

codarts
≡ |||||
rotterdam

**SUSTAINABLE
PERFORMANCE**



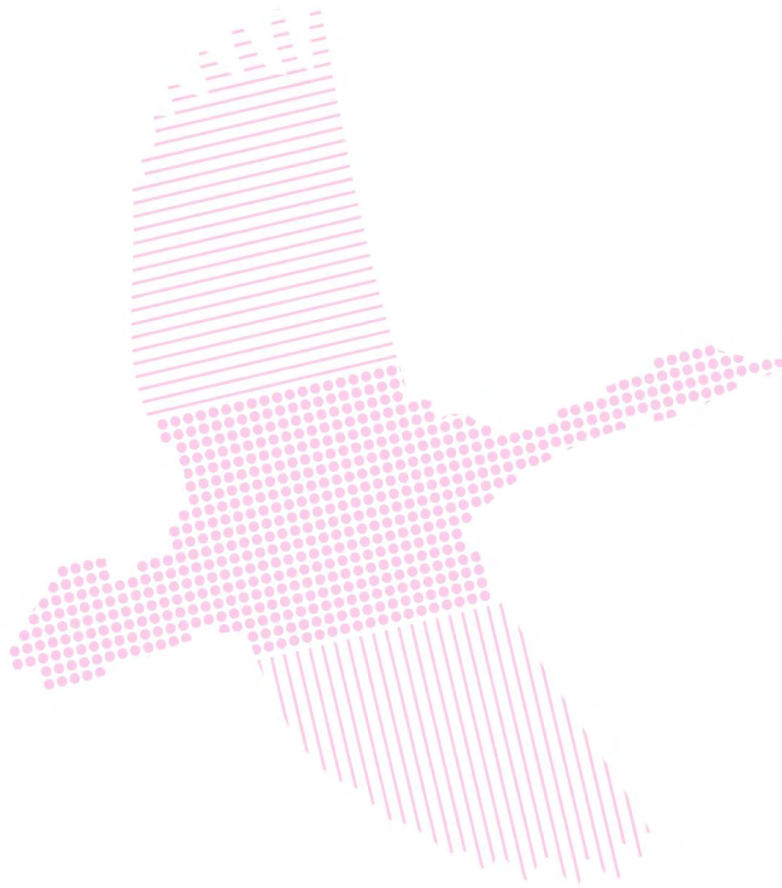
DE REIS

Nieuwe didactiek in kunstvakonderwijs

Annelies Schrijnen- van Gastel en Frank Heckman

DE REIS

Nieuwe didactiek in kunstvakonderwijs



Annelies Schrijnen-van Gastel

Frank Heckman

Rotterdam, februari 2013

Colofon

Codarts, Rotterdam

Kruisplein 26,
3012 CC Rotterdam
www.codarts.nl

Lectoraat Sustainable Performance

www.sustainableperformance.nl

Lector:	Frank Heckman
Onderzoeker / Assistent-lector:	Annelies Schrijnen – van Gastel
Onderzoeker:	Maarten Bruns
Junior onderzoeker:	Marijke Tielenius Kruijthoff

Tekst:	Annelies Schrijnen – van Gastel
Inhoudelijke/redactionele ondersteuning	Bureau Boelens Utrecht
Logo ontwerp (SP):	Helder Groen
Ontwerp omslag:	Karlijn Verschoor
Fotografie:	Maarten Laupman Codarts, Rotterdam

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Abstract

Hoofdstuk 1. Inleiding

Hoofdstuk 2. Theoretische achtergronden

- 2.1. De Reis
- 2.2. Flow en Sustainable Performance
- 2.3. Samenspel van individu en omgeving
- 2.4. Conclusies

Hoofdstuk 3. Opzet onderzoek

- 3.1. Community of Practice
- 3.2. De Reis
- 3.3. Action Research en onderzoeksmethoden
- 3.4. Laban Bewegingsanalyse / Bewegingsobservaties
- 3.5. Pilotproject Neurotherapie

Hoofdstuk 4. Bevindingen

- 4.1. Op Reis met de Community of Practice
- 4.2. De Reis: leren & ontwikkelen
- 4.3. Flow
- 4.4. Doorwerking Action Research
- 4.5. Laban Bewegingsanalyse / Bewegingsobservaties
- 4.6. Pilotproject Neurotherapie

Hoofdstuk 5. Overzicht conclusies

Hoofdstuk 6. Slotbeschouwing

- 6.1. Lectoraat Sustainable Performance op Reis
- 6.2. Van flow naar sustainable performance: aanbevelingen

Bijlagen:

- I. Notenoverzicht*
- II. Referenties*
- III. Kenniskring Sustainable Performance*
- IV. The Journey*
- V. Meetinstrumenten*
- VI. Aspecten van flow*

Voorwoord

Dit reisverslag geeft een beschrijving van het onderzoek van het lectoraat Sustainable Performance naar de mogelijkheden van De Reis als didactische benadering voor kunstonderwijs.

Het Reis-concept is uitgezet in een periode van bijna twee jaar en met behulp van action research is veel feedback verkregen van de 40 studenten en docenten van Codarts die deelnamen aan dit reistraject. Deze leden van de Kenniskring Sustainable Performance hebben als deelnemers EN als onderzoekers een wezenlijke bijdrage geleverd aan dit onderzoek: veel dank aan hen voor hun enthousiaste inzet en betrokkenheid!

De leiding van het onderzoek was in handen van Frank Heckman, lector Sustainable Performance. Zijn onderzoeksteam bestond uit ondergetekende, Annelies Schrijnen-van Gastel (onderzoeker / assistent-lector), Maarten Bruns (onderzoeker) en Marijke Tielenius Kruijthoff (junior-onderzoeker).

Aan allen mijn hartelijke dank voor de positieve inbreng en prettige samenwerking.

Mijn dank gaat ook uit naar Louise Boelens voor inhoudelijke en redactionele ondersteuning.

Annelies Schrijnen-van Gastel

Rotterdam, februari 2013

Abstract

Het lectoraat Sustainable Performance van Codarts heeft o.l.v. lector Frank Heckman het didactisch model De Reis ontwikkeld dat innovatief is in het bijzonder voor kunstonderwijs. Kern van de gedachte is dat je kunt sturen op flow. Flow-ervaringen zijn optimale ervaringen die – in combinatie met een sterke ambachtelijke artistiek-technische training – extra kwaliteit bij prestaties genereren. Flow-ervaringen motiveren, nodigen uit en werken als een magneet op leren, waardoor kansen worden gecreëerd voor 'sustainable performances'.

In De Reis wordt de metafoor van de Hero's journey (Campbell) verbonden met de principes van de Positieve Psychologie en Csikszentmihalyi's Flow-theorie, alsook met Open Systeem Denken / Sociale Ecologie (Emery en Trist).

Het didactisch concept van De Reis is met behulp van action research vertaald in een didactisch model. Het onderzoeksproces en –bevindingen geven sterke aanwijzingen over de waarde van De Reis als het gaat om flow: het bewust afstemmen op flow leidt tot het beter en vaker leveren van topprestaties. Bij dat bewustzijn hoort aandacht voor fysieke, mentale, emotionele en sociale aspecten rondom performances. Deze aandacht heeft een positief effect op zelfvertrouwen en autonomie en op het vermogen om actief en adaptief te zijn, m.a.w. in staat een open verbinding aan te gaan met zichzelf en (sociale) omgevingsfactoren. De deelnemers meldden dat ze, ook op het podium, meer 'in het moment' konden zijn en dat hun flow-ervaringen in aantal en intensiteit toenamen. Dit alles leidde tot een groei in de kwaliteit, en het op hoog niveau kunnen handhaven van hun performances en dat verwijst naar sustainability: 'frequent flow = sustainable performance'.

Kernbegrippen zijn: De Reis / The Journey, Flow, Sustainable Performance, Positieve Psychologie, Sociale Ecologie, Open System Denken, Community of Practice, Action Research.



Hoofdstuk 1. Inleiding

Aanleiding lectoraat

Codarts Rotterdam heeft in 2009 het lectoraat *Sustainable Performance* ingesteld en daarmee startte onder leiding van Frank Heckman onderzoek naar 'excellence in performance'.

Dit lectoraat was een vervolg op het in 2008 afgesloten lectoraat *Excellence and Well Being in the Performing Arts* waarin Anna Aalten haar aandacht richtte op gezondheid van dansers (Aalten, 2008). Tevens werd doorgebouwd op het project *Muzikale Blessuretijd* waarin musici op zoek gingen naar een gezonde balans tussen het streven naar artistieke topprestaties aan de ene kant en hun fysieke, mentale en sociale mogelijkheden en beperkingen aan de andere kant. (A. Schrijnen-van Gastel, 2009). Beide studies lieten zien dat het veld van het gezond en duurzaam presteren (te) lang onderbelicht was gebleven in het kunstvakonderwijs en dat het hoog tijd was voor een inhaalslag.

Codarts, Rotterdam

Codarts is een kleinschalige internationaal georiënteerde hogeschool in Rotterdam met HBO-opleidingen op het gebied van muziek, dans en circus arts. Codarts is bekend vanwege zijn sterke profiel in de moderne dans (bacheloropleidingen Dans en Docent Dans en Master in Dance Therapy), het brede aanbod van bacheloropleidingen in de muziek (klassieke muziek, jazz, pop, wereldmuziek, muziektheater en muzikeducatie), de Master of Music en Master of Education, en de jonge bachelor opleiding Circus Arts. (zie ook www.codarts.nl)

Excellentie en artistieke staan voorop naast een beroepsgerichte aanpak met veel mogelijkheden tot individuele ontplooiing. Deze onderwijsvisie vertaalt zich in een artistiek landschap, de ruimte die inclusief en voorbij de grenzen van de verschillende opleidingen gaat. Een artistiek landschap dat uitnodigt tot een gemeenschappelijke reis waarin teamteaching, peer teaching, shared learning en artistiek ondernemen een belangrijke rol spelen. De student leert op eigen kompas navigeren en eigen (onderwijs)doelen stellen.

Onderzoeksvraag

Frank Heckman werkt al jaren met de concepten 'flow', ecologisch leren en 'open systeem'-denken, en heeft op basis van de onderliggende theorieën het concept De Reis ontwikkeld. Dit vormde het framework voor het lectoraat Sustainable Performance bij Codarts dat startte in het voorjaar van 2009. Sustainable Performance draait om het samenspel van performers en hun omgeving. Performance staat hier voor podiumpresentaties en lesgeven, met andere woorden de situaties waarin men 'voor het oog van de camera' staat. En de vraag is dan: Hoe kunnen musici, dansers en

circusartiesten zich voortdurend ontwikkelen en telkens weer topprestaties leveren? Met andere woorden: How to sustain the ability to perform on a high level again and again?¹

De kernvraag van het onderzoek luidt: Op welke manier kan het didactisch concept De Reis bijdragen aan sustainable performance?

Subvragen zijn:

- Op welke manier kan De Reis een bijdrage leveren aan innovatie van curricula van Codarts?
- Hoe kan het onderzoek bijdragen aan de professionalisering van docenten?
- Op welke manier kan De Reis een toegevoegde maatschappelijke waarde hebben?

Het didactisch concept De Reis verwijst naar het pad van ontwikkeling en groei dat de deelnemers doormaken: tijdens deze 'reis' leren zij – buiten de vaste onderwijskaders - in interactie met elkaar en hun omgeving. De inspiratie voor dit reisconcept heeft Heckman ontleend aan Campbell's *The hero with a thousand faces*. (1949).

In *De Reis* worden vijf dimensies onderscheiden: Calling, Fellowship, Dragons, Performance en Return. De rode draad die door alle dimensies van De Reis heenloopt is Flow, het fenomeen van de optimale ervaring.

