



**'ALS JE
IN DIT
VAK LAST
HEBT VAN
ZENUWEN,
STAAT DAT
JE ERG IN
DE WEG'**

'HET BESEF DAT MUZIEK ME NIET MEER GELUKKIG MAAKTE VIEL ME ZWAAR'

de zekerheid wat bètablokkers achter mijn kiezen. En toch ging het mis. Ik kreeg een black-out op het podium, een vreselijke ervaring waar ik nog onzekerder van werd.

Ik vond het moeilijk om erover te praten, zowel over mijn pillengebruik als de trilingst. Alleen met mijn man en een paar goede vriendinnen, die ik echt vertrouwde, had ik het erover. Het is heel dubbel. Aan de ene kant wist ik dat iedere violist een trilstok vreest en alles doet om het te vermijden, maar aan de andere kant schaamde ik me vreselijk. Hoewel trilingst op het conservatorium en in orkesten algemeen bekend is en veel voorkomt, rust er toch een taboe op. Niemand praat er openlijk over. Ik deed er zelf ook altijd een beetje lacherig over. Je zwakke kanten houdt je toch het liefst privé. Zeker in zo'n competitief wereldje. Wie weet zou het tegen me gebruikt worden! Als je in dit vak last hebt van zenuwen, is dat niet handig, het staat je in de weg. Ik wilde niet als zenuwpees bekendstaan. Ook was ik bang om uitgelachen te worden. Eigenlijk heel stom, ik hóef me er helemaal niet voor te schamen. En toch doe ik dit interview liever anoniem, dat stilzwijgen en die schaamte zitten er zo ingebakken."

Grote desillusie

"Voor mezelf had ik bedacht dat het allemaal beter zou gaan als ik een vaste baan had bij een orkest. Dan zou ik zekerheid hebben en me minder hoeven te bewijzen, zo wilde ik dolgraag geloven. Ik had geluk: het is niet eenvoudig om een vaste baan te krijgen, maar na een lange sollicitatieprocedure werd ik aangenomen bij een orkest. Mijn opluchting was van korte duur, want ook daar zat ik niet op mijn plek. Het muziekvak bleek een vreemd wereldje te zijn. Een grote desillusie. In zo'n orkest

zitten soms rare en gefrustreerde types. Natuurlijk heb ik ook heel leuke collega's gehad, maar juist die vervelende mensen drukten op mijn stemming. Zo wilde de ene violist niet naast de andere zitten, een ander wilde per se een plek aan de zijkant, weer een ander was gefrustreerd omdat hij nooit vooraan mocht zitten... Echt gezeur, waar ik me moeilijk voor kon afsluiten. Ook is zo'n orkest heel hiërarchisch, de dirigent is de baas, daaronder heb je de aanvoerders en een concertmeester. Zij bepalen wie er speelt, en waar je zit.

Zoals ik al zei waren de plekken altijd erg belangrijk. Je werd continu uitgeprobeerd, dan moest je ineens helemaal vooraan gaan zitten. Voor mij was dat een ramp, want ik werd steeds onzekerder. Als ik vooraan zat, kon iedereen me zien! Na een paar maanden was ik totaal mezelf niet meer. Ik was stil en prikkelbaar, en zat het liefst helemaal achteraan. Terwijl ik vroeger zo ambitieus was en haast beleedigd als ik achteraan moest zitten! Toen stond ik juist graag in de belangstelling. Dit hield ik niet langer vol, ik was half overspannen. Mijn man vroeg zich af waar ik mee bezig was: waarom hield ik er niet gewoon mee op? Dat vond ik aanvankelijk een absurd idee: violist zijn was mijn droomberoep! Maar aan de andere kant: wilde ik dit gestreste leventje tot mijn pensioen volhouden? Absoluut niet. Het besef dat muziek me niet meer gelukkig maakte viel me zwaar, en met pijn in mijn hart nam ik ontslag.

Toen ik thuis zat, viel ik in een gat. Logisch, muziek was mijn leven geweest, ik had er altijd zo hard voor gewerkt om bij een orkest te mogen spelen. Ineens was dat doel weg, ik moest een andere invulling vinden. Ik begon te spelen met een pianist, dat liep heel lekker. Ook pakte ik het zingen weer op. Vroe-

ger zong ik graag en kreeg ik vaak de opmerking dat ik daar iets mee moest doen, dus daar heb ik werk van gemaakt. Ik vond een geweldige lerares die mij mooie liederen liet zingen. Daarnaast vond ik werk als viooldocent voor kinderen, en ik werd zelf moeder van twee prachtige zoonnetjes. Langzaam kreeg ik het plezier in muziek maken terug. Want de lol, die was ik lang geleden al verloren. Maar toch bleef de trilingst en de afhankelijkheid van de pillen aan me knagen. Ik kon nog steeds heel onzeker worden voor een klein optreden, en de greep naar de pillen was dan snel gemaakt, hoewel ik het gebruik daarvan al erg had afgebouwd. Ik wilde nu echt van dat gedoe af, het belemmerde me in mijn leven.

