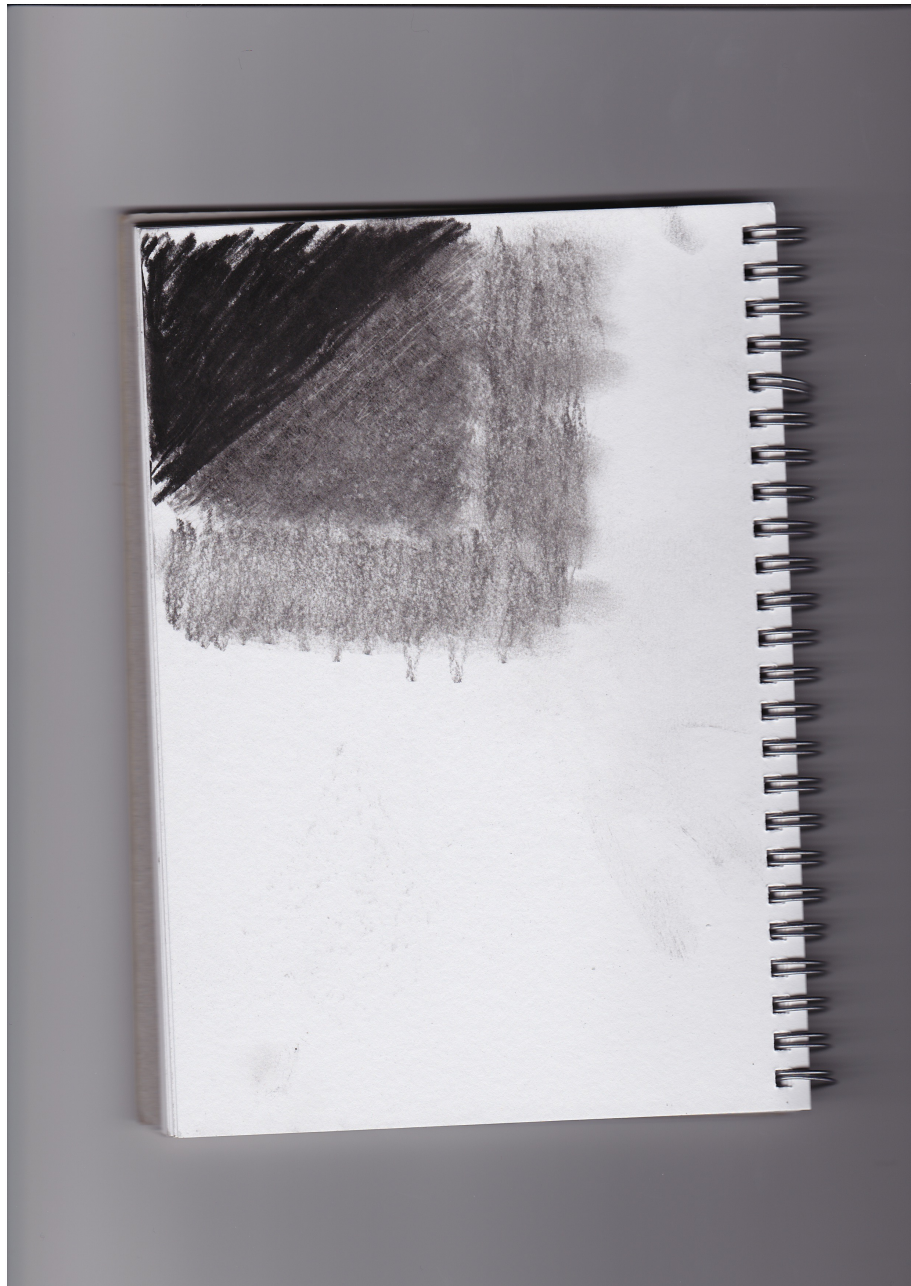


Stress

- om min vej tilbage til musikken



KA-projekt af Lars Fiil Fredslund
NOMAZZ-2, Studienummer 2007161
Det Jyske Musikkonservatorium

Vejleder: Morten Øberg

Opgaven består af 71.497 anslag inkl. blanktegn, svarende til 29,8 normalsider

1. Indledning	3
2. Stress	4
2.1. Hvad er stress?	4
2.1.1 Depression	5
2.2. Stress i musikbranchen	5
2.3. Min egen erfaring	7
3. Årsager	8
3.1. Generelt	8
3.2. For musikere	9
3.2.1 Arbejdsliv og økonomi.	9
3.2.2 Konkurrence	10
3.2.3 Præstationsangst	10
3.2.4 Adskillelse af arbejde og fritid	11
3.3. Min egen erfaring	12
4. Løsninger	14
4.1 Generelt	14
4.2. Musikbranchen	15
4.3. Min egen erfaring	15
4.3.1 Psykolog	15
4.3.2 Start med hvorfor?	16
4.3.3 Nærvær	17
4.3.4 Den kreative indstilling	19
4.4. Øvelser	21
Øvelse 1: "Hvorfor?"	21
Øvelse 2: "Start med starten"	22
Øvelse 3: "Kom ud med det"	22
Øvelse 4: "Spil på noget andet"	22
Øvelse 5: "Nærvær"	23
Øvelse 6: "Mindfulness"	23
Øvelse 7: "Tag tid"	24
Øvelse 8: "Målbevidst"	24
4.4.1 Øvelser til komposition	25
Øvelse 1: "Dogme"	25
Øvelse 2: "Skriv hver dag"	25
Øvelse 3: "Det kreative loop"	26
Konklusion	28
Litteraturliste	30

Abstract	32
Bilagsoversigt	33

1. Indledning

I begyndelsen af 2012 blev jeg sygemeldt med stress, og fik efterfølgende konstateret en depression. Sygemeldingen kom efter en lang periode med alt for meget arbejde, og konsekvensen blev, at jeg fuldstændigt mistede glæden ved og lysten til musik. Efter min sygemelding gik der mere end et år før jeg overhovedet kunne beskæftige mig med musik igen. Efter denne pause fulgte en lang proces, hvor jeg ligeså langsomt er kommet tilbage til musikken.

I løbet af processen har jeg tænkt meget over, hvordan det kunne gå så galt, som det gjorde, og hvordan det kunne være, at jeg eller andre ikke opdagede, hvad der var ved at ske. Udover at jeg arbejdede rigtig meget, kan jeg nu se, at jeg havde en u hensigtsmæssig tilgang til mit fag. En tilgang præget af en meget selvkritisk holdning til mig selv, af høje krav, både udefra men især fra mig selv om hele tiden at præstere og opfylde nogle bestemte krav. Samtidig var det også en tilgang præget af stor usikkerhed og tvivl på egne evner.

På trods af, at stress er den anden mest udbredte folkesygdom, som hyppigt bliver diskuteret i medierne, oplevede jeg også, at det er et tabuiseret emne i musikmiljøet. Inden for musikkens verden er der dog de senere år kommet mere fokus på emnet. Især inden for den klassiske verden, hvor specielt det hårde arbejdsmiljø i symfoniorkestrene og musikernes brug af beta-blokkere har været diskuteret. Inden for den rytmiske musikverden bliver emner som stress, usikkerhed og pres imidlertid sjældent diskuteret.

“Den overordnede tanke med mit kandidatprojekt er at beskrive stress fra forskellige vinkler - en mere generel opfattelse af stress, stress som et musikerrelateret fænomen og mine egne erfaringer med stress, og på den baggrund anviser nogle forskellige idéer til, hvordan man kan sætte gang i en proces med at genfinde glæden ved og lysten til musikken.”

Den skriftlige del af projektet falder i tre afdelinger: Først en beskrivelse af stress med afsæt i den relevante litteratur om emnet, dernæst nogle refleksioner over mulige årsager til stress, og endelig en række bud på, hvordan man rent praktisk kan bearbejde sin stresstilstand og på sigt genfinde glæden ved sit arbejde. Alle tre kapitler vil være præget af tre forskellige vinkler. Dels nogle generelle betragtninger om stress som også præger andre professioner, dels stress set i relation til et professionelt musikerliv, dels nogle betragtninger som bygger på egne erfaringer.

Hovedformålet med kandidatprojektet er at diskutere nogle myter om musikere og stress og anviser nogle løsningsmuligheder til at komme tilbage på sporet igen. Den praktisk-udøvende del af kandidatprojektet bliver derfor at komme med nogle konkrete øvelser til at komme igang med at spille igen og i et vist omfang også komponere. Øvelserne tager dels udgangspunkt i min egen oplevelse af stress, dels bygger de på overvejelser omkring nærvær og kreativitet.

2. Stress

2.1. Hvad er stress?

I daglig tale bliver ordet stress brugt i mange forskellige situationer. Man kan føle sig stresset, det stresser mig, man kan stresse af efter en lang arbejdsdag, man kan gå ned med stress og lignende.

De to stress-eksperter Bo Netterstrøm og Bobby Zachariae definerer i bogen "Stress" blandt andet stress som "... en proces, hvor ændringer, trusler og krav fra omgivelserne udfordrer eller overstiger vores umiddelbare psykiske, fysiske og adfærdsmæssige evne til at tilpasse os"¹. De skriver videre, at når et menneske oplever sådan en stress-proces, reagerer kroppen fysisk og psykisk for enten at fjerne den fare som ændringerne, truslerne eller kravene udgør, eller flygte fra dem. Den går i det som også kan beskrives som "*fight or flight mode*" (kæmp eller flygt tilstand).² Efter at farerne enten er fjernet eller man har fjernet sig selv fra dem, går organismen som regel tilbage til sit ikke-stressede udgangspunkt.

Denne reaktion, hvor kroppen går tilbage til udgangspunktet, kaldes for akut stress og kan være nødvendig for at overkomme bestemte truende situationer så som ulykker. Den er i sig selv ikke farlig.

Det bliver den først når organismen over længere tid oplever at være i en stress-situation, som man opfatter som umulig at fjerne eller fjerne sig selv fra. Hvis man er i denne tilstand for længe, bliver man udsat for det, der kaldes kronisk stress, og kroppens fysiske og psykiske ressourcer vil efterhånden blive opbrugt, og der vil være stor risiko for både fysiske og psykiske sygdomme.³

Stress er altså ikke en sygdom i sig selv, men er årsag til mange sygdomme og sygdomssymptomer.

Af fysiske symptomer på kronisk stress kan blandt andet nævnes hovedpine, rygsmerter, søvnløshed og svimmelhed, ligesom der er øget risiko for at udvikle hjertekarsygdomme og mavesår.

Af psykiske symptomer kan nævnes vrede, nervøsitet, lavt selvværd, angst (både over for bestemte situationer og generelt), koncentrations- og hukommelsesbesvær, udbrændthed og udvikling af depression.

Udover fysiske og psykiske symptomer og sygdomme, opstår der ofte også nogle adfærdsmæssige tegn på stress.

For eksempel kan der forekomme øget brug af stimulanser som alkohol, kaffe, mad og cigaretter.⁴

Det er selvfølgelig individuelt, hvilke symptomer hver enkelt person oplever, og symptomerne kan også opleves, uden at man nødvendigvis er udsat for kronisk stress.