Het concept van De Reis is door Heckman eerder gehanteerd en beschreven in *De reis van de held*, het mentaal trainingstraject voor topsporters van het Nederlands Olympisch team in 2004 (Heckman, F. & De Bie, S., 2004).

Kunst en topsport

De overeenkomsten tussen topsport en podiumkunsten zijn evident: bij beide draait het om het leveren van topprestaties op het juiste moment met de juiste voorbereiding.

Bovendien ligt ook bij sport de nadruk op technische beheersing van het vak en ambachtelijke perfectie. Beide velden kennen het spanningsveld tussen nadruk op individuele talenten en vaardigheden, en zorg voor juiste inbedding daarvan als voorwaarde voor het opbouwen van zelfvertrouwen en het creëren van fysieke en mentale weerbaarheid.

Uiteraard zijn er ook duidelijke verschillen tussen de domeinen sport en kunsten, met name als het gaat om expressie van emoties, presentatie en communicatie met publiek.

Bij de podiumkunsten zijn deze kenmerken van essentieel belang als het gaat om een performance telkens weer op een hoger niveau te brengen.

¹ Ten behoeve van de leesbaarheid van het verslag zijn regelmatig de Engelse termen gebruikt die gangbaar waren tijdens de onderzoeksperiode.

Op weg naar optimale performance

De essentie van het Reis-concept is dat de deelnemers groeien in zelfvertrouwen en motivatie door de onderliggende processen te herkennen en te beïnvloeden.

De interactie tussen de individuele leerprocessen en de (steunende) omgeving, wordt gevat in het begrip 'psychosociale balans'. Het lectoraat Sustainable Performance (SP) heeft dit tot de kern van zijn onderzoek gemaakt: de deelnemers leren 'te sturen' op individuele kwaliteiten tot het leveren van topprestaties, en tegelijkertijd op aspecten van de sociale omgeving die flow genereren.

Opzet onderzoek

Tijdens het eerste jaar van het lectoraat is het onderzoeksplan ontwikkeld: *Research learning design Sustainable Performance, a lifelong journey* (2010), met action research als methodiek. Advisering door externe deskundigen, w.o. prof.dr.ir. Mathieu Weggeman, prof.dr. Fred Korthagen, Peter Velseboer MBA, prof. Ron Purser PhD en Wendell Hanna PhD resulteerde in aanscherping van de onderzoeksopzet.

De theoretische bouwstenen hebben aanknopingspunten geboden voor de inkleuring van de dimensies van De Reis, de opzet van het action research en de focus van de dataverzameling. Met het prototype van het didactisch ontwerp De Reis is een groep van 40 studenten en docenten uit alle afdelingen van Codarts bijna twee jaar o.l.v. Frank Heckman 'op reis' gegaan. Zij vormden een lerende gemeenschap ofwel 'Community of Practice', waren deelnemers en tegelijkertijd onderzoekers in het action research.

De *SP-Community of Practice* heeft in de periode januari 2010 – oktober 2011 elke paar maanden een intensieve dag rondom een van de vijf dimensies van De Reis gevolgd ('clinics') en tussendoor tweewekelijkse verdiepende bijeenkomsten ('basecamps'). Naast het prototype zijn twee varianten ontwikkeld: *Minor Art and healthy well being* en *Project Rotterdam meets Istanbul*.

In het action research zijn de processen van ontwikkeling en evaluatie ondersteund met onderzoeksinstrumenten zoals interviews, vragenlijsten, groepsessies, matrix flow/social context, scorecard. Daarnaast waren er twee deelprojecten, te weten Deelonderzoek Bewegingsobservaties met Laban Bewegingsanalyse en een pilot in Neurotherapie training.

De onderzoeksfase is afgesloten met het voor u liggende eindverslag *Lectoraat Sustainable Performance op Reis* (A. Schrijnen-van Gastel) en de publicatie van F. Heckman *Flow on stage. The art of sustainable performance*, voorzien van audiovisueel materiaal en apps. Beide publicaties zijn medio 2013 via de website van het lectoraat www.sustainableperformance beschikbaar.

De interactieve publicatie van *Flow on stage. The art of sustainable performance* is sinds eind 2012 per hoofdstuk te volgen via www.flowonstage.wordpress.com.



Hoofdstuk 2. Theoretische achtergronden

In De Reis als didactisch concept zijn de principes van de Positieve Psychologie (Csikszentmihalyi e.a.), het Open Systeem Denken / Sociale Ecologie (van o.m. Emery en Trist) verwerkt. Tevens wordt voortgebouwd op eerder opgedane inzichten rond fysieke en mentale gezondheid van performers.

2.1. De Reis

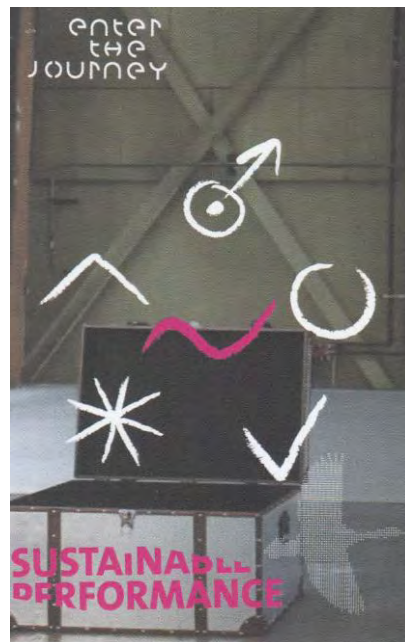
Er zijn een aantal belangrijke kenners geweest die, zich verdiepend in de mythologie, hebben geschreven over de Reis van de Held. Otto Rank (1884 -1939) was misschien wel de eerste die een patroon in mythologische heldenreizen ontdekte ontleend aan psychologische gronden en betekenis. Rank was bevriend met Sigmund Freud en zijn duiding van de heldenreis hebben dan ook een sterk psychoanalytische inslag. Carl Jung (1875 – 1961) zag de Held, en alle mythes, als projecties van onbewuste archetypes. Volgens Jung heeft het leven ervaringen ‘gegraveerd’ in het (collectief) onbewuste. Dit potentieel aan archetypes kan getriggerd worden door de juiste omstandigheden.

Verreweg de meest bekende onderzoeker van de Reis van de Held is de mytholoog Joseph Campbell. Net als Rank en Jung heeft Campbell ook zijn wortels in de psychoanalyse, maar haalt z’n concepten ook uit de antropologie en Oosterse filosofie, een eclecticus. Niet alle schrijvers hanteren dezelfde sequentie in de queeste van de held, maar hanteren wel dezelfde driedeling:

1. Scheiding of vertrek
2. Beproevingen en overwinningen
3. Terugkeer en re-integratie in de samenleving

Bovengenoemde schrijvers, allen westers, hebben vanuit hun perspectief zwaar ingezet op de individuele mens (individuatieproces). Vermeld dient te worden dat in dit onderzoek naar Sustainable Performance de queeste en de ontwikkeling van de Held, met name ook vanuit de groep, de sociale context, wordt gezien en belicht (Fellowship).

Voor het reisconcept was verder het boek *The hero with a thousand faces* (Campbell, 1949) de grote inspiratiebron. De reis als metafoor voor een pad van ontwikkeling en groei. De deelnemers leren - los van vaste onderwijskaders - in interactie met elkaar en met hun omgeving. Het didactisch concept was deels al ontwikkeld door Frank Heckman in een eerdere opdracht, namelijk het werken met topsporters die zich voorbereidden op de Olympische Spelen 2004 (Heckman & De Bie, 2004). Deze Olympische Reis heeft niet alleen de kracht van de Nederlandse Olympische gemeenschap gemobiliseerd, maar bevorderde tevens een versneld leerproces in mentale vaardigheden en creëerde een gemeenschappelijke taal rondom het concept Flow.



enter
the
JOURNEY



CALLING if you don't know where
you're sailing, any wind will do



FELLOWSHIP one finger
can't lift a pebble



DRAGONS where you fall
the treasure lies



PERFORMANCE stepping into
the middle of the moment



RETURN bringing home
the holy grail



REPETITIVE FLOW = **SUSTAINABLE PERFORMANCE**

www.sustainableperformance.nl

Het ontwerp van De Reis is cyclisch en iteratief met vijf archetypische dimensies. Elke dimensie vertegenwoordigt een specifiek deel van de reis waarmee de reiziger kennismaakt en ervaring opdoet.

Gedurende De Reis reizen de deelnemers door de volgende dimensies:

- *Calling / Call for Adventure: about dreams, knowing purpose, knowing yourself and setting goals.* Dit draait om 'koers zetten', het stellen van uitdagende, maar realistische doelen, kleine en grote, op de korte en op de lange termijn. Tevens krijgt men inzicht in de eigen ambities, angsten en zelfvertrouwen en wordt gewerkt aan het gevoel van eigenwaarde, en aan het 'leren leren'. Er is aandacht voor fysieke bewustwording, visualiseren en affirmaties.
- *Fellowship: about key relationships, the social fabric, reciprocity and the environment.* Centraal in deze dimensie staan de reisgenoten: een goede sociale omgeving is onontbeerlijk voor een goede performance. Sleutelbegrippen zijn 'team spirit', 'shared learning' en 'shared space'.
- *Dragons: about truth, facing and embracing the 'shadow' and overcoming set-backs.* Tegenslag hoort onlosmakelijk bij De Reis en is de bron om mentale weerbaarheid, veerkracht en risicomanagement van mentale, fysieke en sociale kwesties te ontwikkelen.
- *Performance: about stepping in the middle of the moment, being fully present, giving the best, the state of flow.* Men wordt zich bewust van eigen flow-ervaringen en leert deze herkennen en inzetten.
- *Return: about bringing home the 'treasure', celebrating, explaining and sharing the learnings.* Je bent succesvol geweest of niet, na de sensatie moet je jezelf hervinden en met het geleerde verder. Evaluatie en feedback brengt niet alleen de performer zelf, maar ook de gemeenschap, verder.

De rode draad die door alle dimensies van De Reis heenloopt is *Flow*: het fenomeen van de optimale ervaring.

2.2. Flow en Sustainable Performance

De belangrijkste theoretische hoeksteen van het SP-onderzoek komt uit de Positieve Psychologie (Csikszentmihalyi en Seligman) en dan met name de Flow theorie. Flow verwijst naar ervaringen van 'in je element zijn'. Veelal hebben die te maken met bevlogenheid, opperste concentratie en het samenvallen van bewustzijn en activiteit.

De Hongaars-Amerikaanse psycholoog Mihaly Csikszentmihalyi 'ontdekte' flow toen hij onderzoek deed naar hoe mensen hun tijd besteden en hoe zij zich daarbij voelen. De staat van flow heeft aantrekkelijke kanten: de inspanning lijkt vanzelf te gaan, de activiteit kent een hoge kwaliteit - de uitvoerder ervaart veelal zijn vakmanschap - , en het veroorzaakt vaak een hoge mate van genieten, van 'helemaal in je element zijn'. In allerlei onderzoek is inmiddels aangetoond dat het ervaren van flow positief werkt op motivatie en op leren.

Csikszentmihalyi definieert het concept Flow: *"the state in which people are so involved in an activity that nothing else seems to matter; the experience itself is so enjoyable that people will do it even at great cost, for the sheer sake of doing it"* (Csikszentmihalyi, 1990, p.4).

