



Helen door te delen

Saskia Plagge is celliste van philharmonie zuidnederland en geeft celloles aan kinderen, amateurs en muziekstudenten. Voor philzuid begeleidt ze regelmatig studenten die via de Orkestacademie een week meedraaien in het orkest. Daarnaast heeft ze sinds een jaar haar eigen coachpraktijk, Muziek & Coaching. ‘Ik dacht: Goh, ik ken dit zelf zo goed, ik zou anderen hierbij willen helpen en ondersteunen.’

tekst **Machiel Swillens**
foto **Simon van Boxtel**

‘Het kan twee kanten op. Je kan een student binnen een week totaal onzeker maken. Dan denkt zo iemand: ik kan het niet, ik voldoe niet. Maar

het is juist de bedoeling dat iemand de heerlijke ervaring heeft: wow, dit is gaaf, ik kán het! Orkestspel, dat wil ik.’ Saskia vertelt over haar werk met conservatoriumstudenten van de Orkestacademie. Zij is een van onze musici die regelmatig studenten onder

hun hoede nemen. Maar voor haar gaat het begeleiden van musici en muziekstudenten een stapje verder. Zij heeft van het coachen haar tweede beroep gemaakt. Als professioneel celliste kent zij uit eigen ervaring de moeilijkheden van het vak.

Cellotalent

‘Als jong kind was ik een veelbelovend cellotalent. Ik deed concoursen, won prijzen, en daar zaten dingen aan vast: optredens, concertreisjes naar het buitenland... Al jong ervoer ik druk. Ik had het gevoel: als ik het niet waarmaak, ben ik niet meer interessant. Ik legde een link tussen wie ik was als persoon en mijn prestaties op de cello. Ik herinner me één moment. Ik was vijftien, ik zat helemaal alleen op een hotelkamer in het buitenland te huilen en dacht: dit leven is helemaal niets voor mij.’ Ze kwam eroverheen dankzij haar ouders en haar toenmalige celloleraar, ‘hij liet me vrij en gaf me het gevoel dat ik alles kon’. Maar later op het conservatorium, bij een andere leraar, verdween opnieuw haar zelfvertrouwen. ‘Die docent was altijd teleurgesteld. Al tijdens de allereerste les zei hij: “Wat jammer, ik dacht dat je beter was”. Maandenlang mocht ik alleen maar losse snaren strijken. Ik wilde stoppen, want ik dacht: ik kan het

toch niet. En er was niemand die me kon helpen. Ik ben heus op zoek gegaan, maar die persoon heb ik nooit kunnen vinden.’ Het plezier kwam terug. Ze wisselde van docent, speelde als Orkestacademie-student in het Koninklijk Concertgebouworkest en maakte kamermuziek. ‘De lol op het podium, de vreugde in het samenzijn en samen muziek maken, dat heeft alles verlicht.’

Coaching

Nu is Saskia al veertien jaar vast lid van philharmonie zuidnederland en onlangs rondde ze een opleiding af tot Senior coach & counselor. Een van de redenen om die studie te kiezen, waren de verhalen van musici en muziekstudenten met gelijksoortige problemen. ‘Ik heb van nature iets wat maakt dat mensen graag hun hart bij me uitstorten. Ik begon me ervoor te interesseren. Ik dacht: Goh, ik ken dit zelf zo goed, ik zou anderen hierbij willen helpen en ondersteunen. misschien kan ik anderen helpen en ondersteunen. Zo werd ik inderdaad zelf die persoon die ik tijdens mijn studie niet kon vinden.’ Via haar werk in examencommissies aan het Conservatorium in Tilburg en door de lessen orkestpartijstudie die ze daar gaf, kwam ze in contact met studenten met problemen, die vervolgens een coachtraject bij haar volgden.

Met welke vragen komen musici en muziekstudenten bij jou?

‘Dat kan van alles zijn. Eén student kon nauwelijks meer uit bed komen, kon zichzelf er niet meer toe zetten te studeren. Depressiviteit, spanningen bij het spelen, black-outs op het podium. Dan lukt de studie niet meer. Ze denken: ik had een droom, maar ik heb er geen plezier meer in. Ik voel alleen nog angst. De muziek die ik in mijn hoofd hoor, krijg ik er niet uit, en ik snap niet waarom.’

Wordt daar makkelijk over gepraat?

‘Nee, er rust een taboe op. En bij studenten heeft het ook te maken met de leeftijd. Jongeren voelen zich vaak nog ongemakkelijk om over hun gevoelens te praten. Maar het speelt in de hele sector. De muziekwereld is hard, er is veel concurrentie. Ik zou het graag bespreekbaar willen maken. Dat het oké is om aan

jezelf te werken, dat het oké is om je kwetsbaar te voelen. Dat het helend kan zijn om dit soort dingen te delen met elkaar. Dat haalt de druk van de ketel en maakt je minder eenzaam. Iedereen heeft het wel eens moeilijk.’

Wat doe jij om met die problemen te verhelpen?

‘Praten, spelen, voelen in het lijf. Het lucht vaak al enorm op om met iemand te kunnen praten over wat je dwars zit. Ik besteed veel zorg aan het formuleren van een doel. Wat wil je graag bereiken? Wat is je liefste wens? Wat zou je na afloop willen kunnen? Dan zet ik een lijn uit met alles wat nodig is om daar te komen. Dat kan heel simpel zijn: ademhalingsoefeningen voor een leerling met paniekaanvallen, visualiseren wat er gebeurt op het podium. Maar ook samen brainstormen over wat je nu eigenlijk dwarszit. Welke overlevingsmechanismen en welk gedrag ben jij gaan inzetten om de onderliggende deuk te bedekken, die negatieve overtuiging over jezelf die je ooit hebt opgedaan. En dan naar de behoefte toegaan. Wat heb je gemist? Wat heb je nodig? En dat mag je nu aan jezelf gaan geven. Zo kan het helen. En door dat nieuwe gevoel te ankeren, kan iemand dat meenemen naar zijn volgende ervaringen op het podium.’

Wat is jouw toekomstdroom?

‘Om een Jong Talentklas op het conservatorium - leerlingen in de kiem - een zetje in de goeie richting te geven. Hun ontwikkeling op een vroegdevolle en veilige manier te laten plaatsvinden, zodat ze uiteindelijk op een emotioneel gebalanceerde manier in hun vak en het leven komen te staan. Ja, ik hoop echt mijn steentje bij te dragen aan een fijnere muziekwereld, waarin mensen zich op een mooie manier mogen ontwikkelen. Waarin presteren en falen minder belangrijk worden, en waarin het draait om: wat heb ik voor moois om te laten zien? Wat kan ik met mijn muziek aan de wereld geven?’ ●

*Kijk voor meer informatie op:
www.muzikencoaching.nl*