

Kunnen is nog niet beheersen

Elke muzikant heeft het wel eens meegemaakt: tijdens het studeren kom je plotseling op de scheidslijn van plezier en frustratie. In haar presentatie 'Musiceren, studeren en het brein' legt fluitdocente Wieke Karsten uit hoe dat komt.

TEKST: DOOR ONZE REDACTIE • FOTO: FV MEDIA PRODUCTIES

Ze heeft het zelf aan den lijve ondervonden. Tijdens een proefspel werd ze plotseling overvallen door stress waardoor haar auditie de mist in ging. 'Hoe kan het nu dat ik iets wat ik eigenlijk goed kan op zo'n manier verknal', vroeg ze zich af. Ook situaties in haar werk als

weten wat er aan de hand was en waarom ik daar geen antwoord op had", legt ze uit tijdens een presentatie voor amateurmuzikanten. Ze verslond het ene na het andere boek dat neurologen en psychologen over dit onderwerp hadden geschreven. Met de vergaarde kennis

als muzikant meer bewust bent van wat er zich in een leerproces allemaal in de bovenkamer afspeelt. Het komt erop neer dat we onszelf een beetje overschatten. We verwachten te snel resultaten en houden er onvoldoende rekening mee dat ook onze hersenen er klaar voor moeten zijn.

Om duidelijk te maken hoe dat in zijn werk gaat, neemt Wieke haar gehoor mee op een ontdekkingsreis door het menselijke brein. De functies van het reptielenbrein, zoogdierenbrein en het menselijk brein (neocortex) worden onder de loep genomen. Bij een leerproces worden uit al die hersendelen een heleboel cellen aan het werk gezet. Probleem is echter dat ze in het begin nog niet samenwerken. Wieke: "Ze liggen als losse zandkorreltjes op het strand. Ze moeten met elkaar verbonden worden zodat de lampjes gaan branden."

Ze vergelijkt het met een peuter die yoghurt leert eten. In het begin zal hij de lepel ongecontroleerd door de lucht zwaaien. Pas na maanden lukt het om het toetje naar de mond te transporteren zonder deuren en muren te besmeuren. Bij musiceren voltrekt zich eenzelfde proces. De docent geeft tijdens de

'Wat je vandaag leert, kun je morgen niet meenemen naar het podium'

docent aan de conservatoria van Groningen en Den Haag zetten haar aan het denken. "Studenten zaten soms eindeloos op hun kamer te oefenen zonder echt vooruitgang te boeken. De frustratie was hoorbaar. Van effectief en rustig studeren was geen sprake."

Dit soort ervaringen waren voor Wieke Karsten aanleiding om zich te gaan verdiepen in de werking van het menselijk brein. "Ik wilde

ontwikkelde ze een lesmethode om effectief te leren studeren waarbij ze met name in gaat op de rol van het brein in dat proces. "Op conservatoria of muziekscholen wordt daar weinig of geen aandacht aan besteed. Daar wordt zoiets al vlug gezien als sciencefiction."

Tijdens haar verkenningstocht door het menselijke brein ontdekte ze al vlug dat veel teleurstellingen voorkomen kunnen worden als je

muziekles aanwijzingen. De leerling kan daarvoor al snel iets aardig spelen. Maar eenmaal thuis is de leerling een deel van de film kwijt. Hij oefent en oefent, maar het lukt voor geen meter. Grrrrrrrrr, en hup gaat het instrument aan de kant. Wieke legt uit: “Tijdens de les zorgt de docent als het ware voor de verbindingen in het brein. De docent doet dus het werk. Vermoedelijk geeft hij tientallen tips, meer dan de leerling in een keer kan verwerken. Weinig docenten controleren in de les of de leerling de oefening zonder hulp kan spelen. De leerling maakt de fout door geen of weinig aantekeningen te maken. Daardoor is hij bij het verlaten van de lesruimte al veertig procent van de informatie vergeten. Enkele uren later is dat zelfs zeventig procent.” Wieke wijst er verder op dat de informatie die het brein bereikt ook nog eerst in een wachtkamer komt, veel informatie gaat het ene oor in, andere oor uit. Pas als een spreekwoordelijke poortwachter de deur open maakt, kunnen de verbindingen tot stand komen. Met andere woorden: “Kunnen is nog niet beheersen. Wat je vandaag leert, kun je morgen niet meenemen naar het podium. Al naar gelang de moeilijkheidsgraad duurt het enkele maanden tot anderhalf jaar voordat in het brein alle benodigde verbinden zijn gemaakt. Een proces van vallen en opstaan.”

Dat stappenplan kan wel door allerlei factoren gunstig beïnvloed worden. Onder meer door veelvuldig herhalen. Maar dan wel op een effectieve manier. Voor veel muziekstudenten, maar ook voor amateurmuzikanten, betekent studeren jezelf in je oppie opsplitsen en meters maken. “Maar”, legt Wieke uit, “studeren doe je niet alleen in je kamertje. Het moet een onderdeel zijn van het dagelijks leven. Studeren is ook luisteren naar opnames, andere muzikanten observeren en vooral ook optredens oefenen.” Ook een goede planning om tussen alle dagelijkse beslommingen door voldoende ruimte in te bouwen om te oefenen, verhoogt de effectiviteit van de studietijd. “Kader de begin- en eindtijd goed in. En stel doelen: wat wil ik vandaag bereiken? Het hoeft allemaal niet lang te duren. Kort en krachtig studeren, afgewisseld met pauzes, is effectiever dan uren maken.” ●

Meer informatie over de theorie van Wieke Karsten: www.wiekekarsten.nl.



Wieke Karsten ontwikkelde een lesmethode om effectief te leren studeren.