In het SP-lectoraat veronderstellen we dat flow bijdraagt aan betere 'performances' (presteren voor publiek) en de duurzaamheid daarvan: *frequent flow = sustainable performance*. Flow tijdens de performance helpt omdat de uitvoerder optimaal in het hier-en-nu verkeert, actief adapteert aan alles wat zich aandient, en in opperste concentratie is. De oriëntatie op flow, en het bewust kunnen oproepen van flowervaringen (frequent flow) helpen om het hoge niveau vast te houden. Flow stimuleert tot het aangaan van nieuwe uitdagingen, werkt daarmee als een magneet op leerprocessen en daarmee is de performer steeds beter in staat om complexere zaken te hanteren en keer op keer kwalitatief hoogstaande prestaties te leveren (sustainable performance).

Heckman: *"Where it all comes together for each of them is 'on stage'. The physical space where we perform. In the theatre, the arena, in the streets, the classroom, in front of the camera, wherever we decide to step in the middle of the moment and share our gift with others. In that moment, on that place we perform. And if we decide to be fully present, we are learning at the same time in an extraordinary way"* (Heckman, 2012, Chapter 0).

Flow als fenomeen

In de beschrijvingen van flow-ervaringen keren telkens de volgende indicatoren terug:

- *"A challenging activity that requires skills", "Challenge – skill balance", "Feeling competent enough to meet the high demands of the situation";*
- *"The merging of action and awareness", "Doing things spontaneously and automatically without having to think";*
- *"Clear goals", "Having a strong sense of what one wants to do";*
- *"Unambiguous feedback", "Direct feedback", "One can adjust on the spot; knowing how well one is doing during the performance itself;*
- *"Concentration on the task at hand", "Total concentration", "Being completely focused on the task at hand";*
- *"The paradox of control", "Sense of personal control", "Having a feeling of total control over what one is doing";*
- *"The loss of self-consciousness", "Not worrying what others think of oneself";*
- *"The transformation of time", "Loss of the sense of time: time flies by", "Having the sense that time passes in a way that is different from normal";*
- *"Autotelic experience", "Intrinsically rewarding experience", "Feeling the experience to be extremely rewarding".*

(Csikszentmihaly, 1992; Fritz & Avsec, 2007; Martin & Jackson 2008; Sinnamon et al. 2012).

De flow-indicatoren zijn door diverse onderzoekers getoetst, veelal in de sportpsychologie. Sinds 2004 zijn er ook enkele studies gepubliceerd die betrekking hebben op flow bij musici. Sinnamon et al. constateren dat 95 procent van de beroepsmusici regelmatig of altijd flow-ervaringen heeft die tot gelukservaringen leiden (2012). Relevant voor het SP-onderzoek zijn de bevindingen van Martin en Jackson (2008) en Sinnamon et al. (2012) dat bij musici alle hierboven genoemde indicatoren van flow-ervaringen relevant zijn. Daarentegen signaleren Fritz and Avsec (2007) dat 'loss of self-consciousness' en 'time transformation' twee dimensies van flow zijn die geen significante relatie hebben met enige mate van welbevinden van musici.²

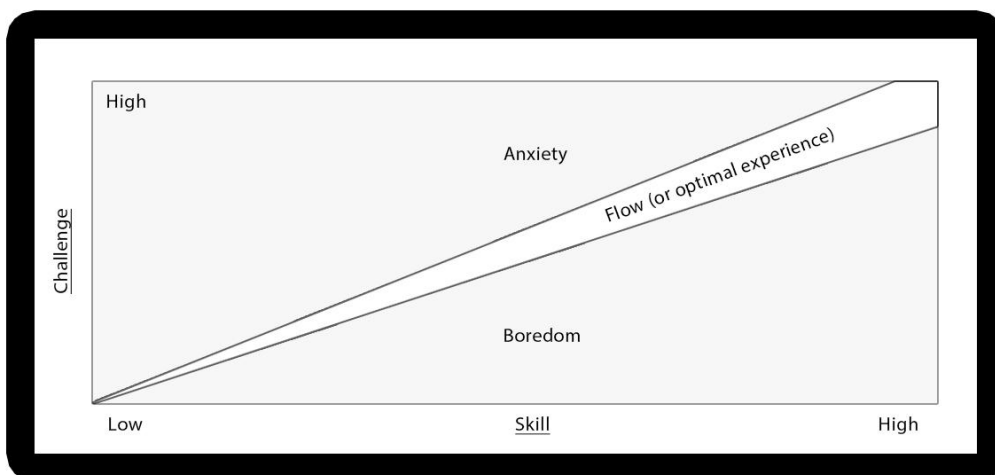
² Met deze bevindingen zitten zij op eenzelfde lijn als de onderzoeken onder atleten en theateracteurs die vraagtekens zetten bij de validiteit van 'loss of self conciousness' en 'time transformation' (Jackson & Kimieck, 2008 en Martin & Cutler, 2002).

Flow en leerproces

Flow is de facto inherent aan het aannemen van een intens 'lerende' houding. De persoon is gericht op performance en gaat adaptief om met de omgeving. Ieder signaal dat wordt opgevangen, fungeert als een vorm van feedback, wordt geïncorporeerd in de performance en is daarmee onderdeel van een doorlopend ('life long') leerproces.

Om in flow te raken helpt het wanneer iemand zich voor een uitdaging gesteld ziet, doelstellingen heeft geformuleerd, die in een goede verhouding staan tot zijn capaciteiten. Idealiter moet hij zich als het ware iets oprekken om resultaat te bereiken. De flow die ontstaat wordt vaak ervaren als een beloning. En dat stimuleert weer tot het opzoeken van nieuwe uitdagingen. Flow is daarmee een motor voor groei en ontwikkeling op zowel het persoonlijke als het professionele vlak. Theorell e.a. ondersteunen deze gedachte onder meer in hun onderzoek onder pianisten (2010) waarin zij een positieve correlatie constateren tussen flow en de kwaliteit van de prestatie en presentatie. Flow werkt dus als een magneet op leerprocessen. *"We end up feeling more capable and looking forward to overcoming new challenges."* (Csikszentmihalyi, 2003).

Heckman zegt dit als volgt: *"Between boredom and anxiety there exists a zone where creative potential may be realized."* (Heckman, 1997, p.62).



2.3 Samenspel van individu en omgeving

Zowel persoonlijke als omgevingsfactoren zijn van invloed op welbevinden en in een optimaal samenspel van mens en omgeving zal eerder en vaker flow ontstaan. Dit sluit aan bij de motivatietheorie van Deci & Ryan (2000). Zij stellen dat de mens drie basisbehoeftes heeft: competentie, autonomie en verbinding. De omgeving draagt bij aan leren wanneer er zaken zijn geregeld zoals: uitdaging, feedback, inzet op beroepsexpertise, goede verhouding tussen verantwoordelijkheid en bevoegdheid (competentie); op erkenning en waardering, op rechtvaardigheid, vertrouwen en steun (verbondenheid) en op regelruimte, coaching en zelfsturing (autonomie).³

Van flow-ervaringen binnen organisaties in zijn algemeenheid naar flow-ervaringen binnen een onderwijscontext noemen wij de onderzoeken van Di Bianca en Bakker.

Di Bianca (2000) constateerde dat studenten niet in flow waren als docenten in flow waren en omgekeerd. Andere studies daarentegen, w.o. Bakker (2005) toonden aan dat flow tussen docenten en studenten positief was gerelateerd: hoe meer flow ervaringen werden gerapporteerd door muziekdocenten, des te hoger was de frequentie van vergelijkbare ervaringen bij hun studenten. Deze laatste bevindingen ondersteunen de flow-theorie van Csikszentmihalyi die van mening is dat de flow van docenten aanstekelijk kan werken *“to crossover into the flow of students.”* (Shernoff & Csikszentmihalyi, 2008, p.143).

Psychosociale balans

Karasek en Theorell zijn twee onderzoekers die heel duidelijk hebben gemaakt hoe de sociale omgeving een doorslaggevende rol kan spelen bij een gezonde ‘performance’. Zij toonden aan dat het grootste risico wordt gevonden waar mensen weinig invloed (control) hebben op de eisen (demand) van het werk en het inzetten van passende vaardigheden. Met andere woorden, mensen wiens leven en werk hoge eisen aan hun stelt, maar weinig ruimte hebben voor het nemen van beslissingen lopen het risico om ziek te worden met een factor die vier keer zo groot is als voor anderen. Onafhankelijk van alle andere risicofactoren! Bovendien bleken de prestaties er zwaar onder te lijden. Karasek legt verder uit dat niet de druk waaronder we werken bepalend is maar de ruimte om eigen keuzes te maken. Het is dus belangrijk dat de kunstenaar, docent ruimte krijgt en heeft voor het maken van keuzes en de passende vaardigheden kan inzetten om gezond te presteren. Het neerzetten van een goede performance bestaat dus niet alleen aan het voldoen aan de onwrikbare eis of uitdaging. Een belangrijk verschil kan worden gemaakt in het organiseren van de taak en de sociale omgeving. (Karasek & Theorell, 1990).

³

Zie ook het arbeidsonderzoek in de positieve psychologie van bijvoorbeeld Schaufeli, Bakker en Demerouti.

Csikszentmihalyi's flow concept en Karasek's demand/control (eis/invloed) onderzoek zijn, bijna bij toeval, twee zijden van dezelfde medaille. De ene kant vanuit de sociaalwetenschappelijke hoek, de andere zijde dekt het individuele, psychologische. Samen vormen deze twee gedachten de Psycho Sociale Balans (PSB).

Flow ontstaat dus sneller in een optimaal samenspel van mens en omgeving.

Een belangrijk aandachtspunt in het SP-onderzoek is daarom de nadruk op leren en werken in een groep waarbij bewustzijn wordt gecreëerd in de context waarin je werkt.

In een leer- c.q. groeiproces spelen twee processen gelijktijdig: differentiatie en integratie.

Differentiatie verwijst naar individualiteit, uniciteit en onafhankelijkheid. Integratie verwijst naar verbondenheid met de buitenwereld.

Juist door de gelijktijdigheid hiervan ontwikkelt een mens zich in een toenemende complexiteit (o.a.Csikszentmihalyi, 2002). De menselijke ontwikkeling is te beschouwen als een reeks slingerbewegingen tussen onafhankelijkheid en verbondenheid: het zoeken naar uniciteit en de behoefte bij iets groters te horen.

Deze lijn is ook zichtbaar in individuele leerprocessen: autonomie ontwikkel je in interactie met anderen, terwijl je - juist door autonomie te ontwikkelen - tegelijkertijd beter in staat bent tot adapteren aan de omgeving en uitoefenen van invloed.

Door differentiatie én integratie: groeien in complexiteit

We ontwikkelen complexiteit door de gelijktijdige aanwezigheid van twee processen: differentiatie en integratie. Het eerste verwijst naar het besef dat je een uniek individu bent, verantwoordelijk voor het eigen overleven en welzijn. Als individu ben je geneigd jouw uniciteit verder te ontwikkelen. Dat wordt gestimuleerd doordat je er plezier aan beleeft om je op je eigen wijze uit te drukken en te handelen. Integratie verwijst naar het besef dat je onlosmakelijk verbonden bent met anderen. Je bent onderdeel van relatienetwerken, en met anderen deel je culturele symbolen, voorwerpen, de ruimte waarin je leeft et cetera. Iemand die volledig gedifferentieerd is en geïntegreerd wordt een complex individu; de menselijke ontwikkeling tendeert richting toenemende complexiteit. (Csikszentmihalyi, 2002)

"Without question, flow as the preferred state of mind has a greater likelihood to emerge in an environment in which people have more freedom of choice as to how to apply themselves. When a structure of enforced demands and enforced isolation gives way for an environment where expression and function are more balanced, flow becomes part of the natural order of things, a predisposition waiting to be triggered." (Heckman, 1997, p.65).