¹ Netterstrøm/Zachariae, 2006, s. 6

² Schultz/Hird, 2006, s. 23

³ Netterstrøm/Zachariae, 2006, s. 6

⁴ Se bilag 4 for komplet liste over symptomer

2.1.1 Depression

Depression er en meget udbredt sygdom, og det er den hyppigst forekommende psykiske lidelse, som kan udløses af stress. Det spås, at 15% af danskerne på et tidspunkt i deres liv vil blive udsat for en depression.

Kernesymptomerne ved en depression er

- 1) nedtrykthed og tristhed
- 2) nedsat lyst og interesse
- 3) nedsat energi og øget træthed

Derudover er der 7 ledsagesymptomer

- 1) nedsat selvtillid
- 2) selvbekræftelse og skyldfølelse
- 3) tanker om død og selvmord
- 4) koncentrations- og hukommelsesproblemer
- 5) Psykomotorisk hæmning
- 6) Indre uro og rastløshed
- 7) Søvnforstyrrelser⁵

Depression kan ikke udløses af stress alene, men forekommer, når personen har en medfødt sårbarhed overfor det, og der er ofte tale om en kombination af biologiske, psykologiske og sociale faktorer.

2.2. Stress i musikbranchen

Stress spiller en stor rolle i det danske samfund i dag. 35.000 er sygemeldt hver dag på grund af stress, og 10-12% har dagligt symptomer på alvorlig stress.⁶ Området får generelt meget fokus, og der skrives utallige bøger og artikler om emnet.

Det findes ikke så meget forskning, der koncentrerer sig specifikt omkring stress inden for musikbranchen, men de senere år er der kommet et øget fokus på emnet.

I 2013 åbnede Klinik for Musikersundhed på Odense Universitetshospital. Her beskæftiger man sig med de fysiske og psykiske arbejdsforhold for musikere. Jeg har forsøgt at kontakte klinikken for at høre dem om deres oplevelser med stress og depression blandt musikere, men de er i skrivende stund ikke vendt tilbage med et svar.

I 1987 blev der i USA lavet en undersøgelse blandt de 51 største symfoniorkestre, der viste, at 27 procent af musikerne anvendte betablokkere. Man mener, at tallet er steget siden da, og også i DK har der været fokus på problemet. I 2004 skrev Berlingske Tidende en artikelserie, der satte fokus på forbruget af medicin i de danske symfoniorkestre. Der er ikke her lavet nogen undersøgelser af, hvor mange der anvender betablokkere, men flere orkesterledere udtaler, at de har indtrykket af, at de bliver anvendt af flere af orkestrets musikere. Endvidere siger flere, at de ikke ser noget problem med det, og at det kan være nødvendigt⁷. Fløjtenisten Ulla Miilman udtaler i artiklen, at

⁵ Gerlach, 2006, s. 29-36

⁶ <http://www.stressforeningen.dk/om-stress/fakta-om-stress/stress-i-tal> se bilag 5

⁷ <http://www.b.dk/danmark/orkesterledere-pillemisbrug-uskadeligt> se bilag 6

hun oplever brugen af betablokkere som udbredt blandt sine kollegaer, specielt op til koncerter med ekstra meget pres på.⁸

Fagforeningen FTF lavede i 2011 en undersøgelse om arbejdsmiljøet blandt deres medlemmer, og denne inkluderede også lærerne på de danske musikskoler. Her bliver sat fokus på ting som arbejdstid, ledelsen og samarbejde med kollegaer. Undersøgelsen konkluderer, at langt størstedelen er tilfredse med deres arbejde, men at faktorer som kortere undervisningstid (22 1/2 minut pr. elev), manglende indflydelse på skemalægningen og skæve arbejdstider er med til at stresse dem.⁹

Blandt de udøvende, rytmiske musikere er der, så vidt jeg har kunnet konstatere, ikke lavet nogle undersøgelser af arbejdsmiljøet og stress-niveauet.

Det kan skyldes, at det er en meget alsidig branche, hvor det er svært at konkludere noget som helst generelt om arbejdsmiljøet. Der eksisterer også den almene opfattelse af rytmisk musik, som noget der bare er sjovt og afslappende. Jeg oplever personligt, når jeg fortæller ikke-musikere, hvad jeg laver, at blive mødt med reaktioner som "nej, det lyder sjovt" og "hvor må det være skægt at leve af sin hobby" og lignende.

Men ligesom i den klassiske verden kan der for den udøvende rytmiske musiker til tider også være et stort præstationspres til koncerter, indspilninger og lignende, hvilket jeg vil komme ind på i et senere kapitel. Der findes eksempler på nogen der, som de klassiske musikere, anvender betablokkere til at klare nerverne, mens andre stimulanser som alkohol og euforiserende stoffer ofte bliver anvendt i større eller mindre grad før, under og efter koncerter. Blandt andet kokain er velkendt som et præstationsfremmende middel, da det efter sigende skulle gøre én mere skarp og give mere energi og overskud til at spille.

Inden for den rytmiske branche bliver det dog ofte ikke anskuet som et udtryk for nervøsitet, stress eller pres at drikke en øl eller to inden en koncert eller at indtage andre substanser. Det bliver snarere opfattet som en del af stemningen, og det at "hænge ud" med de andre kolleger. Det er ofte socialt accepteret som en del af den sex, drugs and rock'n'roll-attitude, der følger med jobbet. Jævnført opgavens tidligere symptombeskrivelse, kan disse stimulanser også tolkes som et tegn på stress, og jeg vil vove den påstand, at det tilsyneladende høje forbrug af stimulanser i ligeså høj grad er betinget af det pres, som musikerne er under, blandt andet ved at optræde, som det er betinget af sociale omstændigheder.

Som nævnt før er depression én af de hyppigste, psykiske følgesygdomme af stress. Depression blandt kunstnere er også et velkendt fænomen, og ofte bliver det begrundet med at kunstnere har et mere følsomt sind, og at de, i kraft af deres arbejde, har mere kontakt med deres mørkere, følelsesmæssige sider.

Som beskrevet i kapitel 1.1 er det også rigtigt, at der ligger en medfødt sårbarhed til grund for at kunne få en depression, men det er også vigtigt at holde sig for øje, at depressioner tit bliver fremprovokeret af stress, og derfor ikke udelukkende opstår, fordi man har et kunstnerisk sind, men i lige så høj grad fordi livet som musiker og kunstner kan være stressende.

⁸ <http://www.b.dk/kultur/mozart-paa-piller> se bilag 7

⁹ <http://www.dmf.dk/loenogansaettelse/musikskolerne/psykiskarbejdsmiljoe/> se bilag 8

2.3. Min egen erfaring

Jeg blev sygemeldt i slutningen af februar 2012. Sygemeldingen kom som et chok for både mig og mine pårørende, og på det tidspunkt føltes det som om det kom ud af det blå. På det tidspunkt var jeg på udveksling i Trondheim i Norge, og jeg syntes egentlig, at alt gik fint. Jeg passede både min skole og min musikkarriere som sædvanligt.

En dag, hvor min kæreste var på besøg hos mig, sad vi på en café og snakkede. Vi kom ind på emnet "fremtid" og hvad jeg havde af planer (som der var mange af), og lige pludselig brød jeg sammen og begyndte at græde. Jeg kunne slet ikke stoppe igen, og resten af dagen lå jeg bare i min seng og var helt ude af den. Jeg kunne ikke sætte ord på, hvad der specifikt var i vejen, jeg kunne kun formulere sætninger som "jeg kan ikke mere" og "jeg er bare totalt udmattet".

Jeg blev i Trondheim natten over, men næste dage var min tilstand uforandret, og jeg tog det først mulige fly hjem. Dagen efter kom jeg til lægen, og hun sygemeldte mig på grund af stress og fortalte, at jeg muligvis også havde en depression. Hun beordrede fuldstændig ro og pause fra alt arbejdsrelateret.

Ret hurtigt derefter begyndte jeg i terapi hos en psykolog som fortalte, at jeg havde det der klassificeres som en moderat depression, udløst af for meget stress over længere tid. I starten var jeg lidt i tvivl om, hvor alvorligt det var, og jeg troede jeg kunne vende tilbage til Trondheim efter nogle uger, men det stod hurtigt klart, at jeg blev nødt til at langtidssygemelde mig.

Depressionen varede i cirka 10 måneder. I de første mange måneder kunne jeg på ingen måde beskæftige mig med noget som helst arbejdsrelateret. Jeg kunne ikke holde ud at have mine cd'er og nodebøger stående fremme, så dem pakkede jeg ned i kælderen, og jeg kunne ikke åbne min computer, endsige mailprogrammet uden at få et begyndende angstanfald. Når jeg hørte noget musik i for eksempel reklamer, fik jeg også angstlignende symptomer, specielt hvis musikken indeholdt mit eget instrument, klaver.

Generelt havde jeg intet overskud, og selv de mindste ting kunne overanstrenge mig, så jeg havde også i den periode minimal kontakt med venner og familie, og holdt mit sociale aktivitetsniveau på et minimum.

I lange perioder tænkte jeg så lidt som muligt på musik, og af flere omgange var jeg overbevist om, at jeg aldrig ville komme til at spille musik igen.

Da depressionen forsvandt i starten af 2013, kunne jeg lige så langsomt begynde at arbejde med musik igen, men det var en meget langsom opstartsproces, præget af lange pauser og mange tilbageslag.

Sygemeldingen varede indtil september 2013, hvor jeg startede på musikkonservatoriet igen.

Da sygemeldingen kom, var jeg, som nævnt, meget overrasket, men set i bakspejlet er det tydeligt, at der var flere signaler på stress, som jeg enten ikke registrerede eller ikke tog alvorligt. For eksempel fik jeg i november 2011 et angstanfald efter en anstrengende turné, som lå samtidig med, at min kæreste og jeg skulle flytte fra Aarhus til København, men jeg skød det væk, og tænkte at jeg nok bare trængte til et par dages pause.

Jeg havde også i lange perioder over et halvt år svært ved at falde i søvn og tilsvarende svært ved at komme ud af sengen om morgenen. Der kom det så vidt, at jeg nogle gange drak alkohol for lettere at kunne falde i søvn. Det udviklede sig heldigvis ikke til et decideret misbrug. Generelt var mit energi-niveau meget lavt.

Jeg led også af tilbagevendende, ret kraftige spændingshovedpiner, som typisk kom efter et vigtigt job eller nogle vigtige øvere.

Jeg blev også let meget irriteret over ting, der tilsyneladende var bagateller, som for eksempel at spille kaffe, og jeg irriterede mig også mere over de mennesker, jeg omgav mig med, hvis de for

eksempel larmede eller rodede meget. Mit selvværd dalede også meget, og jeg begyndte at tage det meget nært, hvis folk ikke vendte hurtigt tilbage på mine e-mails og lignende.

Der var altså både fysiske og psykiske tegn på, at jeg var i en kronisk stress-tilstand. Alle disse ting formåede jeg dog at holde skjult for alle andre, og jeg rettede det hele indad, hvilket også er grunden til, at der ikke var nogen i min omgangskreds, der så faresignalerne, før det var for sent.

