vil oppnå i musikken, men innrømmer også at han noen ganger også tenker på hva de andre syns, eller det kan snike seg inn negative tanker om at "jeg blir nok aldri god nok". Siste RD sier at han har et sterkt ønske om å tvinge all som ser på til å elske det han gjør.

### **Spørsmål 6: Har du noen teknikker du bruker for å minske nervøsiteten?**

Her er svarene: visuell trening, muligheten til å få spilt igjennom konsertstoffet tett før konserten. Jobbe med "self-coaching": Overbevise seg selv at dette kan hun/han, prøve å framelske en glede ved å spille og framføre. Andre "teknikker" for å minske nervøsiteten er å gi seg sel tabbekvoter. Godta at ikke alt kommer til å gå 100%, men at man tross dette kan musisere og kommunisere med publikum på en overbevisende måte. En RD sier hun er forsiktig med kaffe for å ikke få for høy puls, og hvis hun føler seg skjelven i føttene, står hun rett opp og ned og vipper frem og tilbake til hun kjenner at hun har tyngdekraften på sin side.

Den beste teknikken er å være så forberedt som mulig slik at man kan være konsentrert om de musikalske utfordringene og ingen ting annet.

En av RD mener at det går alltid bedre hvis han har spilt konsertprogrammet en gang før. Ellers er det forsag om å puste dypt, og at det er viktig å tenke at det ikke er så farlig, og en svarer slik på spørsmålet: "...tvert i mot, det er digg å kjenne seg levende og at hjertet hamrer når man spiller!"

### **Spørsmål 7: Hva vil du si kjennetegner nervøsitet og prestasjonsangst?**

Generelt kjennetegner nervøsitet og prestasjonsangst det å være skjelven, å kaldsvette, å ha hjertebank, kort pust, miste konsentrasjonen, å miste "kontakten" med seg selv og publikum, angst for å ikke være god nok, ikke bli akseptert av andre, ikke være forberedt nok,

En av RD sier: "Nervøsitet og prestasjonsangst er ord som ofte blir oppfattet som negative, og tegn på svakhet. Egentlig er nervøsitet noe som også kan være positivt. Å bruke nervøsiteten til noe positivt, kan føre til en bedre opplevelse for både musiker og

publikum. Det samme gjelder prestasjonsangst." Hun foreslår at man skal bli bedre kjent med nervøsiteten og prestasjonsangsten, anerkjenne disse og la de bli "venner" som heller kan være til hjelp.

### **Spørsmål 8: Hvordan takler du press i forhold til å være "perfekt" når du skal prestere?**

En av RD prøver å takle ved å gå inn i arbeidsoppgaven og det hun skal gjøre. Målet er å få til til det samme på konsertene som jeg gjør på øverommet eller timer med lærer. En annen tenker at det ikke trenger å være perfekt, og at det skal formidles god musikk. Den tredje av RD skriver at han takler dette dårlig, fordi han har veldig høye krav til seg selv. En av RD prøver å tenke at hvis han gjør feil, bruker han aggresjonen som kommer ut av dette som en videre "boost" videre i formidlingen.

### **Spørsmål 9: Nevn 3 ting som kan bedre prestasjonsangst og nervøsit**

Her nevnes punkter som:

- Å trene på ubehagelige situasjoner,
- Gjennomkjøring av program like før konsert,
- Prøve å roe ned og holde normalpuls
- Fysisk forberedelse (søvn, nok og riktig mat og drikke etc),
- Instrument/musikalsk forberedelse,
- Mental forberedelse
- Ikke spille for vanskelig musikk
- Se for seg hele konsertløpet

### **Spørsmål 10: Hva er viktigst å fokusere på når du skal på scenen å prestere?**

Fokusere på arbeidsoppgavene,

Ved å tenke at «dette går bra» slapper man bedre av og beholder fokus.

Tenke på formidling av vakker musikk,

Fokusere på musikken, ikke noe annet

Fokusere på spillestilling, pust og at dette ikke er det viktigste i verden.

**Spørsmål 11: Hva er mindre viktig å fokusere på når du skal på scenen å prestere?**

Alt annet er uviktig akkurat da.

Hva andre tror og dømmer

Hvordan jeg ser ut, og hvem som lytter

Ting som skjer i salen, hva andre på Scenen gjør, ting jeg skal gjøre senere i konserten.

Publikum og respons, dårlig lyd, eksterne faktorer.

**Spørsmål 12: Hva er best for deg: Prestere alene eller med andre på scenen?**

De fleste av RD er mest glad i å prestere med andre.

**Spørsmål 13: Har du noen gang gått av scenen, eller nektet å fremføre det du har planlagt?**

Bare én av RD svarer ja på dette spørsmålet og det dreier seg da om en opptaksprøve til videregående.

**Spørsmål 14: Hva synes du er verst : Eksamens konsert eller vanlig konsert? Utdyp nærmere.**

De fleste tenker at konsert er konsert og at man ikke merker den store forskjellen. En av RD mener at eksamenskonsertene innebærer et ekstra press der det skal settes karakterer og at det dessuten er en kunstig situasjon.

#### **4. Loggføring 2016**

Dag 1.

Jeg kjenner jeg gruer meg til eksamen min! Jeg må passe på at jeg tilpasser meg og gjøre alt så perfekt som mulig på eksamensdagen min. Jeg har øvd masse, men mangler fortsatt en del på spillingen, både teknisk og musikalsk.

Dag 2.

Tanker om antrekk. Hvilke klær skal jeg bruke på eksamens dagen min? Jeg må jo se bra ut! Må ha riktig antrekk, det er viktig at alle synes jeg ser flott ut når jeg spiller. Det opptar tankene mine i dag. Jeg har også øvd mye i dag, men har stresset mye i øvingen. Finner ikke helt roen. Føler meg litt oppkavet.