Persoonlijke groei en ontwikkeling

Recente onderzoeken onder conservatoriumstudenten in Nederland (w.o. Mak, 2010 en De Jong, 2010) wijzen naar docenten en onderwijsinstellingen die onvoldoende (preventieve) aandacht besteden aan de complexe relatie tussen gezondheid en performance. In deze context gaat het bij gezondheid om de balans van emotioneel, fysiek, mentaal en spiritueel welzijn. (Heckman, 1992).

De afgelopen decennia is bij musici en dansers veel onderzoek gedaan naar fysieke en psychosociale gezondheidsrisico's en preventiemogelijkheden. Ook Codarts heeft hierin een verantwoordelijkheid genomen met de instelling van het lectoraat *Excellence and well-being in the performing arts* (2004-2008). In het kader van dit lectoraat heeft A. Aalten onderzoek gedaan naar pijnbeleving en pijngedrag bij dansers (2006, 2008).

Op het gebied van muziek heeft Stotijn (2006) een uitgebreid literatuuroverzicht opgesteld van onderzoeksresultaten in de muziekgeneeskunde vanaf de jaren '80 met aandacht voor fysiologische, psychische en sociale problematieken.

Uit onderzoeken van o.m. Williamon (2004), Stotijn (2006), Schrijnen-van Gastel (2009) blijkt dat veel studenten en performers in de podiumkunsten lijden aan faalangst en beroepsblessures. De onderliggende factor is de stress, die te maken heeft met het isolement, de concurrentie en de opvattingen over prestaties. Factoren op fysiek, psychisch en sociaal gebied lijken elkaar te versterken.⁴

⁴ Stotijn, 2006; Schrijnen-van Gastel, 2009; Williamon, 2004 en artikelen o.m. in het tijdschrift *Medical Problems of Performing Artists*, de *Journal of Research in Music Education* en op www.musicians-injuries.com, PubMed en SUMSearch).



In het SP-onderzoek zijn tijdens De Reis de deelnemers uitgenodigd inzicht te verkrijgen in de eigen processen en zijn hen diverse instrumenten aangeboden om uit te proberen en hun situatie te toetsen. Uit literatuur blijkt bijvoorbeeld dat mindfulness, meditatie, yoga, Alexandertechniek en martial arts (zie ook Csikszentmihalyi, 1997 en Williamon, 2004) een positieve invloed hebben op performancevaardigheden en het ervaren van flow.

Ook zelfinzicht en het bewust kunnen inzetten van de eigen 'kernkwaliteiten' helpt om evenwicht te bereiken in plaats van stress. (Evelein & Korthagen, 2011).

Het lectoraat SP veronderstelt dat inzicht in de eigen doelstellingen ('Calling') en motivatie helpt. Het kennen van de eigen drijfveren leidt er toe dat de kunstenaar een helder beeld krijgt van de eigen opdracht. De performer die 'intrinsiek' is gemotiveerd heeft meer flow, heeft minder stress, presteert beter en zal zich ook vollediger ontwikkelen. Intrinsieke motivatie verwijst naar een wil of een drang die 'van binnenuit' komt: men doet de activiteit omdat de activiteit op zich plezierig wordt gevonden. Csikszentmihaly spreekt in dit verband over de autotelische persoonlijkheid: *"The autotelic personality is an individual who generally does things for their own sake, in the 'here and now', rather than for some later goal. This people tend to have a greater preference for challenging opportunities and learning skills that stimulate them and encourage growth. It is in such high-challenge and through creative learning skills that people are most likely to enter the flow state."* (Csikszentmihalyi. 2002. p.209)

Over motivatie

Een actuele theorie over motivatie is de zogeheten zelf-determinatie theorie (ZDT) van Deci & Ryan (oorspr.1985). De ZDT gaat in op 'wat' personen willen bereiken, ofwel hun doelen, en 'waarom' zij deze doelen willen bereiken, ofwel hun gedragsregulaties. Deze doelen en gedragsregulaties zijn de onderliggende aspecten van de motivatie (Van den Broeck e.a., 2009). In de ZDT worden vijf vormen van motivatie beschreven die als het ware 'van buiten naar binnen' lopen: gedrag kun je vertonen om een beloning te krijgen of straf te voorkomen (externe regulatie) of om waardering te verdienen (externe sociale regulatie); om positieve gevoelens (bijvoorbeeld trots) te krijgen of negatieve (schaamte) te vermijden (geintrojecteerde regulatie); of om een doel te bereiken dat je zeer belangrijk vindt (geïdentificeerde regulatie); of omdat je de activiteit heel erg leuk vindt ook al zou je er niet mee beloond worden (intrinsieke motivatie). Bij iedere volgende vorm van motivatie in deze rij, kun je gedrag gemakkelijker volhouden. Intrinsieke motivatie -ook autonome motivatie genoemd- levert de optimale vorm om met gemak en plezier het werk te doen. Het blijkt dat autonoom gemotiveerden in het werk hun taken effectiever volbrengen, meer tevreden zijn met hun werk en positief over hun werk denken. (Gagné & Deci, 2005).

Open Systeem Denken / Sociale Ecologie

Het lectoraat SP werkt op basis van de visie die 'ecologisch leren' wordt genoemd en waarbij de eigen ervaringen en waarnemingen van de student uitgangspunt van leren zijn. Leerervaringen ontstaan door 'searching' en 'learning by doing'; De student leert er op te vertrouwen dat de eigen percepties 'kloppen'.

Ecologisch leren

James Gibson, een van de grondleggers van de 'ecologische psychologie', ontdekte dat mensen beschikken over aangeboren perceptuele systemen met een lange evolutionaire geschiedenis. Hiermee zijn ze in staat om direct kennis op te nemen uit hun (sociale) omgeving en daar betekenis aan te geven. Mensen herkennen in de omgeving patronen en variaties die ze interpreteren en waar ze op reageren. Door daadwerkelijk dingen te doen ontstaan leerervaringen (searching, learning by doing). (Gibson, 1979).

Dit gebeurt in een open relatie met de omgeving waarbij sprake is van *actieve wederkerige adaptatie*: in de open relatie met de omgeving wordt er geïnterpreteerd en geleerd, en tegelijkertijd wordt die omgeving gecreëerd en daarmee tot op zekere hoogte beheersbaar gemaakt. Het SP-onderzoek sluit aan bij het 'open systeem denken' van Emery & Trist. Uitgangspunt is dat een systeem (mens, organisatie) om zich succesvol te ontwikkelen in een open, *adaptieve* relatie dient te staan met de omgeving. (Emery & Purser, 1996). Mensen zijn van nature 'betekeniszoekend' en zijn geprogrammeerd om samen te leren in een sociale context. In onze evolutie hebben we als geen ander soort het vermogen ontwikkeld om een complex, fijnmazig net van sociale relaties te onderhouden. We hebben een groot sociaal oplossend vermogen en kunnen functioneren in complexe netwerken waarmee we samen oneindig veel meer bereiken dan ieder voor zich.

De keuze voor action research als onderzoeksmethodiek is voor het lectoraat logisch verbonden met deze visie.

2.4. Conclusie

In De Reis is flow het centrale aspect: onderzochte literatuur toont aan dat het bewust afstemmen op flow leidt tot beter en vaker leveren van artistieke topprestaties.

Bewustzijn van de dimensies van de psychosociale balans (onafhankelijkheid en verbondenheid, autonomie en adaptatie) kan leiden tot een optimaal samenspel van individuele condities en sociale context, waardoor kansen voor het ervaren van flow worden gecreëerd.

In het verlengde van deze overwegingen heeft het SP- onderzoek aandacht besteed aan:

- persoonlijke groei en ontwikkeling met aandacht voor fysieke, mentale, sociale en emotionele aspecten van bewustwording en gedragsverandering. Aanknopingspunten hiervoor zijn ontleend aan de positieve psychologie, de flow-theorie en de talloze publicaties over fysieke en mentale gezondheid van musici en andere podiumkunstenaars.
- aandacht voor sociale omgeving en integratie in de onderwijspraktijk en bij performances. De benadering vanuit de Open Systeem Theorie (F. Emery e.a.) bood een relevante ondersteuning.

Met dit inzicht zijn de onderzoeksvragen nader geformuleerd.

De centrale vraag luidt: Op welke manier kan het didactisch concept De Reis bijdragen aan sustainable performance van individuele kunstenaars? De onderliggende vragen zijn: Hoe kunnen musici, dansers en circus artiesten zich voortdurend ontwikkelen en telkens weer topprestaties leveren? Hoe kan men flowervaringen herkennen en bewust inzetten? Wat is de rol van de context daarbij, en hoe kan deze worden ingezet voor het creëren van sustainability in de performances? Deze vragen zijn onderzocht vanuit het individuele perspectief van de deelnemers. Tegelijkertijd was de vraag hoe de ervaringen vertaald kunnen worden naar innovaties in het (kunst)onderwijs, verdere professionalisering van docenten en een toegevoegde maatschappelijke waarde.



Hoofdstuk 3. Opzet Onderzoek

3.1. Community of Practice

Basisvoorwaarde voor het slagen van het onderzoek was het tot stand komen van een 'community of practice', een lerende gemeenschap waarin actief en adaptief van elkaar wordt geleerd en waar de leden in staat zijn om zichzelf zowel op persoonlijk als op professioneel niveau te ontwikkelen. (Lave & Wenger, 1991).

In een Community of Practice vinden gemeenschappelijke leerprocessen plaats: men leert in of nabij het werk, persoonlijke groei wordt bevorderd, interpersoonlijke leerprocessen worden gestimuleerd en daardoor draagt een Community of Practice bij aan de integrale ontwikkeling van de instelling. (Bruining & Uytendaal, 2010).

Het streven was om een groep van 20 studenten en 20 docenten uit alle academies/afdelingen van Codarts Rotterdam bijeen te krijgen. Deze groep werd tevens gezien als 'change agent': ze zou een didactische vernieuwing gaan brengen die van waarde is voor de hele Codarts gemeenschap.

Vernieuwende formule ten opzichte van de gangbare praktijk is ook, dat de groep Journey 1.0

- uit zowel studenten als docenten bestond en
- multidisciplinair was samengesteld met een mix van kunstdisciplines en instrumenten, afkomstig van bachelor- en masteropleidingen van conservatorium, dansacademie en opleiding circus arts.

Deze 'reisgenoten' hebben met hun kennis en ervaringen de kern van het onderzoek gevormd, zijn respondenten en onderzoekers tegelijkertijd geweest en hebben geopereerd offline in groepsessies en online via de SP-NING, een besloten netwerk voor communicatie en uitwisseling via woord, beeld en geluid.

De SP-Community of Practice was actief betrokken bij de dataverzameling via interviews en vragenlijsten.

Het vormen van de SP-Community of Practice heeft veel energie gekost. Dit is niet verwonderlijk als men zich realiseert dat het kunstonderwijs in het algemeen en het muziekonderwijs in het bijzonder, erg individueel gericht is: er zijn veel 1:1 lessen, studenten worden opgeleid om zich individueel te bewijzen en de concurrentiegedachte is aanwezig.

De community is gestart met 40 deelnemers. Afgestudeerden en andere schoolverlaters zijn vertrokken en nu en dan is tijdens De Reis - na een kort inhaaltraject - een nieuwe student of docent ingestroomd. Gemiddeld zijn er gedurende de looptijd van het onderzoek (bijna twee jaar) circa 35 deelnemers geweest, van wie 26 de hele reis vanaf het begin hebben meegemaakt.

De leden van de SP-Community of Practice waren tegelijkertijd de leden van de Kenniskring van het lectoraat. (zie Bijlage III).