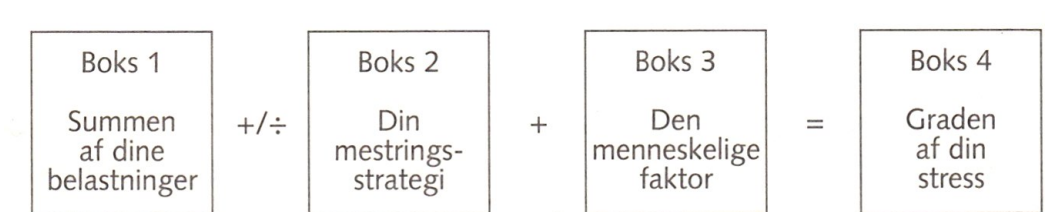
3. Årsager

3.1. Generelt

Årsagerne til stress kan være mange, og selvom arbejdsmængde og tidspres spiller en stor rolle, kan der være mange andre faktorer, der yder indflydelse.

Stress-eksperten Thomas Milsted bruger følgende model til at forklare, hvorfor man bliver stresset og til at forklare, hvor voldsom stress-oplevelsen bliver.

De fire bokse¹⁰



Boks 1

Indeholder alt hvad der kan opleves som en belastning, og jo flere belastninger, jo større vil graden af stress være. Her er det vigtigt at nævne, at der sagtens kan være flere belastninger, end man umiddelbart er sig bevidst om, og selv ting som umiddelbart ikke opfattes som stressende, kan være med til at belaste. Milsted nævner, at for eksempel støjniveauet i et åbent kontorlandskab er med til at øge graden af stress, også hos de mennesker, som befinder sig godt med at arbejde under de forhold.

Netterstrøm/Zachariae påpeger, at både store livsforandringer, såvel positive som negative, og mindre hverdagsbegivenheder kan virke stressende.

Store livsforandringer er for eksempel dødsfald eller sygdom i familien, firing, flytning og familieførøgelse¹¹.

¹⁰ Milsted, 2006, s. 20

¹¹ Se bilag 9 for komplet liste

Stressende hverdagsbegivenheder som over længere tid kan virke stressende er for eksempel utilfredshed med arbejdet og arbejdssituationen, ikke at kunne få pengene til at slå til, at blive taget for givet, at skulle nå for meget på én gang og ikke at have tilstrækkelig fritid.¹²

Boks 2

Dækker over hvilken strategi/plan/metode, man mentalt tager i brug, når man bliver udsat for pressede eller stressede situationer.

Boks 3

Omfatter både psykologiske og fysiologiske faktorer der alle spiller ind på hvordan man oplever og håndterer stress.

Personlighed: Om men for eksempel er indadvendt eller udadvendt.

Temperament: Om man er tålmodig eller utålmodig og hurtigt hidser sig op.

Genetisk profil: Fysiske forudsætninger for at klare stress. Nogle er bare bedre udrustet til at klare det end andre.

Opvækst: Hvilke coping-strategier man har lært fra barndommen til at håndtere udfordringer og belastninger

Forventninger: Hvilke forventninger stiller man til sig selv og sin omverden. Flere peger på, at vi i den vestlige verden med al den velstand og alle de muligheder der er, bare vil have mere og mere og dermed stiller nogle forventninger til os selv, som vi ikke kan indfri, og som dermed er med til at stresser os.

Livsstil: Hvor sundt man lever, om man for eksempel ryger og drikker meget, spiser meget usund mad, søvnvaner og så videre.

Forskning viser, at den menneskelige faktor er den vigtigste faktor for, hvordan man håndterer stress, og den er baggrunden for hvilken mestringsstrategi, man vælger.

Boks 4

Summen af de tre første bokse, som afgør, hvor meget stress man oplever.

3.2. For musikere

Lige som med alle andre, kan årsagerne til, at musikere oplever en stress-tilstand, være mangfoldige. Der er dog nogle aspekter af en musikers liv, hvor man må formodes at være udsat for større eller anderledes belastninger i forhold til andre professioner (boks 1), og jeg vil i dette afsnit ridse nogle af de vigtigste op.

Observationerne tager både afsæt i mine egne observationer og andres erfaringer.

3.2.1 Arbejdsliv og økonomi.

¹² Netterstrøm/Zachariae, 2006, s. 9-14

Med få undtagelser oplever de fleste musikere, at deres jobliv er sammensat af flere forskellige elementer som undervisning, faste eller afløserjobs i orkestre, bestillingsarbejde, freelancejobs, sæsonbetinget arbejde som for eksempel teater osv.

Kombinationen af delvist fast arbejde og freelance kan medføre, at der i perioder ikke er så meget at lave, og bekymringerne om, hvor det næste job er, kan fylde rigtig meget. Omvendt kan det også medføre perioder med alt for meget arbejde, da man som musiker ofte bliver nødt til at sige ja til de muligheder, der byder sig, da man ikke kan vide, hvornår de igen måtte opstå.

Mange musikere, hvad end de underviser eller spiller, kan også opleve, at det kan være svært at balancere arbejdsliv og familieliv, specielt hvis der er børn involveret, da der ofte er meget skæve arbejdstider, og det kan være et stort pres at slå til alle steder.

Musikeren Nanna beskriver eksempelvis i fagbladet musikeren fra maj 2013, hvordan kampen med en usikker jobsituation som freelance musiker og underviser kombineret med det ekstra pres i privatlivet, som det gav at få børn, stressede hende så meget, at hun blev sygemeldt af flere omgange med svære depressioner.¹³

3.2.2 Konkurrence

I forlængelse af den usikre jobsituation, oplever mange musikere på den ene eller anden måde et vist element af konkurrence i forbindelse med deres arbejde.

Nogle gange er konkurrenceelementet helt tydeligt, når det for eksempel handler om at blive optaget i et symfoniorkester, få et bestemt legat eller et job på en musikskole.

Andre gange er det mere indirekte, som til en rock eller jazz jamsession. Her bliver der spillet musik under tilsyneladende afslappede forhold, hvor der bliver hængt ud i baren og snakket mellem numrene. Men ofte er der tale om en netværkssituation, der også går ud på at vise sig frem og spille bedre end de andre for at kunne få et job i en anden musikers orkester, blive anbefalet som afløser forskellige steder og så videre.

I de tilfælde, hvor jobbet opnås, vil mange endvidere fortsat opleve et pres for at præstere, fordi der altid står andre dygtige musikere klar til at overtage ens post.

Denne konkurrence kan i sidste ende også medføre en hårdere tone blandt musikerne, fordi der opstår et behov for at udvise kontrol og selvsikkerhed under pres. Konsekvensen bliver et hårdt og stressende arbejdsmiljø, hvor der ikke er plads til at vise sin usikkerhed, og hvor det ikke er muligt at tale om, at man eksempelvis føler sig stresset.

3.2.3 Præstationsangst

Noget af det der adskiller musikere mest fra andre erhverv er det faktum, at der ofte er et meget stort præstationspres, både til koncerter, prøver, optagelsesprøver og indspilninger.

I min optik kan præstationsangst opstå på flere forskellige baggrunde. For de klassiske musikere og rytmiske musikere, som beskæftiger sig med den mere opgaveløsningsorienterede

¹³ Strube, 2013, s.13-14, se bilag 10

musikudøvelse, som for eksempel at spille i et bigband, på et teater og lignende, kan det ofte være kravet om hele tiden at spille korrekt og fejlfrit, der kan være med til at øge presset. For de musikere der beskæftiger sig med at skabe deres egen musik selv eller med andre, enten som komponister eller improvisatorer (eller begge dele), kan presset opstå i kravet om at være original og kreativ og skille sig ud fra de andre. Det er umiddelbart ikke så håndgribeligt et pres, som når en bestemt opgave skal løses, men det er ikke desto mindre en stor faktor i mange musikeres hverdag, jævnfør brugen af alkohol og stoffer beskrevet i kapitel 1.

Præstationspresset styrkes endeligt af det faktum, at hvad enten man beskæftiger sig med at udøve, skabe eller undervise, er det nødvendigt at være 100% til stede i det, man laver for at kunne udføre sit arbejde ordentligt.

Man kan argumentere for, at præstationsangst i høj grad afhænger af faktorerne i boks 2 og boks 3 i Milsteds model, men jeg vil mene, at det også i høj grad er et resultat af det samfund, vi lever i, og altså er en belastning udefra. Flere stress-eksperter peger på, at én af grundene til, at flere og flere bliver stressede er, at vi har opbygget et samfund, der er baseret på produktion og profit, og samtidig bliver der i højere og højere grad fokus på den individuelle præstation, hvor behovet for at markere sig og skille sig ud på alle livets fronter bliver større og større.¹⁴

3.2.4 Adskillelse af arbejde og fritid

Thomas Milsted argumenterer for, at én af de helt store problemer med indstillingen i det danske samfund er, at vi alt for ofte identificerer os med det arbejde, vi har. Dermed kommer jobbet til at betyde alt, og vi får svært ved at lægge det fra os og holde fri.¹⁵

For musikere er der en endnu større risiko for at arbejde og personlighed smelter sammen til én.

Det gælder for de fleste, at musikken er noget, man har beskæftiget sig med fra barnsben, og som derfor meget tidligt er blevet en væsentlig del af ens identitet.

For mange er musikken begyndt som en hobby og passion, der blev dyrket i fritiden. Først senere er det blevet til et arbejde, og dermed er grænserne mellem arbejde og fritid blevet mere diffuse, hvorfor det kan være svært at skelne mellem de to størrelser.

Det er også en opfattelse, man kan møde fra samfundet i almindelighed. Når jeg eksempelvis fortæller folk, hvad jeg laver, får jeg ofte den misundelige reaktion "du beskæftiger dig med din hobby, hvor må det bare være sjovt og dejligt", men forståelsen for, at det også er et arbejde ligesom alt andet, udebliver ofte.

En anden grund til, at det kan være svært at lægge arbejdet fra sig, er at musik i mange tilfælde er en uhåndgribelig størrelse, som man aldrig rigtigt kan blive færdig med, og den indeholder som fag sjældent et færdigt produkt. Godt nok kan man spille en koncert, udgive et album og så videre, men der er som regel altid noget, der kan optimeres og øves lidt mere på.

En af de store farer og stress-faktorer ved at musikken og personligheden glider sammen til ét er, at man som person bliver ekstra følsom over for kritik. Hvis man for eksempel får en dårlig anmeldelse, ikke får pladsen i symfoniorkesteret eller ikke får tilbuddet om at deltage i et bestemt

¹⁴ Gilbert, 2010, s. 9

¹⁵ Milsted, 2006, s. 12

projekt, kan det føles som om, at det er hele ens personlighed, der bliver kritiseret og ikke bare ens arbejde.

3.3. Min egen erfaring

Der er mange årsager til, hvorfor jeg selv blev så stresset, som det var tilfældet, og hvorfor jeg udviklede en depression heraf.

I det følgende afsnit vil jeg med afsæt i Thomas Milsted's model, give et overblik over hvilke faktorer der spillede ind.

Boks 1

I 2010 blev jeg optaget på kandidatuddannelsen NOMAZZ (Nordic Master In Jazz), der indebar tre semestres udveksling i træk i henholdsvis Stockholm (fra januar til juni 2011) Helsinki (fra september til december 2011) og Trondheim (fra januar til juni 2012). Udvekslingsopholdene medførte en masse flytninger med alt, hvad det indebærer af praktiske besværligheder, tilvænning og forberedelse.

En af hovedidéerne med NOMAZZ-uddannelsen er at udvide sit internationale netværk, og jeg havde derfor meget travlt med at komme ud og møde nye musikere, og forsøge at sætte nye projekter op med dem, hvilket medførte et stort pres for hele tiden at være på og præstere.