Dag 3.

I dag er jeg veldig stressa!. Teller dagene fram til eksamen min nå! Det er kaos i hodet mitt. Tenker på begrepet *Generalisert angstlidelse*, som betyr at jeg bekymrer meg for mange ting og at det gjør også at det skaper uønskede spenninger i kroppen. Jeg beslutter derfor at jeg nå må begynne å ta noen grep, ta en ting om gangen, tenke mer på hva jeg vil oppnå på min eksamen. Konsentrere meg mer om oppgaven. Jeg vet alt dette, men vet ikke helt hvordan jeg skal få det til, men prøver meg fram.

Dag 4.

Eksamensantrekket er på plass! Ett stressmoment mindre!

Tenker på eksamen og håper det går bra på. Har øvd masse i dag, men samspillet med piano gikk heller dårlig. Det var nok min feil, Jeg stresset litt mye for å holde samspillet sammen, dermed ble det litt krampaktig! Her må jeg jobbe litt ekstra for å bli vant til en samspillspartner. Bekymrer meg fortsatt litt mye for mange ting.

Dag 5.

Jeg beslutter å øve mer. Jeg kjenner jeg må øve mer, jeg føler meg fortsatt ikke klar, og kjenner fortsatt på stress og bekymring. Det gikk heller ikke bra på fløytetimen, fikk liksom ikke til noe..... nedtur!

Jeg må bli mer systematisk i mine øvestunder.

Dag 6.

I dag har jeg øvd masse, skrevet ned en liste på hva jeg helt konkret skal øve på for at det skal bli bedre. Jeg har bestemt meg for å ikke bruke for mye tid på det jeg kan, men heller trekke ut de vanskelige stedene og øve mer på de. Jeg setter meg et mål om å øve 6 timer - effektivt! Usikker på om alle timene ble så effektive som jeg ville. Uansett: Jeg kjenner meg roligere.

Dag 7.

Nå er det én uke til eksamen.

Er litt sliten men samtidig gira på å øve mer.

Når man har ADHD kan man fort reagere litt annerledes på omgivelsene, fordi man er veldig sensitiv og dermed kan fort få fokus på noe helt annet enn det man skal. Jeg liker ikke å bli sett rart på for eksempel, og må jobbe litt med meg selv for å kunne takle det og spesielt kan når ansiktsuttrykk som forandres seg underveis i en konsert ha en negativ virkning på meg. Jeg blir usikker på publikums reaksjoner og det påvirker igjen min prestasjon.

Derfor har jeg jobbet litt med å tenke meg inn i situasjonen for å bli vant med tankene rundt dette og ta brodden av det, for jeg vil ikke at dette skal påvirke meg. Jeg synes dette har virket positivt i dag.

I dag har jeg også prøvd en vri for å jobbe med dette problemet: Jeg farget håret mitt helt blondt! Gikk så på skolen og fikk en del rare blikk. Dette var litt ubehagelig og uvant, og jeg kjente litt stress med dette, men, det var en god øvelse med tanke på å prøve å ikke bli påvirket av skulende blikk og rare ansiktsuttrykk.

Dag 8.

I dag har jeg hatt en god dag. Jeg føler jeg meg godt forberedt til eksamen min. I dag prøvde jeg også en ny vri, kledde meg annerledes enn til vanlig. Jeg fikk også her en del rare blikk og også både positive og mer negative kommentarer, men jeg taklet det bra. Øvingen gikk også bra, og jeg har nå mer fokus på meg selv.

Dag 9.

En roligere dag. Valgt bevisst. Øvingen gikk veldig bra, den beste hittil i år. Føler jeg har god kontroll. Tankene mine virker ikke forstyrrende på fløytespillet.

Dag 10.

Kun 4 dager til eksamen min! Har spilt med pianist i dag, det gikk helt OK. Jeg stresser mindre denne gangen. Ser ut som det harde arbeidet har gitt sine frukter. Jeg har mindre forstyrrende tanker i hodet mitt, og mer fokus på det jeg skal gjøre når jeg spiller.

Dag 11.

Uff! Der var det igjen. I dag er jeg veldig stressa! Kun tre dager igjen til eksamen! Men likevel: Har øvd effektivt, fløytetimen gikk veldig bra, den beste fløytetimen jeg har hatt hittil i år. Midt i stresset klarer jeg å fokusere. Det kjennes bra!

Dag 12.

Nå er det 2 dager igjen til eksamen min! I dag sov jeg litt lengre enn vanlig, har gått en lang tur med hundene mine, og undulaten min har sittet på skulderen min når jeg øvde. Jeg kjenner meg relativt rolig og vet at forberedelsene har vært så gode de kunne være, midt i alt jeg har hatt å jobbe med.

Dag 13.

I morgen er eksamen! Nå gleder jeg meg faktisk! Har spillt med piano i dag, og fløytelæreren min var å hørte på. Begge var fornøyde, men var ikke fullt så fornøyd med min prestasjonen fordi fløyten min sklei, på grunn av varmen i rommet.

Dag 14.

I dag har jeg spille eksamen! Gleder meg. Antrekket mitt er en rød kjole med sorte sko til. Jeg har øvd i 3 timer, og føler jeg er klar for min spille eksamen senere i dag. Publikum består av min pappa og 2 sensorer. Jeg er spent!



## **EKSAMEN**

Eksamen gikk etter forholdene fint, jeg var ikke særlig nervøs og hadde få tanker i hodet mitt. Jeg kjenner at både kunnskap om hvordan kroppen reagerer i press-situasjoner og bevisstgjøringen rundt håndtering av bekymringer som har en tendens til å skape stress i kroppen, til en viss grad var kontrollerbar.