3.2. De Reis

Voor het praktijkgericht onderzoek is een prototype van het didactisch ontwerp (Journey 1.0) neergezet (Bijlage IV). Daarnaast zijn twee varianten ontwikkeld: de *Minor Art and healthy well being* (Journey 2.0) en het project *Rotterdam meets Istanbul* (Journey 3.0).

De SP-Community of Practice startte in 2009 met het prototype Journey 1.0. Conform de action research formule is dit prototype al doende verder ontwikkeld, zijn ervaringen gedeeld en is de rol van change agent vormgegeven. Om het concept 'reis' voelbaar te maken werden gangbare referentiekaders en de dagelijkse lesomgeving losgelaten. Clinics werden vaak gegeven op externe locaties aan het water, per boot bereikbaar. Niet alleen de fysieke omgeving varieerde: terwijl de opzet in grote lijnen dezelfde was (met name het uitgangspunt van de vijf dimensies), verschilde elke reiscyclus qua tijdsduur, intensiteit en vormgeving van de dimensies.

De keuze voor het programmeren van verschillende varianten van de Reis heeft de mogelijkheid geboden om elke cyclus te evalueren, op onderdelen variaties te introduceren, deze meteen te evalueren en conclusies te delen met de andere reisgenoten.

Journey: prototype en twee varianten

De verschillende Journey's varieerden in intensiteit en vormgeving. In iedere reis waren er een of meerdere daadwerkelijke performances.

Bij Journey 1.0 (N=35) is voor elke van de vijf dimensies een clinic georganiseerd met workshops die het thema vanuit diverse kanten belichtten; de clinics duurden een hele dag en vonden plaats op een locatie buiten Codarts. Na elke clinic werd het thema in tweewekelijkse basecamps uitgediept (reflectie en training).

De Minor Art and healthy well being voor 15 derde- en vierdejaars muziekstudenten (Journey 2.0, eerste helft 2011, N=15)) met wekelijkse bijeenkomsten gedurende een half jaar

Het project Rotterdam meets Istanbul met zeven Rotterdamse musici en zeven musici/dansers uit Istanbul met twee maal een intensieve week (Journey 3.0, eerste helft 2011, N=7).

Tussen de clinics door zijn tweewekelijkse basecamps georganiseerd. Deze basecamps vonden plaats in de ruimte die het lectoraat binnen de Codarts-gebouwen tot zijn beschikking heeft: een lichte ruimte met een informele inrichting. Deze ruimte is inmiddels een favoriete ruimte geworden voor besprekingen in het - voor het overige - suffe kantoorgebouw.

In clinics en basecamps werd gewerkt aan bewustwording: concepten werden in een theoretische context geplaatst en gerelateerd aan fysieke, emotionele, mentale en sociale aspecten. Op onderdelen werden praktische oefeningen en rituelen aangereikt.

Onderwerpen en thema's waren:

- Purpose and goal setting;
- physical awareness, grounding, breathing;
- affirmation and orientation;
- motivation and orientation, self assessment;
- fellowship, buddies, family and friends, public;
- shared learning, shared space;
- body awareness
- kernkwaliteiten, mental strengths and weaknesses;
- focus and concentration;
- the magic of fear;
- shadow work;
- optimal performance conditions/ preparations;
- flow experiences;
- deep listening en storytelling;
- reflection and evaluation.

Een van de hoogtepunten tijdens Journey 1.0 was een spektakel waarin muziek-, dans- en circustheater geïntegreerd werd vormgegeven: in het kader van de Operadagen Rotterdam 2011 maakte de SP-Community of Practice de productie *Op zoek naar de Parel van het Paradijs*.

Speciaal voor de docenten die deelnamen aan De Reis zijn er twee docentendagen georganiseerd, gericht op reflectie op onderwijs binnen Codarts.

3.3. Action Research en onderzoeksmethoden

Vanuit ecologisch leren als een van de theoretische bouwstenen van het onderzoek heeft het lectoraat SP gekozen voor action research als onderzoeksmethodiek. Kenmerkend van deze onderzoekbenadering is het actieve karakter: de participanten in het onderzoek hebben een actieve rol en zijn tegelijkertijd ook de onderzoekers. Door terugkoppeling van leerervaringen en bevindingen tijdens het onderzoeksproces is sprake van 'searching and learning by doing', zowel op individueel niveau als op institutioneel niveau, met de bedoeling dat de verkregen informatie en vaardigheden leiden tot veranderingen in de praktijk.



Action Research kent veel varianten. Emery onderscheidt action research gericht op verbetering van praktische zaken van een specifiek social system en action research dat bovendien bijdraagt aan vergroten van social wetenschappelijke kennis. (F.Emery, 1981) Het SP-onderzoek opteert voor de eerste variant.

Ferrance (2000) signaleert in onderwijssituaties verschillende typen van action research: individual teacher research, collaborative action research, school-wide action research en district-wide action research. De typen verschillen naar focus, mogelijk nodige ondersteuning, potentiële impact en neveneffecten.

De focus van het onderzoek was een thema met een collectief belang, namelijk onderzoek naar de toegevoegde waarde van het didactisch concept De Reis en de toepasbaarheid daarvan in het kunstonderwijs met het oog op flow en sustainable performance.

Het initiatief voor het onderzoek lag bij het College van Bestuur van Codarts, is ondersteund door de artistiek en onderwijsmanagers en werd uitgevoerd door een multidisciplinair team van studenten, docenten en overige medewerkers.

De uitkomsten van het onderzoek hebben een potentiële impact met het oog op innovatie van curricula en verdere professionalisering van docenten en coaches.

Er zijn positieve neveneffecten van het onderzoek te verwachten in de sfeer van collegialiteit en samenwerking. Negatieve neveneffecten kunnen ontstaan bijvoorbeeld naar aanleiding van onenigheid over het proces.

Deze kenmerken zorgen ervoor dat het SP-onderzoek te typeren is als 'school-wide action research'.

Letten op betrouwbaarheid en validiteit is gekozen voor zo veel mogelijk bronnen van informatie en werden de processen van dataverzameling, ontwikkeling en evaluatie ondersteund met diverse onderzoeksmethoden zoals interviews, groepssessies, vragenlijsten, matrix Flow & Social Context, scorecard en filmverslagen. (Bijlage VI. Meetinstrumenten).

Daarnaast hebben enkele reizigers geparticipeerd in de onderzoeken Laban Bewegingsanalyse (N=5) en Neurotherapie training (N=3) waarbij externe deskundigen de metingen hebben verricht. Deze onderzoeken zijn om financiële redenen beperkt gebleven tot enkele deelnemers.

De evaluatie van De Reis is individueel en op groepsniveau onderzocht.

Op individueel niveau waren de self-reporting instruments:

- driemaal **interviews** met de deelnemers aan Journey 1.0: een half jaar na de start, mid-term en aan het eind van De Reis. Zo zijn bij de afsluitende clinic alle reizigers geïnterviewd met als kernvraag: What did The Journey bring you? Deze interviews zijn op film vastgelegd;

- een **scorecard** ter waardering van de inhoudelijke programmering van De Reis met zijn clinics en basecamps, ingevuld door de deelnemers aan Journey 1.0;
- een **korte vragenlijst** aan het eind van de reis met vraag naar de meest relevante ervaring met The Journey, ingevuld door de deelnemers van Journey 1.0, 2.0 en 3.0;
- de matrix **Flow and Social Context** waarin de negen dimensies van Flow die Csikszentmihalyi hanteert, zijn gerelateerd aan verschillende sociale omgevingen waarin men zich als performer manifesteert. Deze matrix is ingevuld door alle deelnemers aan de drie Journey's.

Op groepsniveau werden interviews gehouden in kleine en grote groepsessies, waren er twee jaarlijkse bijeenkomsten van docenten en een aantal groepsdiscussies met het management van Codarts over de artistieke visie: Artistiek Landschap.

3.4. Laban Bewegingsanalyse / Bewegingsobservaties

Tijdens Journey 1.0 hebben bewegingsobservaties plaatsgevonden en is Laban Bewegingsanalyse toegepast als onderzoeksinstrument. De volgende onderzoeksvragen zijn geformuleerd:

- Is flow zichtbaar in beweging?
- Wat zijn de ervaringen van studenten m.b.t. flow?

Om deze vragen te beantwoorden zijn er filmfragmenten van optredens van acht studenten geobserveerd en geanalyseerd aan de hand van een aantal categorieën gebaseerd op Laban Bewegingsanalyse / Laban Movement Analysis (LMA), met name op de Movement Psychodiagnostic Inventory (MPI).

Laban Bewegingsanalyse / Laban Movement Analysis (LMA)

Rudolf von Laban ontwikkelde theorieën om menselijke beweging en bewegingsgedrag te beschrijven en interpreteren. Op grond hiervan is een model voor bewegingsanalyse ontwikkeld om de verschillende aspecten van non-verbale communicatie te kunnen vastleggen (Bartenieff, 1980).

In het deelonderzoek Observaties LMA beschrijft de observant met behulp van LMA de beweging van de deelnemers (student/musicus/performer) met als uitgangspunt de vraag welke bewegingsaspecten concentratie, plezier, overgave etc. zichtbaar maken: met andere woorden flow zichtbaar maken.

Om de eerste vraag – Is flow zichtbaar en zo ja: op welke manier? – te beantwoorden is een bewegingsanalyse gemaakt van een aantal korte filmpjes die de acht deelnemers van een van hun optredens inleverden. Tijdens de observatie was het geluid van de film uitgeschakeld.

Er waren acht observatie-items, gebaseerd op de 'Short Form MPI' (Davis e.a., 2007). De observaties zijn aan de hand van deze itemlijst uitgewerkt tot een 'bewegingsportret' waaraan geen oordeel of conclusie werd verbonden.

3.5. Pilotproject Neurotherapie

Begin 2010 is het lectoraat SP gestart met een pilotproject Neurotherapie o.l.v. Guusje Roozemonde bij het Neurotherapie Centrum in Hilversum (NCH).

Bij behandelingen neurotherapie van het NCH wordt neurofeedback gecombineerd met andere vormen van biofeedback en ondersteunende therapieën om de effectiviteit van de trainingen te vergroten. De achterliggende gedachte is, dat veel mentale, emotionele en fysieke klachten hun oorsprong vinden in hersenen die niet optimaal functioneren. Met behulp van neurofeedback kunnen de hersenen worden getraind om het brein beter in balans te brengen en daarmee verdwijnen veel van de klachten.

Neurotherapie beoogt het brein naar optimalisatie in al zijn toonaarden te trainen: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. De verwachting is, dat door het optimaliseren van het brein flow wordt gefaciliteerd.

(bron: *Rapport Neurotherapie. Evaluatie pilotstudie voor Codarts*, 2010).

Het NCH sluit hiermee aan bij de positieve bevindingen van o.m. Egner & Gruzelier (2003) met hun onderzoek naar de effecten van neurofeedback op de performance van conservatoriumstudenten en andere onderzoeken van Gruzelier onder beroepsdansers en –musici. In deze studies werd opmerkelijke vooruitgang geconstateerd in artistieke prestaties, uitstraling op het podium en communicatie met publiek. (Greteman, 2009).

In het kader van dit pilotproject heeft het lectoraat SP drie deelnemers aan De Reis in de gelegenheid gesteld behandelingen neurotherapie te volgen, simultaan aan hun 'reis'.

De deelnemers hebben alle drie de volgende trajecten doorlopen:

- Stabilisatie (SMR trainingen);
- Verwerking van oude herinneringen en deprogrammeren van ongewenste patronen;
- Alfa-theta training waarin de eerder genoemde aspecten een diepere integratie verkrijgen.