Samme måned som jeg startede på udveksling udgav jeg mit debutalbum med orkestret Lars Fiil Quartet.¹⁶ Her stod jeg for alt det administrative i forbindelse med booking af jobs, søgning af penge, interviews, andet pressearbejde og så videre. Cd'en fik en god modtagelse, og jeg fik derfor mere og mere travlt med orkestret i løbet af 2011, hvilket medførte en masse transport frem og tilbage fra de steder, hvor jeg var på udveksling. Succesen medførte også et større præstationspres, da vi kom ud og spille nogle store steder, og forventningerne til os og mig som bandleader blev hævet. Både af andre og mig selv.

Samme tid som jeg var på udveksling havde jeg også en lejlighed i Aarhus sammen med min kæreste. I november 2011 fik hun arbejde i København, og med meget kort varsel flyttede vi til København. På det tidspunkt var jeg på udveksling i Helsinki og var også på turné, så jeg deltog ikke i flytningen af min base i Danmark.

Jeg skulle oprindeligt være blevet færdig med musikkonservatoriet i foråret 2012, og tanker om, hvad jeg skulle beskæftige mig med, når jeg blev færdig, fyldte rigtig meget. Blandt andet derfor søgte jeg i januar 2012 ind på Solistuddannelsen på konservatoriet i København.

Boks 2

Som tidligere nævnt oplevede jeg inden min sygemelding flere symptomer på stress, som jeg enten slet ikke registrerede eller fuldkomment negligerede. Denne mestringsstrategi resulterede i, at min stresstilstand blev kronisk, og jeg ikke fik gjort noget ved den, før det var alt for sent.

En anden mestringsstrategi, jeg ofte tog i brug var at arbejde hårdere, når jeg oplevede modgang, følte mig usikker på, om det jeg gjorde var rigtigt eller oplevede symptomer på stress (træthed, lavt selvværd). I stedet for at stoppe op og reflektere over det, der skete og mærke efter, hvordan jeg egentlig havde det, smøgede jeg ærmerne op og tænkte, at "det skal arbejdes væk".

¹⁶ Se bilag 11 for pressemeddelelse

Min usikkerhed for fremtiden forsøgte jeg at kontrollere og planlægge mig ud af, som det for eksempel kan ses på vedlagte plan, som jeg lavede i forbindelse med min ansøgning til Solistuddannelsen.¹⁷

Den usikkerhed jeg følte, turde jeg ikke indrømme, hverken over for mig selv eller andre. Jeg synes, det virkede som om, alle andre havde styr på det, og jeg turde ikke vise den svaghed, jeg syntes det var ikke at have 100% kontrol over alting. Jeg var af den overbevisning, at "*har man sagt A må man også sige B*", og det at indrømme, at jeg for eksempel havde sagt ja til for mange ting, var ikke en mulighed for mig.

Boks 3

Her vil jeg forsøge at opridse nogle af de menneskelige faktorer, der ligger til grund for, at jeg anvendte de uhensigtsmæssige mestringsstrategier, som det var tilfældet.

Personlighed: Jeg har altid været meget pligtopfyldende og ansvarsfuld. Det har medført, at jeg ofte er endt med at påtage mig et stort ansvar i de projekter, jeg har været involveret i. Jeg er også meget perfektionistisk og ambitiøst anlagt. Det medfører et stort ønske om kontrol over de ting jeg involverer mig i, så jeg kan være sikker på, at de bliver gjort ordentlig, altså som jeg synes.

Temperament: Udadtil bliver jeg praktisk talt aldrig sur, og jeg lader meget sjældent mine frustrationer gå ud over andre. Til gengæld har jeg en tendens til at vende det hele indad og bebrejder mig selv, når der sker noget uhensigtsmæssigt. Det kan resultere i, at jeg kan gå med problemer meget længe, inden jeg får gjort noget ved det, og ofte kan de vokse sig meget større, end de måske måtte være.

Opvækst: Jeg er opvokset i en familie stort set uden musikere eller kunstnere. Jeg er altid blevet støttet og har fået al den opbakning, jeg havde brug for, men i og med, at jeg ikke er vokset op i et musik/kunstnermiljø, har jeg ingen idé om, hvordan sådan et liv kan se ud, hvilket medførte en masse usikkerhed og frygt for fremtiden.

En usikkerhed som jeg forsøgte at dække over ved at arbejde ekstra hårdt og planlægge mig ud af.

Forventninger: Jeg havde meget store forventninger til mig selv. Hele mit liv har stort set været en opadgående kurve, hvor jeg har opnået alt, hvad jeg har sat mig for, og derfor troede jeg slet ikke noget kunne gå galt. Blandt andet derfor lukkede jeg øjnene for eventuelle tegn på stress. Jeg troede ikke, det kunne ske for mig.

Livsstil: I den periode hvor jeg blev stresset, levede jeg ikke specielt sundt. Tidligere har jeg løbet et marathon, men en skade satte en stopper for at løbe. Nogle af de steder, hvor jeg var på udveksling, var jeg medlem af et fitnesscenter, men alle mine rejser frem og tilbage, og min generelle travlhed gjorde, at jeg ikke fik dyrket motion regelmæssigt.

Alle de rejser jeg tog frem og tilbage bevirkede også, at det var svært at få nogle sunde kostvaner. Det blev alt for ofte til fastfood. Og dertil rigtigt meget kaffe, fordi jeg altid følte mig træt.

Boks 4

Som det kan ses er der godt fyldt op i alle 3 bokse.

Der kan ikke sættes en finger på en enkelt ting, der er årsag til, at jeg blev så syg, som jeg gjorde, men der er ingen tvivl om, at min modvilje mod at indrømme svaghed og min tendens til at vende frustrationer indad, gjorde at jeg gik med min stress i så lang tid, at min krop til sidst blev nødt til at sige fra.

Selvom mit stress-sammenbrud muligvis kunne have været undgået, hvis jeg i tide havde indset, at mit stress-niveau var for højt og skruet ned for belastningerne i boks 1, føler jeg mig ret

¹⁷ Se bilag 12

overbevist, at jeg var brudt sammen før eller siden, hvis jeg ikke havde ændret på mine mestringsstrategier.

4. Løsninger

4.1 Generelt

Der findes utallige bøger og artikler om stress, og om hvordan man undgår det og kommer af med det. Som tidligere beskrevet er det meget individuelt, hvad der stresser, og hvordan man håndterer den stress, man oplever, så derfor er det vanskeligt at konkludere noget generelt om, hvad man kan gøre. Stress-eksperten Thomas Milsted har nogle interessante overordnede betragtninger, som jeg her vil redegøre for.

Han deler måden, man håndterer stress på op i to dele.¹⁸

Den første er symptombehandling, hvor man gør noget for at få kroppen til at falde til ro, når den først er blevet stresset. Som for eksempel at holde pause eller ferie, lave afspændingsøvelser, lave noget helt andet end sit arbejde (en hobby), meditation, motion og indføre sunde kostvaner.

Nogle gange kan det være nok til at afhjælpe situationen, men andre gange er det nødvendigt at gå til selve problemet, altså dét der gør, at man i første omgang bliver stresset.

For at kunne dette, er det dog i første omgang nødvendigt at gøre sig bevidst om, hvad det er, der stresser en. Her skal man, som nævnt, kigge på forholdene i de tre første bokse (belastninger, mestringsstrategier, menneskelige faktorer). Til det kan det være nyttigt at søge hjælp, støtte og information fra andre. Som jeg kommer ind på senere, har jeg haft meget gavn af at benytte en psykolog til formålet.

Efter at have lokaliseret, hvilke forhold der er med til at øge mængden af stress, er der, ifølge Thomas Milsted, tre ting, man kan stille op:

*“Enten må du ændre på det, der stresser dig, så det ikke stresser dig mere. Eller du må acceptere det, der stresser dig, og forstå, at accepten skal være uanstrengt. Alternativt må du fjerne dig fra den omstændighed der stresser dig”.*¹⁹

Han tilføjer dog også, at selvom det kan lyde simpelt, så er det et krævende arbejde, der fordrer, at man er villig til at ændre sin livsstil og tillægge sig nye vaner og holdninger.

At ændre på det, der stresser en, kan for eksempel være at forsøge at ændre på arbejdsmiljøet på sin arbejdsplads, at skrue ned for antallet af aktiviteter eller blive bedre til at sige fra.

Måder at acceptere det, der stresser én kan for eksempel være igennem kognitiv terapi²⁰ eller ved at forsøge at finde en mening med det, der stresser.²¹ Det kan også være at snakke åbent om det med venner og kollegaer, da problemet så ofte er lettere at gøre noget ved.

¹⁸ Milsted, 2006, s. 72

¹⁹ Milsted, 2006, s. 217

²⁰ Milsted, 2006, s. 79

²¹ Netterstrøm, 2006, s. 23

4.2. Musikbranchen

Der findes ikke (så vidt jeg ved) tiltag, der retter sig direkte mod at behandle og forebygge stress blandt musikere, men der findes forskellige metoder, der beskæftiger sig med den mentale del af en musikers liv.

Mental Træning For Musikere

Inger Murray (Cand. Pæd. Psych) har udviklet konceptet "Mental træning for musikere", ²² der er beregnet til at hjælpe musikere, der har problemer med forskellige ting som angst, glemsel, koncentrationsproblemer og lignende, når de skal på scenen og præstere.

Hendes tilgang kombinerer forskellige psykologiske teorier med mentaltræningsteknikker fra sportens verden, visualiserings- og meditationsøvelser, åndedrætsøvelser og fysiske øvelser.

Inger Murray underviser blandt andet på Det Kongelige Danske Musikkonservatorium. Undervisningen retter sig umiddelbart primært mod klassiske musikere, der skal præstere optimalt i en koncert- eller prøvesituation.

Effortless Mastery

En anden der har beskæftiget sig meget med det mentale aspekt af musikfremførelse er jazzpianisten Kenny Werner. Han skrev i 1996 bogen "Effortless Mastery", der beskæftiger sig med de mentale blokeringer, der kan opstå, når man har med musik at gøre, primært med fokus på den angst, der kan opstå, når man prøver på at "være god" eller "lyde perfekt". Igennem kapitler som "fear-based practicing"²³ og "fear-based listening"²⁴ beskriver han, hvordan frygten for at lave fejl, ikke være god nok og have for mange ambitioner og et stort ego blokerer for kreativiteten og ens evne til at sætte pris på musik og leve op til det potentiale, man egentlig har.

Han anviser forskellige øvelser, der skal være med til at gøre op med de mentale blokeringer, man har. Øvelserne er en kombination af praktiske øvelser ved instrumentet og meditationsøvelser.

4.3. Min egen erfaring

4.3.1 Psykolog

Jeg har, siden min sygemelding, gået regelmæssigt til psykolog. Terapien har bestået af samtaleterapi, der har inddraget både psykoanalyse og kognitiv terapi. Samtalerne har været en kæmpe stor hjælp. De har blandt andet hjulpet mig til at gøre mig mere bevidst om, hvilke ting der har været med til at stresse mig (boks 1), men det har specielt været meget lærerigt og en stor hjælp at blive mere bevidst om, hvilke mestringsstrategier, jeg har benyttet mig af (boks 2), og hvorfor det har forholdt sig sådan (boks 3).