Jeg fremførte 3 satser av F. Deviennes flute concerto i G dur, og 1 sats av Bohuslav. De 3 første satsene gikk veldig bra, men da jeg skulle spille 1. sats av *Sonata for Flute and Piano* av Martinu Bohuslav, kjente jeg det veldig utfordrende å holde fokus. Jeg bestemte meg derfor jeg skulle prøve å se minst mulig på notene. Da gikk det bedre for meg, jeg kunne ha mer fokus på det jeg skulle gjøre rent musikalsk, og gjett om jeg var glad når alt var over! Tilbakemeldingene fra sensorene var overraskende bra! Jeg kjente jeg kunne være stolt over min prestasjon og var takknemlig for de flotte tilbakemeldinger jeg fikk.

### **4.1 Erfaringer fra forberedelsene til eksamen 2016:**

Det jeg har lært gjennom å skrive loggbok er at jeg kunne synliggjøre tanker og følelser på papiret. Dermed kunne jeg også sette inn tiltak for å bekjempe det som virket forstyrrende og nedbrytende med tanke på å prestere i en presset situasjon. Spesielt det med å tenke seg inn i situasjonen, se publikum for seg mens jeg øvde og bli vant med et viss press og stress i øve-situasjonen, var effektivt for meg. Her var erfaringene fra RD i spørreundersøkelsen også til hjelp. Dernest å ta tankene "til fange", tenke positivt og tenke på noe som gjorde meg glad, virket også positivt. Andre nedstressende faktorer var turene ut med hundene, og selvfølgelig at generalprøven med fløytelærer og pianist gikk så bra. Alt dette virket inn på min eksamen, og resultat ble mye bedre enn jeg hadde forventet.

## 5. Loggføring 2017

Dag 1.

Jeg er stresset, lurer på hvordan skal jeg komme i gang. Prøver å rekonstruere litt fra forberedelsene til eksamen i 2016. Finner roen etter hvert. Prøver å tenke positivt, tenke på noe som gjør meg glad. Etter hvert minsker stressnivået i kroppen.

Dag 2.

I dag er en bedre dag, har øvet mye. På bakgrunn av erfaringen fra 2016 føler jeg nå at jeg har en mye kortere vei fra "kaos" til å finne roen. Jeg er positivt overrasket over dette og kjenner at dette blir jeg oppbygget av!

Dag 3.

I dag trengte jeg inspirasjon! Har liksom ikke noe "pepp" i dag. Har sett på Youtube-klipp av forskjellige fløytister. Vet ikke om det hjalp, da jeg blir klar over min egen utilstrekkelighet ved å se på veldig flinke utøvere. Litt mer stresset i dag, og føler jeg må øve mer enn tre timer. Finner liksom ikke helt "tonen" og roen.

Dag 4.

Også fløytelæreren gav meg et spark bak i dag. Han mener jeg øver for lite til å kunne mestere det programmet jeg har lagt opp. Derfor har jeg øvd mye etter timen, og kjenner en viss tilfredsstillelse på at det går rett vei.

Dag 5.

I dag har jeg hatt et innfall om å låne noter på biblioteket, jeg føler jeg trenger å lese prima vista. Usikker på om dette var en forstyrrende innskyttelse, men den førte til litt avveksling i øvedagen, og det kjentes positivt. Brukte også litt tid på å sende ut invitasjoner på Facebook til de jeg vil skal komme å høre på konserten min.

Dag 6.

I dag er jeg stresset i tankene, mange tanker surrer rundt i hodet mitt. Prøver å bruke "teknikker" fra siste års forberedelser for å tøyne tankene, og føler det hjelper. Jeg teller ned dager til eksamen! Har øvd bra i dag og kost meg med mine nye undulater! Å stelle med dyr avstresser meg.

Dag 7.

Uff! Øvelsen med pianisten gikk ikke så bra. Jeg ble så stresset av det! Må ta "rev i seilene" igjen slik jeg gjorde i fjor. Hjem og øve!

Dag 8.

Har øvd 9 timer i dag, men jeg er usikker på om timene var så effektive da jeg har kjent på konsentrasjonsvansker. Føler meg veldig sliten og ikke fornøyd med meg selv. Får prøve å riste dette av meg til i morgen ved å slappe av i kveld og se på et program jeg liker på TV.

Dag 9.

I dag har jeg øvd mye. Både teknisk og musikalsk. Føler det løsner litt nå. Endelig! Prøver å fokusere på de stedene det trengs mer øveinnsats for å mestre. Det går faktisk veldig bra. Med tanke på erfaringene fra fjorårets forberedelser til eksamen og mer bevisstgjøring omkring hva som foregår i sinnet, takler jeg også nå mye fortere negative tanker, og greier å snu de til å ha et mer positivt fortegn. Kjenner at selvtilliten bygges sakte opp.

En av motivasjonene jeg har begynt med er å "belønne" meg selv når jeg har vært flink å få gjort det jeg skal.

Dag 10.

Generalprøve til eksamen! Jeg gleder meg! Møter opp og er spent og veldig nervøs. Begge fløytelærerne og pianisten er der. Jeg tenker det får gå som det går. Men, så opplever jeg det verste: Jeg begynte å spille og ingenting satt som det skulle! Nervene svikter. Etterhvert ble det verre og verre og presset ble så stort for meg at jeg gikk av

scenen. Jeg fikk da klar og tydelig beskjed fra fløytelæreren min at dette IKKE er lov å gjøre! Jeg måtte fullføre uansett! Dermed gikk jeg tilbake og fullførte. Var veldig frustrert etter dagens opplevelse, snakket med pappa og fortalte om situasjonen. Etterpå gikk jeg gjennom hele opplevelsen og bestemte meg for å "stål"-fokusere på det positive. Jobbet hele kvelden med å snu tankene, tenke positivt og gå systematisk gjennom de stedene der ting skar seg på timen i dag. Dette hjalp og etter hvert følte jeg at jeg var så klar jeg kunne for morgendagen.