Het was aanvankelijk de bedoeling meer studenten/docenten een dergelijke training te laten volgen, maar het financiële budget was hiervoor niet toereikend.



Hoofdstuk 4. Bevindingen

Inleiding

Bij Sustainable Performance gaat het om het samenspel van performers en hun omgeving, met andere woorden het samenspel tussen factoren die van invloed zijn op het realiseren van topprestaties, telkens weer. In de zoektocht met behulp van action research naar de kracht en meerwaarde van De Reis als didactisch model speelt de Community of Practice een fundamentele rol. De ervaringen van de deelnemers worden beschreven in termen van 'leren & ontwikkelen' en hun ervaringen met Flow, Groepsflow en Sustainability worden in beeld gebracht. Aanvullende informatie wordt gegeven m.b.t. action research als onderzoeksmethodiek.

Dit hoofdstuk wordt afgerond met samenvattingen van de deelonderzoeken Laban Bewegingsanalyse / Bewegingsobservaties en Neurotherapie training.

De deelnemers aan De Reis zijn op diverse momenten bevraagd naar hun ervaringen met dit leertraject, zowel individueel als groepsgewijs. De verschillende onderzoeksinstrumenten die zijn ingezet bij het prototype Journey 1.0 en de reisvarianten 2.0 en 3.0 hebben vergelijkbare, elkaar aanvullende en soms bijzondere uitkomsten opgeleverd.

In alle varianten spelen de performances een belangrijke rol. Hoogtepunt was de productie *Op zoek naar de parel van het paradijs* tijdens de Operadagen Rotterdam 2011. Deze performance is op film vastgelegd, evenals de vele individuele interviews en groepsbijeenkomsten. Gaandeweg zijn filmpjes en schriftelijke verslagen van activiteiten, deelonderzoeken op de eigen website van het lectoraat geplaatst: www.sustainableperformance.nl. Naast het verslag dat u nu leest, is er de publicatie van Frank Heckman *Flow on stage. The art of sustainable performance*. De eerste hoofdstukken van deze publicatie, voorzien van audiovisueel materiaal, links en apps, zijn sinds eind 2012 in een interactieve formule beschikbaar via www.flowonstage.wordpress.com. Het boek als geheel komt in 2013 ook beschikbaar via de website van het lectoraat.

4.1. Op Reis met de Community of Practice

Het samen leren en werken in de SP-Community of Practice met zijn multidisciplinaire samenstelling van studenten en docenten uit alle afdelingen van Codarts was voor de meeste reisgenoten verrassend. Zij hebben het ervaren als een veilige omgeving waarin je open en ook kwetsbaar mocht zijn, ervaringen kon delen en kon verbinden. De community werd beoordeeld als een positieve leeromgeving.

De studenten en docenten waren duidelijk niet gewend om zo open te communiceren in een groep. Zij hebben zich daarin ontwikkeld. Tijdens de eerste interviews (een half jaar na de start van The Journey 1.0) was men in het algemeen nog voorzichtig, maar sprak men al wel de waardering uit voor de diversiteit qua samenstelling, de intensiteit van de ontmoeting tijdens de (eendaagse)

clinics en de trainingen tussendoor (basecamps), en het ontstaan van een gemeenschappelijke taal.

Een half jaar later bleek de community een echt veilige sfeer te bieden. Een enkeling had moeite met het bepalen van zijn/haar positie in de groep. In de interviews sprak men spontaan vaker over de cultuur en de sfeer, en werd de uitwisseling van ervaringen expliciet gewaardeerd. Een student wereldmuziek zei bijvoorbeeld: *"Het is een verademing om te merken dat iedereen eenzelfde openheid heeft, want er is altijd haat en nijd rondom je"*. En een ander: *"Het delen van de ervaring maakt de verbinding"*. Ook begon het thema 'behoefte aan verandering binnen Codarts' te leven, waarmee werd bedoeld dat deze andere manier van werken breder zou moeten worden toegepast.

Er was een hechte club ontstaan, met een kerngroep van mensen die probeerden alle clinics en basecamps bij te wonen. Iemand zei daarover: *"Dit zijn de echte reizigers, en daardoor is diepgang mogelijk, want een veilige omgeving geeft vertrouwen om ook persoonlijke dingen naar voren te brengen"* (student circus arts). Deze kerngroep werd soms als bedreigend ervaren door degenen die minder vaak kwamen. Anderen noemden het juist positief dat het werd geaccepteerd dat je er niet altijd bij kon zijn. Een docent popmuziek zegt: *"Iedereen ontwikkelt iets samen. Ik ervaar dat ook met mensen die wat minder vaak komen"*.

Het werken in een gemeenschap waar studenten en docenten als gelijkwaardigen deelnamen aan het leerproces, plus het samenwerken over de grenzen van opleidingen heen, was wennen. Na een jaar was bijna de helft van de docenten en een derde van de studenten positief hierover. Een student danstherapie zei spontaan: *"Het zijn verrijkende, inspirerende bijeenkomsten. Dat komt ook door het samenwerken tussen de verschillende disciplines"*. Aan het einde van De Reis werd de multidisciplinaire samenstelling van de groep met studenten en docenten door bijna alle deelnemers als zeer positief gewaardeerd. De samenwerkingsmogelijkheden zijn voor velen verrassend geweest.

Voor een enkeling heeft de formule van een reis van studenten en docenten niet altijd goed gewerkt.

4.2. De Reis: leren en ontwikkelen

Door de fysieke, artistieke en didactische vrijheid tijdens De Reis hebben de deelnemers inspiratie en motivatie ervaren. Nagenoeg alle reizigers zijn zich tijdens hun reis bewust geworden van groei, ontdekking van innerlijke kracht en toename van zelfvertrouwen. Weet men echter ook hoe het leren is bevorderd en hoe deze ervaring positief mee te nemen is in het verdere leven en werken? De veronderstelling van het lectoraat was dat een intensief individueel leer- en bewustwordingsproces hand in hand gaat met het leren van elkaar, en dat dit wordt bevorderd door de actieve uitwisseling met de stimuli in de omgeving (ecologisch leren zie paragraaf 2.3)

De inhoudelijke programmering van De Reis met zijn clinics en basecamps kreeg over de hele linie veel positieve waardering, met name voor de activiteiten met fysieke en mentale componenten.

Na afloop blijken alle deelnemers blij te zijn met het gebodene. Ieder heeft 'geleerd' en zich ontwikkeld, al is het alleen al op het niveau van **(verleggende) vaardigheden**. Zo stelt een student muziektheater dat veel van de geboden oefeningen direct zijn te gebruiken en een positieve invloed hebben op zijn performance. En een student klassieke muziek: *"Een betere performer word je niet alleen maar via techniek."*

En een docent circus arts: *"For my teaching the one thing I am going to take away is that rather than thinking about a program that you have to put your students through, that you always start a travel with them."*

Het belang van de rol van de groep, ontwikkelde zich voor de meesten. Halverwege De Reis zegt bijna de helft van de respondenten, vooral docenten, dat de community een duidelijke rol speelt in hun bewustwording. De groep biedt met name verbinding, herkenning en verdieping. Aan het einde van de reis blijkt de rol van de sociale omgeving te zijn toegenomen. De meesten zijn zich nu bewust van de **wisselwerking tussen de bewustwording van individuele groei en de invloed van de sociale omgeving**, de relaties met anderen in de leeromgeving, collega's en publiek. Zo zegt een docent muziek: *"Wat het me vooral gebracht heeft is artistieke bewustwording van (eigen) nieuwe mogelijkheden, maar ook inzicht in mijn rol in het groepsproces"*.

In de afsluitende interviews (zie ook de filmpjes op de website) is te zien hoe de deelnemers verschillende accenten leggen in wat voor hen de essentie van het geleerde is. Het mooie hierin is dat men vaak een aanvulling benoemt op wat in de eigen persoon (voor anderen) al zichtbaar was. Zo benadrukken een aantal 'groepsdieren' (mensen die onmiddellijk zich met de groep verbinden, dat gebruiken in hun performance) het individuele. Iemand zegt: *"Ik ben me meer bewust van mijn kernkwaliteiten, hoe ik die echt kan inzetten"*. Terwijl bij anderen het omgekeerde gebeurde. Een paar 'individualisten' voelen zich beter in staat om af te stemmen op de omgeving: *"Ik durf nu de*

rust te nemen om me echt voor te bereiden, en stilte te nemen. Ik voel me in staat mijn omgeving op te nemen en erop te anticiperen" (student muziek).

Al met al benadrukt ruim een derde van de respondenten de wisselwerking tussen het individuele en sociale. Bijna een derde legt wat meer de nadruk op de eigen bewustwording, de ontdekking van innerlijke kracht en toename van zelfvertrouwen. En de overige reizigers (een derde) leggen meer accent op fellowship, contacten met de groep, safe place, wederzijds respect, samenwerking. Een citaat: *"It was a place of trust, a safe place where you can share things with your colleagues, also deepest doubts and deepest feelings and thought"* (docent klassieke muziek).

Bij de **individuele processen** benoemen de deelnemers dat ze zijn gegroeid in performance, persoonlijke groei en inzicht, innerlijke kracht en zelfvertrouwen, duidelijker doel en focus. Men is zich meer bewust van mentale en fysieke mogelijkheden om de kwaliteit van artistieke prestaties positief te beïnvloeden. De minorstudenten noemen naast body-awareness ook aspecten als concentratie, focus en persoonlijke controle. Een student dans zegt: *"I experience more self-awareness in my dancing, deepen thinking and creating, therefore improving as a dancer"*.

Wat het **werken in de groep** heeft gebracht, is volgens de deelnemers: het experimenteren en creëren van vrijheid en openheid, contact durven maken met publiek (de groep was 'publiek' voor elkaar), het delen van ervaringen, problemen, angsten en passie, kameraadschap en vriendschap, verbreding eigen netwerk, inspiratie door rijke samenwerking, je ontwikkelen in openheid en vertrouwen, motivatie, wederzijds respect.

Een kenmerkend citaat op de vraag wat de groep heeft gebracht: *"Getting to know and experience other people's mindset and strong and weak points"*. Opvallend is hoe men elkaar weet te waarderen. Een student muziektheater zegt: *"It were very talented people to work with. I got a lot of inspiration and motivation"*.

4.3. Flow

Tijdens De Reis stond het concept Flow centraal. Aan de hand van het herkennen van eigen flow-ervaringen leerde men zich bewust te zijn van de inhoud daarvan, de condities waaronder flow ontstaat en hoe daarop te sturen. Dit kan het de deelnemers mogelijk maken om vaker 'in het moment' te durven stappen: volledig aanwezig zijn, adaptief aan wat er is in de omgeving. De veronderstelling was dat het trainen hierin helpt om ook 'on stage' op deze wijze te werken, en dat flow-ervaringen 'on stage' de duurzaamheid in de performance gaan bevorderen.

Op verschillende manieren is onderzocht in welke mate de deelnemers flow hebben ervaren en in hoeverre het werken in de community dat versterkt. Alle respondenten (N=31) hadden frequent flow-ervaringen en herkenden allerlei aspecten van flow (zie Bijlage VI. box 1) en de meesten gaven een grote variatie aan. De ervaren flow werd het vaakst omschreven als 'experience of pleasure' - in feite de algemene definiëring van flow. Van de te onderscheiden dimensies van flow werd de 'intrinsic reward' het meest herkend.

