

Inspirationsmøde den 16. maj 2011:

”Præstationsangst – hvad stiller man op?” – Statens Teaterskole

Aftenen blev indledt med spændende praktik, hvor otte 3.års skuespilelever optrådte for deltagerne med stærkt udtryksfulde sange. Det var første gang, at eleverne skulle synge for et publikum, og efter deres imponerende optræden var der lejlighed til at spørge ind til, hvor vidt de unge skuespillere havde følt sig pressede og evt. blokerede i forhold til at skulle præstere. – der blev talt om den positive hhv. negative energi, som er forbundet med nerver forud for en præstation, samt om hvordan kroppens reaktioner kunne flytte fokus fra processen.

Efterfølgende gav idrætspsykolog Jørn Ravnholt et illustrerende indblik i, hvad det er, der sker, når følelserne reagerer forud for, at en udøver skal præstere. Jørn lagde meget vægt på at skabe bevidsthed om og fortrolighed med, at følelser kan bevæge sig fra at være positive og behagelige til at blive negative/ubehagelige med fare for at lede til dårlige præstationer. Men at man gennem at italesætte sine oplevelser i de forskellige områder af ”det følelsesmæssige landskab” efterhånden kan træne sig til at få så meget kontrol, at man ved at fokusere positivt kan skabe et optimalt grundlag for at nå de ønskede mål.

Videre gav Jørn i sin gennemgang af før-bevidste tanker, kroppens reaktioner, mentalt spændingsniveau samt ”Den gode fritid” en lang række af brugbare tilgange til at hindre, at negative blokeringer skal ende med at lædere udøveren. Herudover gav Jørn anvisning på redskaber, der kan bruges i arbejdet med at minimere præstationsangst.

Aftenens næste punkt bestod af tre cases, som illustrerede, hvordan de tre indlægsholdere på hver sin måde havde oplevet præstationsangst. Første var Ricky Raaholt (9 A-landskampe håndbold/ Executive Master of Corporate Communication) , som fortalte om sine erfaringer med blokerende angst fra en DM-finale i 1999 for VSH samt om angsten for at blive ”fagligt afsløret” i sit job som direktør for reklamebureauet GREY. For Ricky havde der været tale om skræmmende oplevelser, men også oplevelser, som han efterfølgende havde formået åbent at lære af, så han i dag føler sig overbevist om, at han vil kunne håndtere det pres, som negative følelser uungåeligt vil kunne lægge på ham forud for en vigtig præstation. – Ricky satte samtidig meget fokus på behovet for, at talenter har kvalificerede trænere og ledere omkring sig, så der løbende kan udvikles kompetence i at håndtere følelserne, som er forbundet med øgede krav til at præstere.

Afdelingsdirektør Henrik Nordstrand, Nykredit talte om det præstationspres, medarbejderne i Nykredits callcenter oplever nærmest hver gang en ny, vanskelig kunde er i røret. Henrik gav et billede af, at alle medarbejderne var bevidste om, at deres evne til at håndtere hver eneste samtale perfekt havde indflydelse på Nykredits bundlinie. Der blev givet eksempler på, at gruppelederne løbende kaldte medarbejderne til samtaler, hvor de følelsesmæssige reaktioner forbundet med oplevelsen af pres indgår som en naturlig del.

Aftenens sidste case var en gribende fortælling om scenskæk. Niels Anders Thorn fortalte om, at angsten for i en konkret situation ikke at kunne præstere ytrede sig som en angst for at skulle dø. På en meget stærk måde fortalte Niels Anders om oplevelsen af ikke at være i egen krop, og om at opleve sig selv set udefra, hvilket ledte til opbygning af forsvar i form af mekaniske systemer til

perfektion af blandt andet at kunne huske sine replikker. Følelsen af sammenhæng med de øvrige spillere var totalt forsvundet og friheden til at levere kunst var blevet lagt i gold systematik. – Meget symptomatisk for forløbet, svarede Niels Anders på spørgsmålet om, hvad han havde mest brug for i situationen, ”bare en at tale med”. Denne ”en at tale med” var desværre ikke en naturlig faktor i den gældende kultur, hvorfor Niels Anders alene måtte tage livtag med sin angst ved i en flerårig periode at søge viden om og fortrolighed med den gennem blandt andet kropsterapeutiske uddannelser.

Efterfølgende sad de tre case-fortællere i panel, hvor de svarede på salens spørgsmål. Mange interessante vinkler på emnet blev behandlet. Som en naturlig konsekvens af de tre cases blev der rejst diskussion om, hvordan et talent, der - stående overfor en meget spændende og attraktiv opgave - føler angst for opgaven, skal reagere.

Spørgsmålet forblev til dels ubesvaret, da flere udsagn slog fast, at en indrømmelse af angst for opgaven ofte ville resultere i, at talentet blev valgt fra.

Er det forståeligt, at talentets leder vælger at sætte talentet til side, eller burde lederen have sikret, at selv i en krævende præstationskultur er det fuldt acceptabelt, at enhver åbent kan give udtryk for sine følelser – og få hjælp, hvis der er behov for det?

Eller vælger lederen fra, fordi han ikke selv har kompetencen til at yde den hjælp, der skal til for at få talentet til at flytte sig fra de blokerende følelser til følelser, der rummer ro og tryghed, uanset opgavens sværhed?

Fra mange af aftenens deltagere har der efterfølgende lydt et stærkt ønske om, at vi på et senere tidspunkt tager emnet op igen, da emnet mange steder er forbundet med tabu og oftest ikke bliver håndteret med fornøden kompetence.

Leif Christian Mikkelsen