Dag 11.

I dag er det en ny generalprøve før min eksamen. Jeg var oppsatt på å bevise at jeg kan gjennomføre, og denne gangen klarte jeg alt, og var fornøyd med hvordan jeg klarte å holde konsentrasjonen og hvor lite jeg lot meg påvirke av omgivelsene. Dette var svært nyttig for meg i forhold til den kommende eksamen.

Dag 12.

Nå er det to dager igjen til min spille eksamen! Jeg kjenner jeg er godt forberedt nå, og det hjalp også med konstruktiv tilbakemelding fra generalprøven.

Dag 13.

I morgen er spille eksamen min! I dag har jeg gjort litt sosiale ting. Blant annet har jeg kjøpt meg kjole til morgendagens eksamen! Jeg kjenner en glede ved å fremføre verker jeg har øvet på i hele år! Jeg har dessuten invitert pappa, kjæresten, en venninne og farmor til kjæresten til å komme og hører på! Gleder meg mye nå! Så mye at jeg har vanskelig å sove.

Dag 14.

Spille eksamen! Har øvet på noen spesielle partier jeg er litt urolig for. Pappa har vært min positive coach i dag. Jeg kjenner meg klar for å spille, har pyntet meg med en fin galla-kjole! Jeg har fortalt at de som skal høre på min konsert må sitte helt i ro så jeg ikke blir distraheret. Etter oppvarmingen kjenner jeg meg fornøyd! Nå er det bare å "trø" til!

Fordi jeg har ADHD jeg fått lov av sensorene å ta en kort pause før det siste verket jeg skal spille. Jeg spilte så Franz Schubert *Das Fishermädchen*, fløytekoncert i G-dur op. 29 av Carl Stamitz og John Rutters satser *Prelude & Ostinato* fra *Suite Antique*. Dette gikk overraskende bra! Ferdig! Endelig overstått med min spilleeksamen, og jeg har en følelse av å ha spilt bra, kanskje min beste fløyteeksamen noensinne! Tilbakemeldingene fra sensorene var over all forventning, de var bare så flotte! Jeg bestod med glans!

### **5.1. Oppsummering av loggføringene i 2017**

Året 2016 var jeg veldig usikker og hadde liten eller ingen selvtillit. Slik loggboken viser måtte jeg ta tak i dette på flere måter, jobbet med å håndtere rare blikk, kommentarer, snu negative tanker til å bli positive, nekte negative tanker adgang til sinnet, jobbe med et innbilt publikum for å minske nervøsiteten, osv. Sammen med mer kunnskap om hvordan angst, uro, frykt osv. gir seg utslag i kropp og sinn resulterte dette samlet til at jeg kunne forbedre mine prestasjoner radikalt og attpåtil gjennomføre en god eksamen.

Året 2017 var jeg mere selvsikker og klar over hva jeg måtte jobbe med, med erfaringer fra 2016. Jeg gikk igjennom notatene for fjorårets loggbok, og merket at jeg virkelig har endret meg positivt i måten å møte prestasjonsangst og nervøsitet på! Jeg følte jeg fikk et redskap under eksamensforberedelsene i 2016 som jeg kunne bruke i 2017 forberedelsen. Og dette har fungert bra for meg. Jeg kjenner det er enda flere ting å jobbe med, men nå vet jeg at jeg kan håndtere mine utfordringer mye bedre og jeg har blitt mer bevisst på både svake og sterke sider ved meg selv. Måtte jobbe mye med mitt fokus på å klare stå foran publikum. Dette var en betraktelig stor utfordring også dette siste året, men jeg hadde opparbeidet meg en god porsjon med selvtillit som hjalp meg betraktelig gjennom eksamen i 2017.

Jeg har lært mye av loggbøkene mine. Loggføringen av tanker og følelser og løsninger på hvordan jeg kan behandle dette på en god måte, har gjort meg mere bevisst på hvordan jeg skal håndtere konsert situasjonen Dette har vært lærerikt for meg. Jeg har også lært at for å tørre å mestre noe vi synes er ubehagelig så må vi rett og slett utfordre oss selv. Da er det også viktig å vite litt om seg selv, ens egne grenser og sterke og svake sider. Gjør man det er det lettere å ta i bruk sine positive ressurser og jobbe mer med det som måtte mangle av ressurser. Det å ha tro på seg selv er viktig Kunsten er å finne den rette

balansen i vår selvvurdering. Jeg har utfordret meg selv gjennom disse to forberedelsene til konsertene i 2016 og 2017. Mens jeg gjorde det, brukte jeg sitatene til Erik Bertrand Larssen fra hans bok om mental trening. Han foreslår å mate seg med ord som:

- Jeg er en tøffing.
- Jeg klarer dette.
- Jeg tåler mer.
- For hvert sekund som går, er jeg nærmere målet (Bertrand 2013, s. 168)

Som et eksempel på min egen behandling av frykt og nervøsitet så utfordret jeg meg selv i mars 2016. Jeg har høydeskrekk, men bestemte meg for å klatre, med sikring! Dette var veldig skummelt og utfordrende for meg. Men da jeg var i gang gikk det overraskende bra. Jeg lærte noe av denne situasjonen: Jeg må våge for å vinne. En annen "skrekk" jeg har er edderkoppfobi. I juli i 2016 utfordret jeg derfor meg selv ved å gå inn i en dyrebutikk og spurte om det var mulig å ta på en edderkopp. Dette var ikke mulig, men de hadde en død tarantell der og den fikk jeg ta på Det var ekkelt og skummelt i starten, men etter hvert forsvant frykten. Det jeg har lært er at jo mere jeg utfordrer meg selv dess mere selvtillit får jeg! For å kunne mestre mine utfordringer er jeg nødt til å satse, og slik kan jeg komme meg videre på denne veien.