Volgens Csikszentmihalyi en andere onderzoekers leidt flow via intrinsieke beloning naar de ontwikkeling van de 'autotelische persoon' (authentiek, autonoom): omdat de flow-ervaring zoveel oplevert, is de persoon geneigd dat opnieuw en opnieuw op te zoeken waardoor hij 'groeit in complexiteit' (kan steeds ingewikkelder zaken aan en overzien). Daardoor weet deze persoon ook steeds beter wat hij wil, heeft inzicht in eigen doelstellingen en motivatie: hij wordt authentieker en geeft meer sturing aan zijn leven en werk. Diverse deelnemers maakten opmerkingen die op een dergelijke weg duiden. *"I am finally setting my own goals"* (student circus arts). En *"I became more aware of my core qualities and how to use them"* zei een docent muziektheater.

Uit de bevindingen blijkt ook dat de deelnemers vaker -en op een intenser niveau- flow hebben ervaren wanneer zij met anderen artistiek actief waren, dan alleen (zie Bijlage VI. box 2).

Lector Frank Heckman benadrukt altijd dat flow die ontstaat op het snijvlak van individuele bewustwording en in-interactie-zijn met de omgeving, diepgaande groei te weeg brengt. Het is een vorm van 'ecologisch leren'. Iedereen wordt beïnvloed door de omstandigheden waarin hij verkeert, en omgekeerd voegt ieder mens iets toe aan de wereld om hem heen. In het moment van je performance gebeuren er dingen die je niet in de hand hebt, of kunt hebben. De werkelijkheid accepteren zoals die is, en daarop je actie afstemmen, was een belangrijke draad in De Reis. De groep fungeerde als een leeromgeving daartoe. En op individueel niveau bood de dimensie 'Dragons' belangrijk materiaal om af te rekenen met 'hoe de wereld zou moeten zijn' en te accepteren dat je mens bent met fouten en beperkingen. Tijdens de evaluaties en de interviews



zijn hier veel dingen over gezegd door de deelnemers. Het leren kennen van de eigen 'draken', de ervaringen hiermee delen met reisgenoten, zien hoe anderen (ook) worstelen met hun beperkingen, bracht bij velen ontwikkeling te weeg. Zo vertelde iemand dat ze haar faalangst voor het eerst écht in de ogen had durven kijken, en dat ze het achter zich heeft kunnen laten door zich zo enorm gesteund (en herkend) te voelen door de groep.

En het omgekeerde gebeurde ook: het spelen, improviseren, en optreden voor elkaar en met elkaar, gaf diepgaande ervaringen van flow én ontwikkeling. Terugblikkend zegt een docent popmuziek dat haar belangrijkste ervaring in De Reis draait rond *"het voelen van mijn plek en kracht, dat uiten in de groep en daarmee het podium op"*.

Vooraf door de Istanbulreizigers (The Journey 3.0) werd dergelijke feedback gegeven. Zij hebben allen zonder uitzondering de ervaring dat zij door deelname aan het project *Rotterdam meets Istanbul* meer bewustzijn hebben van hun artistieke kwaliteiten en hun eigen rol als musicus in het groepsproces en de performance. De meesten noemden de nauwe en goede samenwerking binnen de groep (openheid, respect en ruimte) in relatie tot het artistieke product als het meest relevante aspect van het project.

Externe projecten en communicatie

Het lectoraat Sustainable Performance heeft in diverse projectactiviteiten buiten Codarts geparticipeerd, in samenwerking met andere culturele en maatschappelijke instellingen zoals de bijdragen 'deep listening' aan projecten van Rijkswaterstaat, Ministerie van LNV, Algemene Bestuursdienst, Economy Transformers, Academie Lichamelijke Opvoeding Amsterdam. In deze activiteiten heeft het lectoraat SP ervaren dat niet alleen De Reis als didactisch concept een vernieuwende kijk op sociale en leerprocessen kan bewerkstelligen, maar ook dat de kunsten een boeiende rol kunnen spelen met betrekking tot het artistiek bovenbrengen van de onderstromen van complexe grootstedelijke en sociale issues. Kunstenaars kunnen dingen vaak anders zien en dieper zien en horen ('deep listening') en kunnen door performances, improvisaties en muzikale dialogen een verrassende bijdrage leveren.

Groepsflow

De performances tijdens de Reizen gingen gepaard met veel flow-ervaringen. De deelnemers genoten enorm, ook van het uitvoeren met elkaar in interdisciplinaire samenstelling. Dit ging gepaard met een hoge kwaliteit. Ook de enthousiaste publieksreacties in Istanbul en Rotterdam getuigden daarvan.

Vooraf tijdens de diverse optredens en de voorbereiding daarvan, kwam de groep regelmatig in een stroom, die je groepsflow kunt noemen: men was ondergedompeld in een gezamenlijk proces waarin de taakverdeling, opvolging van actie, op elkaar inspelen, afwisseling van het individuele en gezamenlijkheid, als vanzelf leek te gaan. Door de deelnemers werd dit beoordeeld als een zeer intense en plezierige beleving waarin alle aspecten van flow terug te vinden zijn, en als een

bijzondere leerervaring. *"Dit was zuiver spelen om het spelen, plezier om het plezier"*, zei iemand. (Op zoek naar de Parel van het Paradijs, 2011). Volgens de theorie bewerkstelligt groepsflow de zogeheten 'joint intentionality'. Dat is een vorm van samenzijn en leren die we vooral kennen uit onze kindertijd: samen dingen doen zonder bepaald doel, met een hoge vorm van concentratie waarbij het leren vanzelf gaat en wordt gestimuleerd door de complexe, maar vanzelfsprekende, vorm van communicatie en het imiteren van elkaar. (Tomasello & Carpenter, 2007).

In reflecties op het onderwijs binnen Codarts werd tijdens de twee bijeenkomsten met docenten het samenspelen van docenten en studenten als een van de prioriteiten genoemd.

Sustainability

Door het fenomeen flow tijdens De Reis actief te introduceren hebben de deelnemers geleerd de kwaliteit van hun eigen ervaringen te benoemen en is er een gemeenschappelijke taal rond flow-ervaringen ontstaan. Dit hielp de deelnemers zich meer en meer bewust worden van de optimale ervaringen in hun podiumpresentaties, audities, examens, lesgeven en andere artistieke prestaties. Bij alle deelnemers van de drie Reizen is sprake van een toegenomen bewustzijn m.b.t. condities die bijdragen aan optimale prestaties met flow en plezier. Veel deelnemers zijn zich meer bewust geworden van eigen kwaliteiten en talenten, waardoor hun zelfvertrouwen is toegenomen. Men ziet het belang van risicomanagement van mentale en fysieke factoren in relatie tot de kwaliteit van performances en zegt daar meer mee te doen. Een goede voorbereiding bijvoorbeeld. Zo zegt een student circus arts: *"I use the techniques I learned during The Journey to calm my nerves down at nervous moments"*. Velen melden een toegenomen bereidheid en in-staat-zijn tot het volledig aanwezig zijn in hun performance, alert en adaptief naar alles wat er op dat moment gebeurt. *"I really connect with the audience"* zegt nu een student klassieke muziek, die erkent dat dit een voor hem nieuw aspect is.

Conclusies

De deelnemers aan De Reis hebben een versneld leerproces ervaren doordat vaste onderwijskaders en leerparadigma's zijn losgelaten en zij daardoor ook extra aangewezen waren op de eigen ervaringen. De keuze voor een andere fysieke omgeving dan de lesgebouwen van Codarts - elke clinic vond plaats op een nieuwe, onverwachte, locatie in Rotterdam aan het water, te bereiken met boot, dus men ging 'echt op reis' - heeft een extra dynamiek gecreëerd.

Nagenoeg alle reizigers zijn zich tijdens hun reis bewust geworden van groei, ontdekking van innerlijke kracht en toename van zelfvertrouwen in combinatie met het belang van de sociale omgeving: de manifestatie van individuele groei binnen het groepsgebeuren.

In de jaarlijkse bijeenkomsten van docenten zijn vergelijkbare thema's genoemd in het kader van hun ambities met Codarts.

CODARTS COMMUNITY REIST IN EEN ARTISTIEK LANDSCHAP.

Afsluitende gedachte Teachers' Meeting Sustainable Performance d.d. 21 november 2011.

'Codarts onderscheidt zich internationaal als een van de beste instituten kunstvakonderwijs door haar holistische, vooruitstrevende visie. De visie vertaalt zich in een artistiek landschap, de ruimte die inclusief en voorbij de grenzen van de verschillende academies gaat en die zich opent naar het wereldpodium. Hier leert de student op eigen kompas navigeren: student centraal / docent gestuurd onderwijs.

Een artistiek landschap dat uitnodigt tot een gemeenschappelijke reis waarin team teaching, peer teaching, shared learning en artistiek ondernemen een belangrijke rol spelen.

Het curriculum is gericht op life long learning: het curriculum stimuleert ontwikkeling van creativiteit, ambacht en persoonlijkheid waarin het vergroten van bewustzijn een belangrijk uitgangspunt is. Codarts is in flow! '

4.4. Doorwerking Action Research

Het didactisch concept De Reis is met behulp van action research onderzocht, geëvalueerd en verder ontwikkeld. Door te kiezen voor deze onderzoeksmethodiek hebben de leerervaringen tijdens het onderzoeksproces kunnen doorwerken op individueel en op instellingsniveau.

Op individueel niveau is dit merkbaar door bewustwording en verandering van gedragspatronen van de deelnemers en op instellingsniveau door didactische innovatie van curricula en bijdragen aan professionalisering van docenten.

'Shared learning' en reflectie hebben de deelnemende docenten en studenten vertrouwen geboden in eigen kwaliteiten en uitgedaagd tot uitwisselen en samenwerken. Door participatie in dit action research proces hebben docenten en studenten geleerd over zichzelf en anderen; zij hebben nieuwe patronen van collegialiteit, communicatie en samenwerken ervaren. Het proces van 'learning by doing' is gepaard gegaan met bewustwording en heeft geleid tot veranderingen in vaardigheden en gedrag. Hierin ligt de potentie tot sustainability van performances.

Tegelijkertijd met dit perspectief voor de individuele participanten, is op instellingsniveau de rol van de SP-Community of Practice relevant als 'change agent, waar de docenten / reizigers:

- hun ervaringen toepassen in de directe onderwijslespraktijk;
- een inbreng hebben gehad bij de *Minor Art and healthy well being*, workshops en andere activiteiten van het lectoraat SP;
- zich inzetten bij de onderzoekstrajecten van de masteropleidingen van Codarts;
- zich hebben ingezet met 'deep listening' ten behoeve van externe projecten.

4.5. Laban Bewegingsanalyse / Bewegingsobservaties

Een van de metingen vond plaats in een apart project: Bewegingsobservaties gericht op flow met behulp van Laban Bewegingsanalyse.

Flow is zichtbaar in een aantal bewegingsaspecten, namelijk:

- gevoel van gewicht , stabiliteit, gegrond zijn. Dit is zichtbaar in de manier waarop musici staan, zitten of voortbewegen.
- ruimtelijke alertheid: bewust zijn van de omgeving. Contact met publiek en medespelers is zichtbaar in beweging van torso en hoofd en door oogcontact.
- fysieke betrokkenheid: doorstroming van beweging. Dit is zichtbaar als het gehele lichaam betrokken is bij de beweging.
- een basis *effort-flow*, gevoel voor continuïteit. In LMA verwijst *effort* naar het gebruik van energie. De bewegingskwaliteit kan gecontroleerd zijn of vrij.

In het project werden bewegingen geanalyseerd en als feedback teruggeven aan de reisgenoten. Deze aandacht voor de fysieke aspecten van het performen werden als zeer waardevol ervaren: een bewegingsanalyse waar je van leert, zonder waardeoordeel, stimuleert tot reflectie en het nemen van eigen verantwoordelijkheid in het leerproces.