²² <http://www.mentaltrainingformusicians.com/dk/> se bilag 19

²³ Werner, 1996, s. 59

²⁴ Werner, 1996, s. 69

Jeg er blevet bevidst om, at mange af de forhold, der gør sig gældende i boks 2 og boks 3 også kommer til udtryk i den måde, jeg går til musikken og klaveret på, og er blevet til dårlige vaner. I det følgende vil jeg derfor beskrive nogle teorier og tanker, jeg har fundet nyttige i mit arbejde med at bryde fri af disse vaner. Efterfølgende vil jeg beskrive nogle konkrete øvelser, som dette arbejde har udmøntet sig i.

Som beskrevet tidligere, var en af konsekvenserne ved min kroniske stress og depression, at jeg fuldstændigt mistede lysten til musik. Derfor retter øvelserne sig primært mod at få et godt forhold til musik og mit instrument igen. Der er dog mange paralleller at drage mellem de uhensigtsmæssige mestringsstrategier, jeg tager i brug, når jeg har med musik at gøre og i min tilgang til livet generelt.

4.3.2 Start med hvorfor?

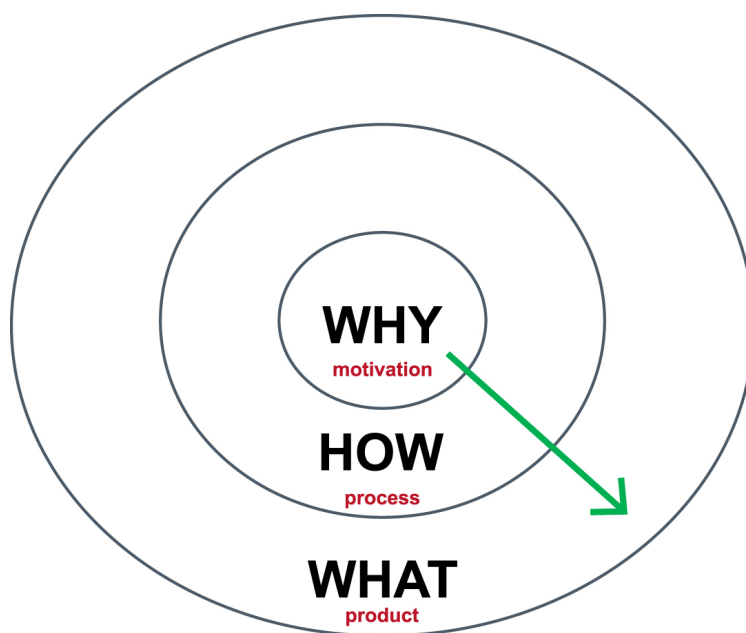
Netterstrøm/Zachariae nævner mening og håb som én af de faktorer, der kan beskytte mod stress. De mener, at ved at have et klart formål og en retning på ens liv og det, man laver, kan man stå imod flere problemer og danne mening og sammenhæng i negative oplevelser.²⁵

Specielt når man beskæftiger sig med noget så uhåndgribeligt som musik, hvormed der ofte ikke er noget specifikt mål, synes jeg, det er ekstra vigtigt at give nogle overvejelser til, hvorfor man overhovedet beskæftiger sig med det.

I 2009 udgav Simon Sinek bogen "Start Med Hvorfor", som hurtigt blev et stort hit inden for moderne ledelse. Bogen stiller spørgsmålet "hvordan kan det være, at der er nogen, der bliver en stor succés, når der er andre der tilsyneladende har samme eller bedre menneskelige økonomiske ressourcer til rådighed?".²⁶ Ved hjælp af det, han kalder Den Gyldne Cirkel argumenterer forfatteren med Apple og Martin Luther King som eksempler for, at de der har mest succes er dem, der starter indefra og ud. Det vil sige de, der har en meget stærk bevidsthed og overbevisning om, hvorfor de gør det, de gør, og ikke kun tænker over hvad og hvordan.

²⁵ Netterstrøm/Zachariae, 2006, s. 22

²⁶ Sinek, 2013, s. 11



Selvom bogen primært henvender sig til den kommercielle verden med henblik på at kunne sælge mere, og på at kunne inspirere sine medarbejdere bedre, synes jeg, at selve grundtanken bag kan være spændende at undersøge.

Jeg er overbevist om, at jeg begyndte med at spille musik ud fra en stærk indre motivation. Der var ingen, der pressede mig, jeg gjorde det bare, fordi der var noget, der fascinerede mig. Efterhånden som tiden er gået, og musikken er kommet til at handle om andre ting som optagelsesprøver, eksamener, legater, anmeldelser og lignende, mistede jeg fornemmelsen for, hvorfor jeg spillede musik i første omgang. Jeg arbejdede så meget, at jeg slet ikke gav mig selv tid til at tænke og reflektere over, hvad det var jeg havde gang i og ikke mindst, hvorfor jeg gjorde det.

Derfor har jeg haft brug for virkelig at tænke over de ting, jeg har lavet de sidste år, og hvorfor jeg gjorde det. Til det har jeg lavet en øvelse jeg kalder for Golden Circle (se kapitlet Øvelser).

4.3.3 Nærvær

Som nævnt i et tidligere kapitel er én af de ting, der kan være med til at presse musikere, kravet om at være 100% til stede i alt, hvad man laver. Jeg har selv oplevet, i den periode hvor jeg var meget stresset, hvordan min opmærksomhed hele tiden var et andet sted, når jeg for eksempel spillede koncerter. På hvad publikum tænkte, hvad andre ville have gjort, hvad jeg skulle sige imellem numrene til en koncert, at jeg skulle have gjort noget andet lige før og så videre. Denne følelse af hele tiden at være flere steder på én gang, og følelsen af utilstrækkelighed det førte med sig, var i høj grad med til at øge mit stress-niveau.

Da jeg blev sygemeldt, oplevede jeg ofte, at jeg overhovedet ikke kunne finde ro i hovedet, og at tankerne myldrede rundt hele tiden. Derfor begyndte jeg at interessere mig for meditation, for at

²⁷ <http://www.boscoanthony.com/wp-content/uploads/2013/01/goldencircle.jpg>

øge mit nærvær og finde noget ro. Der findes flere forskellige metoder, men den der i første omgang vækkede min interesse, går under navnet Mindfulness.

Mindfulness

Mindfulness er et begreb, der stammer fra den ældgamle buddhistiske tradition. Det har intet religiøst indhold, men handler kort fortalt om at være fuldt tilstede i nuet, som det er lige nu, på en ikke-dømmende og accepterende måde.²⁸ Mindfulness bliver nogle gange oversat til dansk med begreberne "bevidst nærvær" eller "fuld opmærksomhed".

Mindfulness kan opøves på to måder, en formel og en uformel. Den formelle del består af meditation. En typisk meditation foregår siddende i stilhed. Her vælger man et punkt for sin opmærksomhed, for eksempel sit åndedræt, ofte kombineret med, hvordan kroppen føles, hvilket man så forsøger at holde fokus på. Når tanker eller følelser på ét eller andet tidspunkt tager over og flytter opmærksomheden væk fra punkterne for ens opmærksomhed, skal man stille og roligt, uden at dømme, flytte opmærksomheden tilbage til åndedrættet og den kropslige fornemmelse. På denne måde træner man sindets evne til at være fokuseret og nærværende og dermed ikke hænge sig i diverse tanker og følelser.²⁹

Den uformelle del består i at forsøge at bringe denne opmærksomhed med sig i hverdagen og at bringe principperne fra meditationen videre med sig i resten af livet. Den indebærer også en måde at gå til livet på for at opleve nuets udfoldelse i hvert øjeblik.

Jon Kabat-Zinn stifteren af programmet MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) og en af de mest ansete lærere af mindfulness, har i bogen "Lev Med Livets Katastrofer" opstillet syv begreber,³⁰ som han anser som en forudsætning for at udøve både formel og uformel meditation og for at leve et mindfull liv. Kort beskrevet er de:

1. Ikke at dømme eller vurdere

At forholde sig objektivt til ens egne oplevelser, tanker og følelser og ikke dømme og vurdere alting.

2. At være tålmodig

Evnen til at slippe kontrollen og acceptere at nogle gange skal ting udvikle sig i sit eget tempo.

3. At have et åbent sind - et "barnligt" sind

Viljen til at se og opleve alting, som om det var første gang og give slip på vores idéer om og forventninger til, hvordan tingene hænger sammen.

4. At være tillidsfuld

Evnen til at stole på sig selv og sine følelser og have tilliden til, at ens egen intuition og fornemmelse.

5. Ikke at stræbe efter noget

At slippe ambitionerne om hele tiden at bevæge sig fremad, om hele tiden at skabe resultater.

6. At være accepterende

At acceptere nuet, som det er lige nu uden at prøve at ændre og kontrollere det og gøre det til noget andet, end det er.

7. At give slip

At give slip på indre tankemønstre og vaner, og ikke hænge sig i bestemte overbevisninger.

²⁸ Kabat-Zinn, 2000, s. 24

²⁹ Kabat-Zinn, 2000, s. 126

³⁰ Kabat-Zinn, 2013, s. 69

Jeg begyndte selv at interessere mig for mindfulness i den periode, hvor jeg slet ikke spillede musik, og i første omgang var det et nyttigt værktøj til at komme ud af den kroniske stress-tilstand, jeg befandt mig i. Det har også været en stor hjælp til at lære at observere og bryde de dårlige mestringsstrategier, jeg anvendte.

Udover at være et godt værktøj til at behandle og forebygge min stress, er det gået op for mig, at jeg kan drage mange nyttige paralleller mellem det at træne mindfulness-principperne og dét at gå til musik på en ikke-stresset måde.

Jeg har nedenfor bestræbt mig på at oversætte de 7 begreber om mindfulness til en tilgang til det at beskæftige sig med musik:

1 Ikke at dømme eller vurdere

At observere og lytte til det, jeg selv og andre spiller uden at vurdere og dømme det som hverken godt eller dårligt, kedeligt eller spændende. Hverken positiv eller negativ vurdering, men bare en nøgtern og objektiv forholden sig til lyden.

2. At være tålmodig

Give mig selv tid til at lære nye ting, acceptere at jeg ikke kan fremskynde processen (i et vist omfang), men at det bare tager den tid, det tager.

3. At have et åbent sind - et "barnligt" sind

Øve mig i at gå til musikken med et åbent sind og finde den umiddelbare "barnlige" fascination ved at spille musik. I stedet for at tro, at jeg ved og kan det hele på forhånd.

4. At være tillidsfuld

Tro på mig selv og på, at det jeg kan er tilfredsstillende og tilstrækkeligt. Og have tillid til dem, jeg spiller med og til publikum.

5. Ikke at stræbe efter noget

Give slip på forsøget på at spille den bedste solo eller den mest fejlfri passage nogensinde. Bare slappe af og spille.

6. At være accepterende

Acceptere at det der sker, det sker. Og at det der er lige nu, det er det der er, og ikke forsøge at gøre det til noget andet

7. At give slip

Forsøge at give slip på mine høje forventninger til, hvordan en koncert og øvesituation skal udforme sig.

Jeg forsøger så vidt muligt at holde mig disse begreber for øje, når jeg spiller, men det er selvfølgelig lettere sagt end gjort, specielt når jeg i så lang tid har haft en helt anden tilgang til mit fag.

Jeg har i afsnittet "øvelser" udarbejdet nogle øvelser, der prøver at inkorporere nogle af disse principper i min daglige øvning.