## 6. Etterord

Som jeg sa innledningsvis: Prestasjonspress for meg oppstår hovedsakelig i forbindelse med spille-eksamener, men selvfølgelig også ved større og viktige "nå gjelder det"- konserter. Men, det å vite at jeg må gjøre mitt beste for å få en bra karakter, har alltid gitt meg et ekstra press. Uroen "hoper" seg opp, og spørsmålet blir hvordan jeg kunne klare å hankses med denne uroen. Forventningene, presset, angsten og det å leve opp til mine egne forventninger fram til mine spilleeksamener har tidligere vært så stor at det har ødelagt gleden ved å spille.

I første del av master studiet og fram til min eksamen i 2016 følte jeg også at ikke hjalp så mye å få vite at jeg var flink å spille og "dette klarer du", "du har talent", "stå på du". Slike uttalelser gav meg bare et større press fram mot spille-eksamen. Og selv om jeg har hatt stort utbytte av den inspirasjonen og støtten jeg har hatt fra fløytemiljøet ved UIA og lært mye av fløytelærerne og medstudentene, måtte jeg likevel jobbe hardt på egen hånd for å takle prestasjonspress og prestasjonsangst i forbindelse med eksamenene. Det var derfor jeg før de utøvende master-eksamene på UiA i 2016 og 2017 skrev loggbok for å se på utfordringene ved eksamensforberedelsene og prøve å ta med meg lærdom fra disse forberedelsene videre ut i mitt videre virke som musiker i samfunnet.

Gjennom tilegnelse av mer kunnskap om hvilke fysiologiske og psykologiske faktorer som spiller inn når man utsettes for press, hva det er og hvorfor vi reager som vi gjør i pressede situasjoner, har jeg forstått bedre hvor "skoen trykker" og hvordan jeg kan være i stand til å takle prestasjonspresset på et tidlig tidspunkt i forberedelsestiden før konserter. Det er denne gjennomgangen og erfaringen som gjorde at jeg klarte å mestre spesielt min siste spille eksamen på UIA i 2017 så bra. Ved å prøve, feile, prøve igjen, og samtidig ved hjelp av erfaringene ved å skrive loggbok og kunnskap fra teori og den lille, men for meg viktige spørreundersøkelsen fikk jeg tilegnet meg verdifull kunnskap til hvordan mestre prestasjonspresset.

Nesheim m.fl. snakker om at det er redselen for å dumme seg ut, spille feil, redd for å bli ledd av, som gjør at man har prestasjonsangst, og at tilskuerne lett kan bli våre fiender i stedet for en positiv faktor i konsertøyeblikket (Nesheim m.fl. 1997, s.

119). Dette kan jeg være enig i, og det er slik jeg delvis har opplevd det før jeg begynte å se nærmere på mine reaksjoner gjennom nevnte loggføring. Jeg har etter hvert lært å fokusere mindre på publikum de som er rundt meg og mer på selve oppgaven.

Jeg kjenner nå i dag, etter mine fullførte nevnte eksamener ved UIA, at prestasjonspresset og angsten er til å leve med, og etter eksamen i 2017 har frykten for å stå på scenen blitt mye mindre. ”Å bearbeide prestasjonsangst og sceneskrekk er en kamp mellom det rasjonelle og det irrasjonelle, mellom fornuft og følelser” (Nesheim m.fl. 1997. s.119). Dette er riktig, og det handler også om bevisstgjøring og sortering i sinnet, å klare å arrestere irrasjonelle tanker, fokusere på det positive og "bli venn" med den sunne nervøsiteten som alltid bør være der for å framstå skjerpet og med det lille "kikket" som behøves for å prestere det lille ekstra. Man bør også fore sinnet med optimistiske og positive tanker. I min prosess mot den siste eksamen i 2017 klarte jeg mer og mer å gjøre dette og fikk også mye hjelp av min fløytelærer som nettopp hadde den evnen til å oppmuntre og få meg til å tenke positivt. Jeg skylder han stor takk for det. Han var "evig optimist" og fortalte meg at "dette skal vi få til, dette skal du klare". Og han fikk rett!

Jeg vil takke min veileder Per Kjetil Farstad for veiledning i forbindelse med masteroppgaven.



## 7. Litteraturliste

Nerland, Monika. 2003. *Instrumentalundervisning som kulturell praksis : en diskursorientert studie av hovedinstrumentundervisning i høyere musikkutdanning.*

Unipub, Oslo

Larssen, Erik Bertrand. 2013. *Bli best, med mental trening.* Oslo s.168

Jeffers, Susan. 1999. *Gjør alt du egentlig ikke tør! : gi slipp på frykten og se livets muligheter.* Oslo s.21-22

Hart, Archibald. 2002. *Et forvandlet sinn.* Prokla media, Etterstad

[Nesheim, Elef](#), [Hjelle, Eline](#), Sæter, Bjørn. 1997. *Fra øverom til scene : musikkformidling VK 2.* Gyldendal undervisning, Oslo

### Websider

<http://www.ovs0.com/3/2014/11/angst%20nervositet.html>

<http://www.aftenposten.no/norge/Elevene-strever-med-prestasjonsangst-456220b.html>