Via een zoektocht op internet kwam ik terecht bij een geweldige coach die echt tot me door wist te dringen. Al die negatieve denkpatronen en angsten waar ik door 'gesaboteerd' werd, had ik mezelf aangeleerd! Die

ene ervaring met de trilstok op mijn veertiende, is haast traumatisch geweest. Ik bleef dat filmpje maar in mijn hoofd afspelen. De angst voor het trillen werd erger dan het trillen zelf, en dat deed ik mezelf aan. Het goede nieuws was dat ik die knop ook zelf kon omdraaien. Ik heb mijn gedachtes zelf in de hand. Het klinkt simpel, maar voor mij was het een openbaring. Iedereen die op de een of andere manier een sociale angst heeft, zou ik willen aanraden om hulp te zoeken. Ik zou willen dat ik eerder aan de bel had getrokken. Wie weet wat ik had bereikt als ik me niet zo door die angst had laten leiden. Als ik nu een orkest een mooie symfonie hoor spelen, steekt dat wel even. Daar had ik kunnen zitten, schiet er dan door mijn hoofd. Maar precies dát soort gedachtes zijn dus zinloos. Met mijn nieuwe werk, andere levensinstelling en vooral mijn gezinnetje, ben ik uiteindelijk een heel gelukkig mens." **COSMO**

NO MORE FEAR!

Annelies vond hulp bij *mental coach* Pieter Frijters van Mind Tuning (www.mindtuning.nl).

Waarom hebben zoveel mensen last van angst?

"Angst hoort bij deze tijd. De maatschappij wordt steeds moderner, dus er zullen meer angsten ontstaan. Veertig jaar geleden bestonden vliegangst, liftangst of smetvrees amper. Tegenwoordig zijn mensen sociaal onzeker en kunnen ze dat redelijk overcompenseren. Er wordt zoveel van mensen verwacht dat sociale onzekerheid een niet te onderschatten probleem is. Ook televisie en het zogenaamde ideale beeld dat wordt getoond zorgt ervoor dat steeds meer mensen met 'kritische ogen' negatief naar zichzelf kijken. Met zekerheid stel ik dat het merendeel van de mensen weleens sociaal onzeker is. Het beperkt mensen enorm in hun carrière. Ze zeggen bijvoorbeeld nee tegen een topbaan vanwege de consequentie van vergaderen, cursussen volgen met voorstelrondjes en presentaties geven."

Hoe kom je van die angst af? "Ik werk met mijn zelfontwikkelde methode Mind Tuning. Dit houdt in dat ik mensen leer hun 'radio' (gedachtes) opnieuw af te stemmen. Veel mensen zijn gestrest, onzeker of hebben angsten. Hun zintuiglijke binnenwereld, dus gedachtes en gevoelens, voelt vervelend en is te sterk aanwezig. Met Mind Tuning worden verkeerde denkpatronen snel opgespoord. Ik coach mijn cliënten om hun onbewuste tunnelvisie te laten verdwijnen."

Violiste Annelies heeft trilangst

'Ik slikte hartmedicijnen om rustig te blijven'

Tijdens een auditie raakt violiste Annelies (32) in paniek. Met als gevolg trillende handen; funest voor een musicus. Uiteindelijk moet ze stoppen met viool spelen, de trilangst beheerst haar leven. Door Anne Broekman