4.3.4 Den kreative indstilling

Meget af den musik, jeg beskæftiger mig med, og som jeg finder interessant og udfordrende, har et høj grad af kreativitet. Derfor har det været relevant for mig at undersøge nærmere, hvad det overhovedet vil sige at være kreativ, og hvordan den kreative proces udformer sig.

I bogen "Ja! Sådan frigiver du din kreativitet" skriver forfatteren Ernest Holm Svendsen, hvordan det at blive mere kreativ og leve kreativt først og fremmest handler om ens mentale indstilling. Ved

at redegøre for, hvordan hjernen fungerer og hvordan krop, sind, følelser og tanker hænger sammen, argumenterer han for, at vejen til at blive mere kreativ er at øve sig i at lægge den kritiske tænkning til side og åbne op for alle idéer, uanset hvor åndssvage, de måtte virke. Man må med andre ikke være bange for at begå fejl, og man bør forholde sig åbent til idéerne på en måde, hvormed man ikke bare siger "ja" eller "ja, men..." men siger "ja, og...", således at man går helt med på idéen og anerkender den.

På den måde når man, muligvis via omveje, til nye og kreative idéer, som man ikke nødvendigvis havde indset, hvis man havde holdt sig til det, man kendte eller syntes om fra begyndelsen.

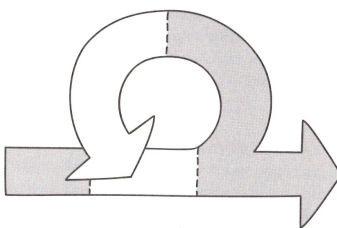
Den kreative indstilling indebærer også, at man er klar til at arbejde målbevidst i stedet for målrettet. En sproglig nuance, der dog indeholder en ret afgørende forskel i tilgangen til arbejdet. Med målrettet menes at have skyklapper på, at have blikket stift rettet mod målet, og at man følger den på forhånd lagte plan. Hvis man derimod arbejder målbevidst, ved man stadig, hvor man vil hen, men man tænker frit og åbent og er indstillet på at ændre retning og improvisere på vejen derhen.³¹

I bogen beskriver Ernest Holm Svendsen ligeledes, hvordan krop og sind hænger uløseligt sammen, og han anbefaler derfor, at man, for at få den rette indstilling, laver noget let fysisk opvarmning før og i pauserne, når man arbejder kreativt.

Det kreative loop

Som metode til at praktisere den kreative indstilling, bruger Ernest Holm Svendsen en model, som han kalder "Det Kreative Loop". Den går ud på at adskille den kritiske fase fra den kreative. I den først kritiske fase, begynder man med et åbningsspørgsmål, som sætter en ramme op for opgaven. Først derefter følger den kreative fase, hvor man, eventuelt på tid, skriver alle idéer ned, der måtte komme til én. Dernæst følger igen en kritisk fase, hvori man vælger den eller de idéer ud, man synes bedst om, og så atter en kreativ fase, hvormed man videreudvikler på de idéer, man har udvalgt. Og sådan bliver man ved med at loope, indtil man slutter med en kritisk fase, i hvilken man færdiggør sit produkt.

Det Kreative Loop³²



Teorien om den kreative indstilling har udviklet min kreativitet, men den har også særligt krystalliseret, hvordan min tidligere stress-prægede indstilling til musik og mit liv som helhed, overhovedet ikke hænger sammen med dét at være kreativ musiker. At kontrollere alt og undgå at begå fejl står i skærende kontrast til Ernest Holm Svendsens pointe:

³¹ Svendsen, 2008, s. 111

³² Svendsen, 2008, s. 141

“Den kreative indstilling er en indstilling. Et indre valg, en måde at møde verden på som åbner i stedet for at lukke, som spreder glæde frem for bekymring, som er nysgerrig frem for docerende”³³

Det er givetvis ikke helt nyt for mig, at kreativitet hænger uløseligt sammen med åbenhed og nysgerrighed. Jeg har blot aldrig været opmærksom på, hvornår jeg var kreativ, og hvornår jeg var kritisk. Oftest er de to indstillinger flydt sammen, så jeg med det samme jeg har fået en idé, analyser den og kritiserer den. Det har medført en meget hård arbejdsprocess, hvad enten det handlede om komposition eller improvisation, hvor der ikke har været plads til megen sjov og leg. Jeg har også, i takt med, at jeg blev mere stresset, arbejdet mere og mere målrettet, og lukket af for nye muligheder.

4.4. Øvelser

Med afsæt i nærværende opgaves teori og analyse, vil jeg i det følgende beskrive opgavens produkt, nemlig de øvelser, jeg i min proces har udarbejdet til at genvinde min glæde ved musikken og fordre mest mulig åbenhed og kreativitet i mit fag og min profession som helhed. Øvelserne er delt op i tre punkter. Punkt 1 besvarer spørgsmålet “hvad”, da jeg med dette beskriver øvelsens indhold. Punkt 2 forholder sig med spørgsmålet “hvorfors” til de tanker og idéer, der ligger til grund for øvelsen. Og punkt 3 er endelig “erfaring”, hvori jeg beskriver hvordan og om øvelsen har virket for mig i praksis.

Øvelse 1: “Hvorfor?”

Hvad: Jeg begynder med at skrive en ting op, som jeg har lavet, er i gang med eller gerne vil i gang med. Derefter uddyber jeg med henholdsvis spørgsmålene ”hvad”, ”hvordan” og ”hvorfor”, med mest fokus på hvad og hvorfor. Jeg prøver at være så ærlig som overhovedet muligt.³⁴

Hvorfor: Idéen med øvelsen er at danne overblik over, hvilke projekter jeg tidligere har beskæftiget mig med og min motivation for disse.

Jeg prøver så vidt muligt at holde mig for øje, at der ikke findes noget rigtigt svar. “For økonomisk sikkerhed” kan være lige så gyldigt som “for det er sjovt”, og der kan sagtens være flere både gode og dårlige årsager til hvorfor. Jeg prøver bare at skrive alt det ned, jeg kan komme i tanke om, og på den måde blive mere bevidst om, hvad der driver mig, og hvad der er grundlaget for mine handlinger.

Nogle gange er det at skrive det ned nok i sig selv, andre gange synes jeg, det er nyttigt at reflektere over de forskellige svar, jeg har skrevet til “hvorfor” og at tage op til overvejelse, om jeg synes, disse er brugbare og/eller bæredygtige årsager.

Øvelsen er inspireret af Simon Sineks Den Gyldne Cirkel. Selvom den starter udefra og ind ved at starte med punktet “hvad” er det hensigten på sigt at blive bedre til at starte med at spørge “hvorfor?”, når jeg går i gang med nye projekter.

Erfaring: Ved at lave denne øvelse, har jeg fået et bedre overblik over og er blevet bevidst om, hvad der har drevet mig og påvirket mine handlinger.

Jeg kan blandt andet konstatere, at jeg har prøvet at leve op til nogle idéer om, hvordan en musiker-karriere ser ud, og jeg har ofte sammenlignet mig med andre og deres bedrifter i stedet for at mærke efter, hvad jeg selv har lyst til. Ikke fordi det hele er drevet af det, der ligger jo også en

³³ Svendsen, 2008, s. 161

³⁴ Se bilag 13 for eksempler

stor glæde og fascination ved musikken bag mine valg og handlinger, de andre tanker har blot fået lov til at fylde for meget relativt.

Ved at anvende øvelsen på de ting, jeg beskæftiger mig lige nu eller planlægger at gå i gang med, bliver jeg mere bevidst om min motivation for disse, og jeg kan stoppe op og genoverveje mine planer, hvis jeg kan se, at jeg begynder at falde tilbage til nogle af mine gamle vaner.

Øvelse 2: "Start med starten"

Hvad: Jeg prøver at tænke tilbage på mine første minder med musik, både som udøvende og som lytter. Eller bare på nogle minder, der skiller sig ud. Og så prøver jeg at mærke efter i kroppen, hvordan det minde føles.

Hvorfor: Idéen er at finde tilbage til et sted, hvor musikken ikke handlede om præstation, job og karriere men derimod om ren og skær musikglæde. I modsætning til den forrige øvelse, sigter denne mod at finde frem til noget, som ikke nødvendigvis kan beskrives med ord.

Erfaring: Når jeg engang i mellem bliver i tvivl om, hvorfor jeg overhovedet spiller musik, hjælper det mig meget at stoppe op og bruge noget tid på at mærke efter og tænke tilbage. I stedet for bare at gøre, som jeg tidligere har gjort og køre videre i højt gear uden at give mig selv lov til at mærke efter.

Jeg kan også bruge fornemmelsen til at finde frem til det åbne og "barnlige" sind, som er beskrevet i kapitlet "Nærvær".

Øvelse 3: "Kom ud med det"

Hvad: At udtrykke mig ved hjælp af noget andet end musik. For eksempel ved at male eller tegne.

Hvorfor: Jeg lavede denne øvelse i en periode, hvor jeg blev mere og mere rastløs, fordi jeg virkelig havde lyst til at skabe noget og beskæftige mig med noget kreativt, men hvor dét at spille musik fortsat var for hårdt for mig.

Erfaring: I starten fungerede det rigtig godt for mig at tegne. Det føltes rigtig godt at skabe noget og være kreativ igen, og det hjalp til at gøre mig bevidst om, at jeg simpelthen har brug for at beskæftige mig med noget, hvor jeg kan udtrykke mig på den ene eller anden måde.

Jeg registrerede dog også, at jeg efter at have tegnet et stykke tid, begyndte at blive hård og kritisk over for mig selv, og jeg syntes ikke jeg var god nok til det, så jeg lagde det væk igen.

Øvelse 4: "Spil på noget andet"

Hvad: Spil på et andet instrument end mit eget, klaveret, for eksempel guitar og harmonika.

Hvorfor: Ligesom med den forrige øvelse, gjorde jeg brug af denne på et tidspunkt, hvor jeg oplevede en stærk trang til at udfolde mig musikalsk, men hvor det stadig var for hårdt for mig at spille klaver.

En af grundene til, at det var svært for mig at sidde ved klaveret er, at jeg har brugt så meget tid ved det og fået så mange holdninger til, hvad der er rigtigt eller forkert, hvad jeg er god til og ikke

god til, at det ofte overskygger selve musikken. Idéen med at spille på et instrument, jeg ikke har så godt kendskab til, er således at lade selve musikskabelsen træde i forgrunden.

Erfaring: Denne øvelse fungerede også rigtig godt for mig i begyndelsen, hvor det var en stor lettelse bare at beskæftige mig med én eller anden form for musikskabelse. Og det mindede mig om, hvor meget jeg holder af at lave og spille musik. Lige som med den forrige øvelse, gik der dog heller ikke lang tid, før jeg blev så kritisk og hård ved mig selv, at det nye instrument længere tilførte mig glæde. Det har lært mig, at min kritiske tilgang ikke kun hænger sammen med klaveret, men er et grundlæggende karaktertræk ved mig selv.