<https://no.wikipedia.org/wiki/Stress>

<http://www.klikk.no/helse/velvare/kroppogsinn/article685508.ece>

<http://adhdnorge.no/voksen/hva-er-adhd/>

Med hodet først, mental trening film

<https://sml.snl.no/frykt>

<https://snl.no/frykt>

[https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/195703/runsjo\\_1014\\_skriftserie\\_n\\_3.pdf?sequence=1](https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/195703/runsjo_1014_skriftserie_n_3.pdf?sequence=1)

Eller har jeg, for inspirasjonens skyld og for å sette meg inn i problematikken fra forskjellige sider, lest meg opp på følgende bøker:

[Nesheim, Elef](#). 1994. *Med publikum som mål : grunnbok i musikkformidling* . Oslo

Storr, Anthony. 1993. *Music and the mind.* New York

- Williamson, Aaron. 2004. *Musical excellence*. Oxford
- Grindea, Carola. 1995. *Tensions in the performance of music*. London
- Roness, Atle. 1998. *Deg og ditt liv, om å ta vare på seg selv*. Oslo
- Johanssen, Karin. 2011. *Musik, liv, glädje : lärares röster om undervisning, utveckling och utmaningar i högre musikutbildning*. Malmö s.84-91
- Schmitt, Bernd H. 2004. *There's no business that's not show business : marketing in an experience culture*. Upper Saddle River, N.J
- Elliott, David J. 1995. *Music matters : a new philosophy of music education*. New York
- Bøe, Odd- Magne. 2005. *Musikkdidaktikk for grunnskolen*. Oslo s.13-14
- Hammond, John S, Keeney, Ralph L. Raiffa, Howard. 1999. *Smart choices : a practical guide to making better decisions*. Mass, Boston.

## **8. APPENDIX**

Liten spørreundersøkelse:

Spørsmål:

- 1: Blir du nervøs når du skal prestere
- 2: Hvordan forbereder du deg til en konsert
- 3: Hvordan arbeider du med pust, og hva gjør du for å roe pusten hvis du kjenner at hjertet banker og du ikke kan kontrollere pusten helt?.
- 4: Har du noen tanker rundt «prestasjonsangst»?
- 5: Hva slags tanker fyller hodet ditt i forhold til å prestere på konserten?
- 6: Har du noen teknikker du bruker for å minske nervøsiteten?
- 7: Hva vil du si kjennetegner nervøsitet og prestasjonsangst?
- 8: Hvordan takler du press i forhold til å være ”perfekt” når du skal prestere?
- 9: Nevn 3 ting som kan bedre prestasjonsangst og nervøsitet
- 10: Hva er viktigst å fokusere på når du skal på scenen å prestere?
- 11: Hva er mindre viktig å fokusere på når du skal på scenen å prestere?
- 12: Hva er best for deg: Prestere alene eller med andre på scenen?
- 13: Har du noen gang gått av scenen, eller nektet å fremføre det du har planlagt?
- 14: Hva synes du er verst : Eksamens konsert eller vanlig konsert? Utdyp nærmere.

### **Respondent 1, Kvinne, 24**

1. Ja, jeg blir bestandig nervøs når jeg skal prestere.
  
2. Før en konsertsituasjon pleier jeg å visualisere hva som skal skje på konserten. Hva jeg skal spille, de jeg skal spille med. Hva og eventuelt hvem som skal si noe. Jeg vil også tenke over kroppsspråk. Prøve å se for meg publikum og de minuttene jeg skal være på scenen.

3. Jeg er veldig bevisst på pusten, og gjør alt jeg kan for å holde normalpuls. Jeg vet at dersom jeg gjør ting som øker pulsen, vil jeg bare bli mer nervøs og miste det beste middelet til å holde kontrollen. Dersom jeg føler at jeg ikke kan kontrollere pusten vil jeg finne et sted hvor jeg kan sette meg ned og puste sakte og tungt for å gjenvinne kontroll.

4. Mine tanker rundt prestasjonsangst er at det er ett litt «lumskt» fenomen. Det er noe man må anerkjenne og godta før man kan begynne å jobbe mot det. Det er viktig å forestille seg konsertsituasjoner lenge, tenke på de som er utenfor øverommet og tenke at de hører godt hva du spiller. Selvfølgelig bør man aktivt trene seg på slik situasjoner aktivt, for eksempel på fellestimer og interpretasjon.

5. Angående å prestere på konsert så tenker jeg at det er noen forutsetninger for at det skal gå glatt. Man må for det første kunne stoffet godt, så godt at man ikke trenger å tenke på det tekniske eller lese noter, eller telle febrilsk for å komme inn riktig etter pauser. Man skal selvfølgelig være fokusert på det man skal spille, men kunne stykket så godt at man er helt sikker. Man bør også være nøye på å trene seg til å ha et godt forhold til publikum.

6. Som sagt trener jeg visuelt. I tillegg liker jeg godt å ha muligheten til å spille igjennom konsertstoffet nært innpå konserten. Jeg tror jeg på en måte må bevise ovenfor meg selv at jo, dette kan du. Kjenne på gleden ved å spille stykket og ønsket om at publikum også skal føle glede ved som skal fremføres.

7. Nervøsitet og prestasjonsangst er ord som ofte blir oppfattet som negative, og tegn på svakhet. Egentlig er nervøsitet noe som også kan være positivt. Å bruke nervøsiteten til noe positivt, kan føre til en bedre opplevelse for både musiker og publikum. Dersom man kan lære seg å bruke energien til å gi litt ekstra og stole på seg selv, enn å la nervøsiteten

«drukne seg». Det samme gjelder prestasjonsangst. Ved å bli kjent med nervøsiteten og prestasjonsangsten, anerkjenne den og la de bli dine venner kan hjelpe.