"De eerste keer dat ik last kreeg van onbedwingbare trilhanden, kan ik me nog als de dag van gisteren herinneren. Ik was veertien jaar en óp van de zenuwen, want ik deed toelatingsexamen voor de vooropleiding van het conservatorium. Muziek was mijn alles, al vanaf mijn negende speelde ik viool en wist ik dat ik daar mijn beroep van wilde maken. Van dat examen hing dus behoorlijk wat af. Je moet je voorstellen dat ik daar als onervaren puber voor een hele commissie belangrijke hotemetoten op mijn best moest spelen. Prompt sloegen de zenuwen op mijn handen, en voor ik het wist kreeg ik last van de befaamde 'trilstok'. Zo heet dat onder violisten: als je hand, en daardoor je strijkstok, gaat trillen. Ik schrok me rot: wat gebeurde hier nou? Ik wist niet eens dat zoiets bestond. Gelukkig viel het getril blijkbaar niet heel erg op en werd ik verder zonder problemen aangenomen op het conservatorium. Mijn droom kwam uit: de hele dag met muziek bezig zijn! Ik had een enorme drive en wilde dolgraag in een orkest spelen, dat leventje trok me ontzettend. Tijdens mijn studie heb ik een superleuke tijd gehad, hoewel er toen al een grote druk op me lag. Mijn studiegenoten waren niet alleen mijn vriendinnen,

maar ook mijn naaste concurrenten. Daar had ik last van. Iedereen wil goed zijn, uitblinken, opvallen. Bovendien was het een zware opleiding. Je wordt er echt voor de leeuwen gegooid. Ieder jaar moesten de studenten een examen doen. Haalde je dat niet, dan kon je van school geknikkerd worden. Dat wilde natuurlijk niemand, dus rond die tijd was het altijd een grote stressboel op het conservatorium. Iedereen studeerde zich te pletter, en ik was geen uitzondering. Achteraf gezien sloop het er toen al in: mijn faalangst en perfectionisme. Ik werd onzeker van steeds maar weer moeten presteren. En onbewust had de 'trilstokervaring' tijdens mijn vroegere auditie zich in mijn achterhoofd genesteld. Ik was er doodsbang voor. Wat als het weer zou gebeuren? Bij de gedachte alleen raakte ik al in paniek. Viool spelen vereist een fijne motoriek, trillende handen kun je er niet bij gebruiken. Sommige passages moet je heel zacht spelen, dan vallen trillende handen al helemaal op. Maar natuurlijk gebeurde het weleens vaker. Iedere musicus is soms zenuwachtig voor een optreden of repetitie, dat is onvermijdelijk. Maar ik kon steeds slechter met die stress omgaan."

Schaamte en stilzwijgen

"Ik weet niet hoe of wanneer ik het hoorde, maar in de wandelgangen van het conservatorium ving ik iets op over een mogelijke uitweg voor mijn trilangst en tergende zenuwen: bètablokkers. Eigenlijk zijn die pillen bedoeld voor hartpatiënten, ze gaan een hoge bloeddruk tegen, waardoor je rustiger blijft. De ideale oplossing, zo dacht ik. Ik was er reuze nieuwsgierig naar en werd al gauw een vaste gebruiker van die pillen. Dat ik serieuze medicijnen

gedachtes: als het maar goed gaat, als ik maar niet ga trillen, als ik maar geen fouten maak. Als, als, als... Tijdens optredens was ik in extreme mate op mezelf gefocust. Ieder spiertje dat ik aanspande, iedere trilling, iedere versnelde hartslag merkte ik op. Ik was zo bang dat het weer mis zou gaan. Ik maakte mezelf gek en kwam in een vicieuze cirkel terecht. Aanvankelijk hielpen de pillen wel, ik werd er wat rustiger van. Maar wat begon als een trucje voor belangrijke optredens, liep bij mij volledig uit de hand. Ik begon de bètablokkers steeds vaker te gebruiken, ook als ik in mijn sociale leven iets spannends op de agenda had staan, bijvoorbeeld een feestje waarbij ik bang was dat ik me niet op mijn gemak zou voelen.

'MIJN STUDIEGENOTEN WAREN TEGELIJK MIJN CONCURRENTEN'

slikte, daar stond ik niet bij stil. Meerdere medestudenten gebruikten die bètablokkers. Er werd gewoon in gehandeld op school. Ja ja, dealerpraktijken op het conservatorium! Voor mijn gevoel had ik die pillen absoluut nodig. Want op het moment dat ik voor een publiek moest spelen, dan ging het mis. Als ik wist dat de blikken op mij gericht waren, werd ik nerveus. Ik ging mezelf helemaal analyseren. Ik had continu last van doem-

Ik was psychisch compleet afhankelijk geworden van de pillen. En ik bleef ze gebruiken, ook na mijn studie. Als ik freelanceklussen had bij orkesten, nam ik er snel een paar in op de wc of thuis. Het einde was zoek, maar ik was zó bang om weer last te krijgen van het trillen. Niet dat de pillen altijd hielpen. Ik weet nog goed dat ik een keer een stuk moest spelen dat ik perfect had voorbereid. Ik kon de muziek wel dromen, en uiteraard had ik voor