Engang i mellem benytter jeg mig dog stadig af øvelsen, når jeg føler mig inspireret og klaveret af forskellige årsager bliver for hårdt for mig at håndtere. Blandt andet når jeg komponerer, hvilket der er kommet to sange ud af. En hvor grundfiguren blev lavet på guitar, og derefter overført til klaver.³⁵, og en hvor melodien blev lavet ved at spille på mundharpe samtidig med at jeg spillede klaver-akkorder i venstre hånd.³⁶

Øvelse 5: "Nærvær"

Hvad: Når jeg sætter mig ned ved klaveret, bruger jeg lidt tid på at blive bevidst om, hvordan jeg har det. Er der spændingerne nogen steder? Føler jeg mig træt, stresset? Hvordan er min vejtrækning? Hvad tænker jeg på lige nu?

Hvorfor: Idéen er at blive bevidst om, hvordan jeg har det både fysisk og mentalt inden jeg går i gang med at øve, og på den måde få fokus på det, der sker nu og her, i stedet for at have tankerne et andet sted. Øvelsen sigter ikke imod at identificere den korrekte eller ideelle sindstilstand. Jeg må gerne være sur eller træt, det vigtigste er bevidstheden om, hvordan jeg har det.

Erfaring: Ved at lave denne øvelse er jeg blevet opmærksom på, at jeg nogle gange sætter mig ved klaveret med min bevidsthed helt andre steder. Af og til føler jeg mig meget stresset og tænker, at jeg har vildt travlt og skal nå alt muligt med min øvning. Der hjælper det mig rigtig meget at begynde med at bringe bevidstheden tilbage til øjeblikket, og det hjælper mig til at komme i gang fra det bedst mulige udgangspunkt.

Øvelse 6: "Mindfulness"

Hvad: Denne øvelse går ud på at overføre de syv grundprincipper fra mindfulness (se kapitlet Nærvær) til klaveret.

Efter at have udført den forrige øvelse "Nærvær", begynder jeg at spille noget meget simpelt, ofte sidder jeg bare og spiller en enkelt tone om og om igen. Ligesom når jeg mediterer, forsøger jeg i begyndelsen at fokusere på at mærke min krop og mit åndedræt. Hvis opmærksomheden skifter over til noget andet, bringer jeg den stille og roligt tilbage til kroppen og åndedrættet.

Efter at have repeteret denne øvelse i et stykke tid, flytter jeg opmærksomheden over på lyden, der kommer fra instrumentet. Alt imens jeg holder mig de syv grundprincipper fra mindfulness for øje, så jeg ikke dømmer det, jeg hører men derimod forholder mig så objektivt som muligt til det.

³⁵ Se bilag 14

³⁶ Se bilag 15

Med tiden kan jeg gøre mit spil mere avanceret, så længe jeg beholder mindfulness-bevidstheden i fokus.

Hvorfor: Hensigten med denne øvelse er at opøve mit nærvær, når jeg spiller, så jeg ikke sidder og tænker på alle mulige andre ting, herunder stressende tanker som for eksempel at begynde at sammenligne mig med andre eller begynder at kritisere mig selv.

Med øvelsen sigter jeg også imod at blive bedre til at forholde mig objektivt til det, der bliver spillet, så jeg ikke konstant dømmes det.

Erfaring: Ved at lave denne øvelse, er jeg blevet opmærksom på, hvor travlt mit sind har med at bedømme alt, hvad jeg spiller, og hvor ofte jeg har travlt med at tænke på alle mulige andre ting, end lige det, der foregår. Øvelsen hjælper mig til at blive mere nærværende, når jeg spiller og derved holde fokus på selve musikken, i stedet for på det, der foregår i mit hoved.

Øvelse 7: "Tag tid"

Hvad: Denne øvelse går ganske simpelt ud på at indlægge nogle tvungne pauser i øvningen. Jeg sætter en timer til at ringe efter for eksempel 10 minutter, og når den ringer så skal jeg stoppe med at øve og gå væk fra instrumentet i mindst 5 minutter, inden jeg må øve igen.

Pauserne bruger jeg på at notere mig, hvordan de sidste 10 minutter gik, og hvor jeg var henne rent mentalt, da uret ringede. Var fokus på musikken? Var jeg glad eller sur? Var jeg afslappet i kroppen, eller var mine skuldre oppe under ørerne? Pausen bruger jeg også til at lave lidt let fysisk aktivitet som for eksempel at hoppe lidt på stedet eller jonglere med bolde for at holde kroppen vågen og opmærksom.

Hvorfor: Formålet med denne øvelse er at blive opmærksom på mine dårlige vaner når jeg øver. Ved at stoppe mens jeg er midt i en proces, er idéen at jeg bliver mere bevidst om hvad der egentlig løber igennem hovedet på mig når jeg øver.

Erfaring: Denne øvelse har fungeret rigtig godt for mig. Udover at jeg er blevet mere bevidst om, hvad der sker, når jeg øver, har det også gjort øvningen mere tilgængelig for mig. Jeg kan bedre overskue at gå i gang, når jeg ved, at jeg "skal" holde pause inden længe.

Efter at have lavet øvelsen i et stykke tid med varierende længde mellem pauserne, har jeg prøvet at øve uden timeren. Der har jeg observeret, at jeg er blevet bedre til at lave et mentalt tjek imens jeg øver, uden at blive mindet om det, og jeg er også blevet bedre til at mærke efter, hvornår jeg har brug for en pause. Øvelsen har således vist sig som en god katalysator for en, for mig, sund øvelsesform.

Øvelse 8: "Målbevidst"

Hvad: Tage en bevidst "omvej" med det jeg øver på, i stedet for at gå efter at gøre det godt og færdigt hurtigst muligt.

Eksempel:

I stedet for bare at lære Johann Sebastian Bachs Fmol præludium³⁷ fra ende til anden, kan man isolere de første to takter, og kigge på dem kreativt. Jeg har for eksempel øvet mig i at synge de forskellige stemmer, transponere til andre tonearter, analysere hvilke akkorder det bygger på,³⁸ improvisere med den ene hånd, mens den anden spiller efter noden, spille det så hurtigt som overhovedet muligt og så videre.

Hvorfor: Jeg har observeret, at jeg ofte øver på en meget målrettet facon. Jeg kommer til at stræbe efter at lære så meget som muligt på kortest mulig tid, og det ender ofte med at blive en stressende og hård proces.

Idéen med denne øvelse er således at oversætte teorien om den kreative indstilling som målbevidst frem for målrettet til en konkret øvelse, så jeg opnår en mere åben og kreativ proces med den musik, jeg øver på.

Erfaring: Jeg har erfaret, at det fungerer rigtig godt for mig at forholde mig til denne måde at øve på. Jeg har det meget sjovere, og fokus flytter sig helt automatisk til, hvordan musikken lyder og til hvad den indeholder i stedet for at hvile på, hvor godt jeg kan spille den.

Øvelsen har også haft den effekt, at jeg kommer til at lære det, jeg øver på meget bedre, og der bliver ved med at dukke nye og spændende idéer op, når først jeg går i gang.

4.4.1 Øvelser til komposition

Ovenstående otte øvelser forholder sig til at optimere en generel tilgang til musik, øvning og kreativ udfoldelse. I de kommende øvelser forholder jeg mig mere specifikt til disciplinen komposition, der som tidligere nævnt er en stor del af mit musikalske virke, og som derfor også er væsentligt for mig at forstå og forbedre.

Øvelse 1: "Dogme"

Hvad: Komponere musik ud fra et mere eller mindre fastlagt dogme. Jeg anvender for eksempel en bestemt skala eller holder mig til nogle bestemte intervaller.

Hvorfor: Ved at bruge et dogme som udgangspunkt for komposition er idéen at flytte fokus fra at producere noget godt, over på "bare" at løse en bestemt opgave.

Erfaring: Denne øvelse har fungeret godt for mig. Specielt sat sammen med øvelsen "det kreative loop" (se næste øvelse), har det hjulpet mig til at slippe af med den indre kritiker, og jeg er endt med at komme frem til nogle spændende og, for mig, nye typer af kompositioner, selvom det ikke var det oprindelige mål.

Øvelse 2: "Skriv hver dag"

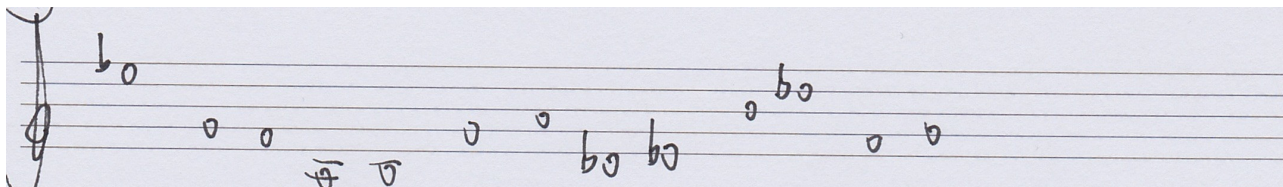
Hvad: Denne øvelse går kort og godt ud på at komponere ny musik hver dag. Det behøver ikke være meget, og det behøver ikke at blive til færdige numre.

³⁷ Se bilag 16

³⁸ Se bilag 17

Da jeg havde lavet denne række, gik det op for mig, at det hele byggede på den samme skala, en heltoneskala. I den næste kreative fase eksperimenterede jeg derfor med forskellige måder at variere på for at komme videre.

I næste kritiske fase udvalgte jeg den fortsættelse, jeg syntes bedst om, hvilket er følgende tonerække, hvor jeg anvender en stor septim til at komme videre fra den første tonerække.



I den sidste kreative fase, prøvede jeg at lege med tonerækken på forskellige måder. For eksempel at sætte nogle af dem sammen til akkorder, spille den bagfra og lignende. Jeg endte med at synes bedst om en variant, hvor jeg flytter nogle af tonerne ned i bassen, og rykker nogle af tonerne en oktav op eller ned. Det endte med følgende resultat:



Ud fra samme tilgang har jeg også komponeret nummeret "5-1"⁴⁰, hvor jeg bruger som dogme, at jeg kun må benytte mig af intervallerne lille sekund og ren kvint.

⁴⁰ Se bilag 20

Konklusion

I min opgave har jeg beskæftiget mig med emnet stress. Jeg har beskrevet det fra tre forskellige vinkler; en mere generel beskrivelse af stress, stress fra et musiker-perspektiv og stress ud fra mine egne erfaringer.

Jeg definerede stress som en proces, kroppen går igennem, når den bliver udsat for trusler, krav eller forventninger inde eller udefra, som den umiddelbart ikke kan håndtere. Hvis denne proces ikke bliver afsluttet men i stedet bliver kronisk, kan man opleve forskellige alvorlige fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer. Blandt andet depression, som er den hyppigste, psykiske følgesygdom af stress.

Årsagerne til stress kan være mange. Belastninger udefra, som for eksempel tidspres, problemer med arbejdet eller store livsforandringer spiller en stor rolle, men også den menneskelige faktor har en stor indflydelse på, hvordan man oplever og håndterer stress. Derfor er det meget individuelt, hvad der ligger til grund for den enkelte persons stress-tilstand.

Derfor findes der også mange forskellige løsningsforslag til, hvordan man kan forebygge og behandle stress. Centralt er det dog, at man bliver bevidst om, hvad der stresser en, og at man er indstillet på at gøre noget ved situationen. Enten ved at forsøge at ændre den, acceptere den på en uanstrengt måde eller ved at fjerne sig fra den.

Jeg har i min opgave også undersøgt, hvordan stress viser sig i musiklivet. Selvom der ikke findes officielle undersøgelser af graden af stress blandt danske musikere, ses der tegn på det blandt andet eksemplificeret ved både klassiske og rytmiske musikeres brug af diverse substanser som beta-blokkere, alkohol og narkotiske stoffer.