8. Presset om å prestere «perfekt» er noe jeg prøver å takle ved å gå inn i arbeidsoppgaven og det jeg skal gjøre. Målet skal være å få til ting som jeg vet jeg får til på øvingsrommet eller timer med lærer. Det er på en måte det samme målet, men det føles tryggere å tenke det «ned» enn å tenke «nå må du spille perfekt og smile pent til publikum».

9. Tre ting som kan bedre prestasjonsangst og nervøsitet for meg er: tren på ubehagelige situasjoner, gjennomkjøring av program like før konsert, prøv å roe ned og holde normalpuls.

10. Det viktigste å fokusere på når man skal på scenen og prestere er å fokusere på arbeidsoppgave, og vente med å evaluere det man gjør selv til etter man er ferdig. Dersom man tenker «dette går bra» slapper man av og kan miste fokus.

11. I det man går på en scene for å prestere er det viktig at man er til stede i det man skal gjøre. Alt annet er uviktig akkurat da.

12. Jeg er mest glad i å prestere med andre. Det er nok fordi dette er noe jeg har gjort mer av, også er det godt å ha flere å stå der sammen med. Da er vi ette felleskap som presterer noe sammen.

13. Jeg har aldri gått av scenen eller nektet å fremføre noe. Da tror jeg man har desto større jobb å gjøre i etterkant.

14. For min del tenker jeg at konsert er konsert. Samtidig som eksamenskonsert er noe man skal være veldig godt forberedt til, og noe man vet kommer i lang tid før. Dermed har man god tid til å visualisere. Også er det viktig å tenke at publikum er jo på konserter for å få en god opplevelse, og ikke for å lete etter feil som måtte komme. Dette er nok noe man bør ta med seg.

### **Respondent 2: kvinne, 25 år.**

1. jeg blir som regel nervøs før jeg skal prestere, både lang tid i forveien, like før og av og til underveis i spillingen. jeg blir aldri nervøs før spilletime, dette gjelder konsert.

2. langsiktig forbereder jeg meg med å visualisere konserten etter at jeg har lagt meg om kveldene, oftere dess "viktigere" konserten/fremføringen er. like før konserten har jeg en spilleliste med musikk på spotify som hjelper meg med å slappe av og har flere ritualer som jeg ser jeg kan svare på i spørsmålene under.

3. hvis hjertet banker legger jeg hånden på brystkassa og puster tungt inn gjennom nesa og ut gjennom munnen. føler jeg får mer kontakt da. også bruker jeg å dobbelpuste - to pust ut med nesa og to pust inn med nesa. jeg starter gjerne med å puste helt ut, dette for å tømme meg for luft for så å fylle meg med luft. dette bruker å hjelpe på hjertebanken min.

4. jeg tror prestasjonsangst er veldig vanlig, men også noe som må jobbes med. jeg føler at desto oftere jeg opptrer, desto mindre prestasjonsangst får jeg. er det lenge siden jeg har opptredd kan jeg bli utrolig nervøs. samtidig tror jeg at adrenalinet man får vil være bra for spillinga og formidlingen (med mindre det er uutholdelig...)

5. jeg tenker ofte på hva de andre synes, og forestiller meg ofte at de dømmer spillinga mi.

6. jeg visualiserer på forhånd, tenker at hvis jeg klarer å prestere 60% av det jeg klarte på øverommet så er jeg fornøyd (noe som kanskje ikke er mye, men da vil presset på meg selv være mindre), jeg passer på å ikke drikke for mye kaffe for å ikke få for høy puls, hvis jeg kjenner høy puls og adrenalin forestiller jeg meg at adrenalinet mitt er en "stråle" som går direkte ned på noten, så jeg samler med andre ord adrenalinet mitt mens jeg spiller for å fokusere bedre. føler jeg at jeg er shaky i føttene, står jeg rett opp og ned og vipper frem og tilbake slik at jeg kjenner at jeg har tyngdekraften på min side. rett før jeg går på scenen bruker jeg også å tenke at jeg trykker på en bryter i meg, at jeg ikke er ane men at jeg går på scenen som en som skal formidle vakker musikk. som å gå på jobb.

7. for meg kjennetegner nervøsitet og prestasjonsangst å være skjelven, kaldsvette, hejrtbank, mister "kontakten" med gulvet fordi føttene skjelver og jeg tenker på hvordan jeg blir dømt.

8. her kommer spesielt den 60%-regelen inn for meg. jeg tenker at det ikke trenger å være perfekt, og at jeg skal formidle vakker musikk.

9. egentlig de tingene jeg skrev på punkt 6. ikke bestandig det hjelper heller, noen ganger er jeg bare nervøs gjennom hele framføringa.

10. at jeg skal formidle vakker musikk, for meg selv, for lytteren og for komponisten. at musikk er ikke noe farlig, det er noe vakkert og spennende, og vi er ikke datamaskiner.

11. hva andre tror og dømmer

12. med andre

13. nei

14. jeg vet ikke helt, har ikke spilt så mange eksamenskonsserter, men har egentlig ikke merket noen forskjell på de to.

### **Respondent 3, mann 24 år**

1. Ja, som regel bliver jeg det

2. Jeg øver på mit instrument og studerer musikken jeg skal fremføre fra partitur

3. Hvis min puls er høj plejer jeg, at lægge mig på gulvet og strække mig helt ud, og lave nogle pusteøvelser, det hjælper

4. Jeg tror, at det er en positiv følelse da den kommer fra vores ønske om, at lave en god fremførelse og vise os fra vores bedste side. Samtidig er det vigtigt, at ikke lade den følelsen blive altoverskyggende, musikken er stadig det vigtigste.

5. Jeg prøver, at tænke over hvad jeg vil opnå i musikken, nogle gange sker der desværre, at jeg tænker over andre ting som "hvad synes hun der om mig?" eller "jeg bliver aldrig god" og andre uvedkomne/negative tanker

6. Den bedste teknik er efter min mening, at være så velforberedt som mulig således, at man kan lade sig opsluges af det musikalske forløb og intet andet.

7. Angst for, at ikke være god nok, ikke blive accepteret af andre, ikke være velforberedt nok

8. Som jeg skrev tidligere så prøver jeg at være godt forberedt. Hvis jeg er sikker på, at jeg virkelig kan fremføre musikken på programmet så plejer ikke nervøsitet udgøre et lige så stort problem



9. Fysisk forberedelse (søvn, nok mat og drikke etc), forberedelse på instrument/musikalsk forberedelse, mental forberedelse

10. Musikken, ikke noget annet

11. Hvordan jeg ser ud, hvem der lytter

12. Det er lige meget

13. Nej

14. For mig er det det samme, jeg skal fremføre musikk for et publikum så godt jeg kan

#### **Respondent 4, kvinne, 27**

1. Jeg blir nervøs hvis jeg har en viktig rolle, eller skal spille solo eller noe som er teknisk vanskelig.

2. Jeg prøver å være ferdig innøvd i god tid, og øver jevnt opp mot konserten.

3. Jeg prøver å ta dype innpust, og å puste slik som jeg puster når jeg sover. Prøver å løse opp spenninger i kroppen. Hvis jeg er veldig nervøs prøver jeg å akspetere det, og å puste det beste jeg kan.

4. Viktig å snakke om det, dette er noe alle opplever. Lurt å snakke om det på forhånd, slik at man er forberedt hvis man skulle bli veldig nervøs.

5. Hvis jeg er veldig nervøs blir jeg ofte "lett" i hodet og distré. Henger meg opp i saker som ikke har noe med konserten å gjøre i det hele tatt. Prøver å holde meg fokusert på det jeg skal gjøre.

6. Det går alltid bedre hvis jeg har spilt konsertprogrammet en gang før. Ellers prøver jeg å puste dypt, og tenke at det ikke er så farlig. Tenker ofte på at andre gjør noe helt annet akkurat nå, og at denne konserten er viktig for resten av menneskene i verden.

7. Skjelving, hjertebank, kort pust, ukonsentrert

8. Dårlig. Veldig høye krav til meg selv.

9. Være godt forberedt, ha fremført musikken før, ikke gjøre "for vanskelig" musikk

10. At jeg står stødig, pusten og at dette ikke er det viktigste i hele verden. I mens jeg spiller sitter det noen på t-banen på vei til familieselskap osv..

11. Ting som skjer i salen, hva andre på Scenen gjør, ting jeg skal gjøre senere i konserten.

12. Sammen med andre

13. Ja. Oppspill på piano på videregående

14. Eksamen. Mye press når konserten skal settes karakter på.

### **Respondent 5, mann (25)**

1. Blir du nervøs når du skal prestere?

Hvis det er eget materiale, og konserten er høyprofilert

2. hvordan forbereder du deg til en konsert?

Grundig øving, planlegger performance-aspektet

3. Hvordan arbeider du med pust, og hva gjør du for å roe pusten hvis du kjenner at hjertet banker og du ikke kan kontrollere pusten helt?  
ikke kjent med

4. Har du noen tanker rundt «prestasjonsangst»?  
tror det er et begrep som har fått litt for mye rampelys. mange er nok bare nervøse, og kanskje ekstremt nervøse. Men folk glemmer å trekke skille mellom angst som er en sykdom og det å være nervøs og redd for å gjøre noe skummelt. begge deler er naturlig, men begrepet prestasjonsangst mener jeg senker terskelen for at de med "ekte" former for angst blir ansett som en gruppe med en legitim sykdom.

5. Hva slags tanker fyller hodet ditt i forhold til å prestere på konserten?  
Et sinnsykt ønske om å tvinge all som ser på til å elske det vi holder på med.

6. Har du noen teknikker du bruker for å minske nervøsiteten?  
nei, nesten tvert i mot. digg å kjenne seg levende og at hjertet hamrer når man spiller!

7. Hva vil du si kjennetegner nervøsitet og prestasjonsangst?  
se tidligere svar

8. Hvordan takler du press i forhold til å være ”perfekt” når du skal prestere?  
prøver å tenke at det er kunst og ikke matematikk. og når jeg gjør feil, bruker jeg aggresjonen som kommer ut av det videre i formidlinga

9. Nevn 3 ting som kan bedre prestasjonsangst og nervøsitet  
mental trening, og å se for seg hele konsertløpet og at man klarer alt med letthet

10. Hva er viktigst å fokusere på når du skal på scenen å prestere?  
grunnen til at du står der i utgangspunktet, og hvordan du har kommet dit, og de du spiller sammen med

11. Hva er mindre viktig å fokusere på når du skal på scenen å prestere?  
publikum og respons, dårlig lyd, eksterne faktorer.

12. Hva er best for deg: Prestere alene eller med andre på scenen?  
med andre

13. Har du noen gang gått av scenen, eller nektet å fremføre det du har planlagt?  
nei

14. Hva synes du er verst : Eksamens konsert eller vanlig konsert? Utdyp nærmere.  
eksamenskonsert. en kunstig setting som ikke har noe med kunst å gjøre. når det er  
sagt forstår jeg at det må være sånn for at vi skal få en akademisk grad og verdipapirer  
av staten