Årsagerne hertil er mange, men blandt andet præstationsangst og et hårdt og usikkert arbejdsliv kan være med til at presse musikere. Også den høje grad af konkurrence og den hårde og præstationsprægede tone, dette ansporer mellem musikere, kan være med til at øge stressen i branchen. Det kan medføre, at man ikke tør vise sin usikkerhed og kommer til at bære sine problemer og overvejelser selv.

Slutteligt har jeg beskrevet, hvordan jeg selv har oplevet at blive syg af stress og som konsekvens heraf få en depression. Jeg blev akut sygemeldt i mere end et år, og det havde store konsekvenser både privat og arbejdsmæssigt. Blandt andet mistede jeg fuldstændigt evnen og lysten til at beskæftige mig med noget som helst musik-relateret.

Årsagerne hertil skal blandt andet findes i et stort antal belastninger udefra som fandt sted over en længere periode, men skal også findes i visse af mine personlighedstræk og i hvordan jeg oplever og reagerer på stress.

Blandt andet er jeg meget ambitiøs og perfektionistisk, hvilket resulterer i at jeg er særligt hård ved mig selv og meget kritisk over for det, jeg laver.

Derudover har den usikkerhed, jeg har følt omkring det at være musiker, kombineret med en frygt for at vise svaghed, resulteret i, at jeg har presset mig selv ekstra hårdt og endt med at gå rundt med al min tvivl og alle mine bekymringer selv, i stedet for at åbne op og snakke med venner og kollegaer om det.

Med afsæt i teori om stress og i mine observationer af min egen oplevelse af og reaktion på stress, har jeg i nærværende projekt forfattet nogle øvelser, der har haft det primære formål at hjælpe mig til at komme i gang med at spille musik igen.

Øvelserne har til dels koncentreret sig om at undersøge, hvorfor jeg spiller musik, og hvad der har motiveret mig og motiverer mig nu. Her kan jeg se, at jeg i den periode jeg har været stresset, i

stigende grad er blevet drevet af tanker om karriere og cv, hvad der er "det rigtige" at gøre, og hvad andre gør, i stedet for at mærke efter hvad jeg selv har lyst til. Ved at blive ved med at lave disse øvelser, har jeg fundet tilbage til selve musikken, og jeg kan se, at jeg bliver bedre til at forholde mig til, hvad jeg laver, og hvordan det føles, så jeg ikke kommer på vildspor igen.

Mine øvelser har også fokuseret på at øge mit nærvær, når jeg spiller. Dette har gjort, at jeg er blevet mere opmærksom på, hvornår jeg begynder at anvende mine uhensigtsmæssige mestringsstrategier. Selvom jeg ikke kan udrydde mine dårlige vaner helt, hjælper opmærksomheden omkring dem til, at jeg enten kan tage mig de nødvendige forholdsregler, når de optræder, som for eksempel at holde en pause, eller simpelthen bare notere mig dem og acceptere dem.

Den sidste del af øvelserne har fokuseret på at indøve en kreativ og åben tilgang til både øvning og komposition. En tilgang der er præget af et øget fokus på processen og selve musikken i stedet for at arbejde målrettet mod et færdigt produkt. Dette har medført en mindre anstrengende og præstationspræget proces for mig.

Arbejdet med opgaven har været utrolig lærerig for mig. Jeg har både lært meget om, hvad stress er, hvordan den viser sig i forskellige dele af musiklivet, og hvad jeg skal være opmærksom på i mit liv som musiker.

Derudover har jeg også lært utroligt meget om mig selv, både i mit forhold til musik og til mit liv generelt, og vigtigst af alt har jeg genfundet den glæde ved musik, som var gået tabt.

Det er mit håb, at min erfaring og læring også kan komme andre i samme situation til gode. Og fremfor alt håber jeg, min opgave kan være en begyndelse til at nedbryde de tabuer og myter i branchen, som jeg med denne opgave har forsøgt at belyse.

Litteraturliste

Bøger

- Bastian, Peter: *Ind I Musikken - En bog om musik og bevidsthed*, 4. udgave, Gyldendal/PubliMus, 1995
- Gerlach, Jess: *Depression - Symptomer, årsager og behandling*, PsykiatriFondens Forlag, 2006
- Gilbert, Paul: *Medfølelse og mindfulness*, på dansk ved Kirsten Vesterager, Forlaget Klim, 2010
- Gunaratana, Bhante Henepola: *Klassisk Mindfulness*, på dansk ved Kirsten Vesterager, Don Max, 2013
- Hilton, Jonathan: *Stress af - øvelser til hjem, arbejde og rejser*, på dansk ved Christina Carstensen, Forlaget Olivia, 2007
- Jensen, Rasmus Nejst: *Angsten i kunsten: Ti danske kunstnere fortæller*, Psykiatrifonden, 2008
- Kabat-Zinn, John: *Lev med livets katastrofer - Sådan bruger du din krops og dit sinds visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom*, på dansk ved Vibeke Sandberg, Dansk Psykologisk Forlag, 2013
- Kabat-Zinn, John: *Lige meget hvor du går hen er du der*, på dansk ved Anette Leleur, Borgens Forlag, 2000
- Mandrup, Charlotte: *Mindfulness - Ansvar, selvindsigt og fuld tilstedeværelse*, People's Press, 2007
- Milsted, Thomas: *STRESS - Grib chancen for et bedre arbejdsliv*, Jyllands-Postens Forlag - JP/ Politikens Forlagshus A/S, 2006
- Netterstrøm, Bo: *STRESS*, DR Multimedie, 2002
- Netterstrøm, Bo: *Stresshåndtering*, Hans Reitzels Forlag, 2007
- Netterstrøm, Bo og Bobby Zachariae: *Stress*, Pfizer Danmark, 2006
- Nørgaard-Pedersen, Kirsten: *Stress - den moderne udfordring*, Aschehoug, 2004
- Schultz, Johnny og Suzanne Hird: *Politikens bog om stress*, Politikens Forlag, 2006
- Sinek, Simon: *Start med HVORFOR*, på dansk ved Martin Skovhus Frost, Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck A/S, 2013
- Svendsen, Ernest Holm: *JA! Sådan frigiver du din kreativitet*, Gyldendal, 2008
- Toftegård, Bjarne: *De 10 bud mod stress*, Go'Bog, 2006
- Toftegård, Bjarne: *Stress eller ikke stress- valget er dit*, Go'Bog, 2006
- Werner, Kenny: *Effortless Mastery - Liberating The Master Musician Within*, Jamey Aebersold Jazz Inc, 1996

Artikler

Strube, Henrik: *Ramte Muren*, I: Musikeren, Nr. 5, Maj 2013, s. 12-14

Hjemmesider

Berlingske Tidende. Artikel: Orkesterledere: Pillemisbrug uskadeligt. Af Liv Arnth Jørgensen, 2004
<http://www.b.dk/danmark/orkesterledere-pillemisbrug-uskadeligt>

Berlingske Tidende. Artikel: Mozart på piller. Af Søren H. Schauser og Michael Bjerre, 2004
<http://www.b.dk/kultur/mozart-paa-piller>

Dansk Musiker Forbund. Artikel: Psykisk arbejdsmiljø i musikskolerne. Af Lene Hansen
<http://www.dmf.dk/loenogansaettelse/musikskolerne/psykiskarbejdsmiljoe/>

Golden Circle grafik.
<http://www.boscoanthony.com/wp-content/uploads/2013/01/goldencircle.jpg>

Mental træning for musikere. Af Inger Murray
<http://www.mentaltrainingformusicians.com/dk/>

Stressforeningen. Fakta om Stress - stress i tal
<http://www.stressforeningen.dk/om-stress/fakta-om-stress/stress-i-tal>

Noder

Johann Sebastian Bach: *Das Wohltemperierte Klavier - Teil 1*, G. Henle Verlag

Abstract

This assignment deals with the subject of stress.

I describe the subject from three different angles. First; a general description of stress and how to deal with it, secondly stress in relation to the music business and finally my own experiences with stress. The assignment aims at dealing with various myths and tabus in the music business regarding stress, and also aims at showing some methods to use to get back to music after a stress-breakdown.

Based on the relevant literature I describe what chronic stress is, and the serious repercussions it can have, both physically and mentally. There are different symptoms that can be experienced while dealing with chronic stress. Among others headache, insomnia, anxiety-attacks and depression. It can also lead to an increased use of substances such as alcohol and drugs.

The reasons for chronic stress are many, and varies a lot from person to person. A lot of factors come in to play, and besides the amount of pressure one is exposed to (like big life-changes or immense pressure from work), personality and how you experience and deal with stress is a key factor.

Therefore it is also difficult to say how to deal with it, but a very important thing is to become aware of all the things that can cause stress, and then take it very serious.

There are not any studies dealing with stress in the music business, but I believe it can be seen in the increased use of substances such as beta-blockers, alcohol and cocaine among musicians, when they are under pressure.

There are certain areas in which I believe musicians are under more pressure than in most other businesses. Among other things the job-situation is very insecure, there is a lot of competition and there is a lot of pressure to perform 100% at all times. All this can lead to a very tough working environment, where no one dares to show or talk about insecurity and stress.

My breakdown was caused by a number of things. First of all, I experienced a lot of stress-symptoms, but I did not notice it at the time, or I did not take them seriously, which meant that I did not do anything about it until it was too late.

My stress was caused by a great number of things. There was a lot of pressure from the outside (moving, studying, working), combined with some personality features like being perfectionistic, ambitious, insecure and afraid of showing weakness. That made me work harder and harder instead of taking a break and taking care of myself.

In the assignment I present some exercises that has helped me get back to playing music.

The exercises aims at breaking some stressful and inappropriate habits I have while playing and composing. They deal with reflections on why I play music, how to be more aware and present in the moment while I play, and how to be more open and creative while I practice and compose.

Bilagsoversigt

Bilag 1: Endelig projektformulering afleveret 1. februar

Bilag 2: Referater fra møder i studiegruppe

Bilag 3: Foreløbig plan for den mundtlige fremstilling

Bilag 4: Liste over symptomer på stress

Bilag 5: Artikel: *Fakta om stress - stress i tal*

Bilag 6: Artikel: *Orkesterledere: Pillemisbrug uskadeligt*

Bilag 7: Artikel: *Mozart på piller*

Bilag 8: Artikel: *Psykisk arbejdsmiljø i skolerne*

Bilag 9: Liste over store livsændringer

Bilag 10: Artikel: *Ramte Muren*

Bilag 11: Pressemeldelse om Lars Fiil Quartet

Bilag 12: Plan til ansøgning til Solistuddannelsen

Bilag 13: Eksempler på øvelse 1 "hvorfor"

Bilag 14: Node på "Guitarkomposition" af Lars Fiil

Bilag 15: Node på "Mundharpekomposition" af Lars Fiil

Bilag 16: Node på J.S. Bach "Fmol Præludium"

Bilag 17: Node på J.S. Bach "Fmol Præludium" 2 takter med akkorder

Bilag 18: Noder på kompositioner lavet fra 6. februar til 11. marts af Lars Fiil

Bilag 19: Hjemmeside: *Mental Træning for musikere*

Bilag 20: Node på "5-1" af Lars Fiil