Tijdens de interviews in dit project viel op dat studenten weinig flow (zoals gedefinieerd door Csikszentmihalyi) ervaren tijdens de concerten die op school plaatsvinden. Door de aanwezigheid van docenten en collega's voelen zij zich beoordeeld, en ook het eigen oordeel en het bewustzijn van de muziektechnische aspecten kunnen als rem fungeren. Er wordt des te meer flow ervaren tijdens concerten, voorstellingen, repetities, jamsessies buiten school. De interactie met het publiek, de sfeer tijdens een optreden en de muzikale uitdaging door medemuzikanten in jamsessies, dragen daaraan bij.

Ciel Werts besluit haar *Verslag Observaties Laban Bewegingsanalyse* (2011) met aanbevelingen voor het geven van bewegingslessen aan musici en het anders inrichten van beoordelingen tijdens de opleiding door ruimte te geven aan evaluaties zonder waardeoordelen, m.a.w. waarnemen wat is.

4.6. Pilotproject Neurotherapie

De neurotherapie training van drie reisgenoten is gericht geweest op verbeteringen qua hersenfuncties en welbevinden. G. Roozemonst constateert in haar *Rapport Neurotherapie. Evaluatie pilot studie voor Codarts* (2011) dat de algemene tendens van een beter welbevinden, betere concentratie en een geringere stressgevoeligheid duidelijk is gebleken.

Roozemonst voegt daaraan toe: *"Er wordt wel eens gezegd dat door neurofeedback-trainingen de 'ruis' wordt weggenomen en innerlijke kracht versterkt, zodat er meer energie en zelfvertrouwen is om de uitdaging van het leven op te pakken en daarmee ook de 'performance' uit te voeren."*

Deze tendens komt ook naar voren in de schriftelijke terugkoppeling door de drie deelnemers. Enkele citaten ter illustratie:

"Ik ben beter in staat bij mezelf te blijven tijdens het uitvoeren, terwijl ik contact maak met medemusici en publiek."

"Minder zenuwachtig, minder paniekerig en meer overzicht.... Het overzicht doet me niet in de emotie schieten, waardoor ik mijn doelen bereik met meer efficiency."

"Wat ik in performances heb ervaren is de rust, het overzicht en een algemeen gebalanceerd gevoel op het podium. En dat zijn precies de effecten die ik in het dagelijks leven heb geregistreerd als effecten van de trainingen."

Ook de opzet van de training in drie fasen is cruciaal gebleken, aldus Roozemonst:

- stabilisatie van het autonome zenuwstelsel,
- verwerking van oude herinneringen en loslaten van oude patronen en
- diepe integratie via alfa-theta training.

Gezien het succes van de behandeling voor de deelnemers, acht Roozemonst een vervolg op grotere schaal zeer de moeite waard.

De bevindingen uit dit pilotproject sluiten aan bij de tientallen studies van de laatste jaren waaruit blijkt dat neurofeedback een veelbelovende benadering is.



Hoofdstuk 5. Overzicht conclusies

- Van didactisch concept naar model: **De Reis**. Het didactisch reisconcept is met behulp van action research vertaald in een didactisch model. De feedback van studenten en docenten geeft sterke aanwijzingen over de waarde van De Reis als didactische benadering als het gaat om flow. Kern van de gedachte is dat door groter bewustzijn het beter mogelijk is om op flow te sturen. Flow motiveert en werkt als een magneet op leerprocessen. En dit schept potentie voor frequent flow = sustainable performance. De mate van sustainability kan alleen op termijn worden aangetoond en uiteraard is daarvoor verder onderzoek nodig.
- De deelnemers aan De Reis hebben een **versneld leerproces** ervaren doordat vaste onderwijskaders en leerparadigma's zijn losgelaten en zij daardoor ook extra aangewezen waren op eigen ervaringen. De keuze voor een andere fysieke omgeving dan de lesgebouwen van Codarts - elke clinic vond plaats op een nieuwe, onverwachte locatie in Rotterdam aan het water, te bereiken met boot, dus men ging 'echt op reis' - heeft een extra dynamiek gecreëerd.
- Door **fysieke, artistieke en didactische vrijheid** tijdens De Reis hebben de deelnemers inspiratie en motivatie ervaren. Nagenoeg alle reizigers zijn zich tijdens hun reis bewust geworden van groei en noemen ontdekking van innerlijke kracht en toename van zelfvertrouwen in combinatie met het belang van de sociale omgeving: de manifestatie van individuele groei binnen het groepsgebeuren.
Deze bevindingen duiden op het gelijktijdig plaatsvinden van processen van differentiatie en integratie. Door een dergelijke gelijktijdige aanwezigheid tendeert de menselijke ontwikkeling richting toenemende complexiteit, aldus Csikszentmihalyi (2002).
- Het samen leren en werken in de **SP-Community of Practice** met zijn multidisciplinaire samenstelling van studenten en docenten uit alle afdelingen van Codarts was voor de meeste reisgenoten verrassend. Zij hebben de Community of Practice ervaren als een veilige omgeving waarin je open en ook kwetsbaar mocht zijn, ervaringen kon delen en kon verbinden. De community werd door de overgrote meerderheid van de deelnemers beoordeeld als een positieve leeromgeving, waardoor gemeenschappelijke leerprocessen konden plaatsvinden (Lave & Wenger, 1991).
- Door het **fenomeen flow** actief te introduceren hebben de participanten geleerd de kwaliteit van eigen ervaringen te benoemen en is er een gemeenschappelijke taal rond

flow-ervaringen ontstaan. Dit hielp de deelnemers zich meer en meer bewust worden van optimale ervaringen tijdens hun podiumpresentaties, audities, examens, lesgeven en andere artistieke prestaties.

Allen hadden frequent flow-ervaringen en zij herkenden allerlei aspecten van flow. Ook Sinnamon et al. (2012) en Martin & Jackson (2008) hebben de grote variatie genoemd.

- Inzicht in eigen doelstellingen en motivatie is bevorderlijk voor het ontstaan van flow. Volgens Csikszentmihalyi en anderen leidt flow via intrinsieke beloning naar de ontwikkeling van de **'autotelische' persoon**. Diverse reizigers maakten opmerkingen die duiden op een dergelijk groeiproces.
- Ook tijdens hun jaarlijkse bijeenkomsten benadrukken de docenten het belang van leren navigeren en **varen op eigen kompas** van studenten.
- Bij alle deelnemers van de drie reisvarianten is sprake van een **toegenomen bewustzijn** m.b.t. condities die bijdragen aan optimale prestaties met flow en plezier. Veel deelnemers zijn zich bewust geworden van eigen kwaliteiten en talenten, waardoor hun zelfvertrouwen is toegenomen. Men ziet het belang van risicomanagement van mentale en fysieke problemen en is zich meer bewust van mogelijkheden om de kwaliteit van de artistieke prestaties positief te beïnvloeden. En dat is een basisvoorwaarde voor de ontwikkeling naar sustainable performance.
- De positieve waardering van de Reisactiviteiten met een **mentale of fysieke component** onderstrepen de aanbevelingen van eerdere onderzoekers als Williamon dat in kunstonderwijs aandacht voor lichaamsbewustzijn, fysieke en mentale conditie een relevante aanvulling is op ambachtelijk en artistiek-technisch onderwijs.
- Uit de bevindingen blijkt ook dat de deelnemers vaker en op een intenser niveau flow hebben ervaren wanneer zij samen met anderen artistiek actief waren, dan alleen. De performances tijdens de Reizen gingen gepaard met veel flow-ervaringen: vooral tijdens de optredens en de voorbereiding daarvan kwam de groep regelmatig in een stroom: **groepsflow**. Dit werd door de deelnemers beoordeeld als een zeer intense en plezierige beleving waarin alle aspecten van flow terug te vinden zijn, en als een bijzondere leerervaring (Csikszentmihalyi en Tomasello).
- **De frequentie van de groepsactiviteiten en –sessies** heeft een positief effect gehad op het groepsproces en de inhoudelijke verbintenis van de reizigers.

- De beoogde **waarde van action research** als onderzoeksmethodiek (Emery e.a.) is in de loop van het proces steeds duidelijker in beeld gekomen:

Docenten en studenten hebben de kracht van samenwerken en –leren ervaren en zich hierdoor verder ontwikkeld. Op individueel niveau zijn processen van bewustwording en veranderingen waargenomen en in deze processen ligt de potentie tot sustainability van performances.

Op institutioneel niveau heeft het College van Bestuur van Codarts inmiddels De Reis als didactisch model in de context van authentiek leren geadopteerd. Zo is in de masteropleidingen De Reis met zijn dimensies geïntroduceerd om op een nieuwe manier om te gaan met onderzoeksprocessen en deze meer als persoonlijke ontdekkingsreizen te zien. Tegelijkertijd betekent deze implementatie in curricula dat ook verdere professionalisering van docenten en (research) coaches met De Reis als rode draad aan de orde is.

Als onderzoeksmethodiek is action research gevoelig voor de kwaliteitseisen van betrouwbaarheid en validiteit, omdat het gaat om een uniek proces dat niet repliceerbaar is. Het lectoraat SP is zich bewust van deze gevoeligheden en heeft ter ondervanging gebruik gemaakt van diverse onderzoeksinstrumenten.

- Door gebruik te maken van **verschillende methoden en technieken** voor de data verzameling (interviews, vragenlijst, scorecard, matrix, groepssessies) en meerdere manieren van verslaglegging (beeld /film, schriftelijk) kon de rijkdom van de flow-ervaringen van de reizigers in beeld worden gebracht. De bevindingen die op verschillende manieren zijn verzameld ondersteunen elkaar, geven eenzelfde tendens aan en leiden daarmee tot inzichten die het concrete geval overstijgen.
- Het deelproject Laban Bewegingsanalyse / Bewegingsobservaties komt met aanbevelingen voor het geven van bewegingslessen aan musici en het anders inrichten van beoordelingen tijdens de opleiding door waar te nemen wat is en ruimte te geven aan **evaluaties zonder waardeoordelen**. Inmiddels worden voor artistieke examens bij de Master of Music criteria ontwikkeld voor het geven van feedback i.p.v. beoordeling.
- De bevindingen van het pilotproject **Neurotherapie** duiden op relevantie van deze benadering voor het kunstonderwijs; vervolgonderzoek wordt aanbevolen.



Hoofdstuk 6. Slotbeschouwing

6.1. Lectoraat Sustainable Performance op Reis

Aan de hand van het Reismodel met zijn vijf dimensies zijn onderzoeksproces en -resultaat geëvalueerd.

The Calling

Deze eerste dimensie gaat over doelstelling, ambitie en zelfkennis.

Codarts onderscheidt zich internationaal door haar holistische, vooruitstrevende visie op kunstvakonderwijs. Met begrippen zoals 'artistiek landschap' en 'authentiek leren' streeft Codarts naar een vernieuwend onderwijsparadigma. In aansluiting hierop heeft het lectoraat Sustainable Performance onder leiding van lector Frank Heckman het didactisch model De Reis ontwikkeld, op zoek naar de manier waarop dit kan bijdragen aan sustainability van de performance. Naast de doelstelling van innovatie van curricula is het de bedoeling dat het onderzoek bijdraagt aan de professionalisering van docenten en een toegevoegde maatschappelijke waarde in zich heeft.

In het didactisch model De Reis neemt het concept flow een centrale plaats in. Het verrichte action research geeft aanwijzingen dat het bewust afstemmen op flow leidt tot beter en vaker leveren van artistieke topprestaties. En: frequent flow = sustainable performance.

Fellowship

De sociale context is een fundamentele factor van belang als het gaat om leren en ontwikkelen. De relevantie van de sociale omgeving en het deelgenoot zijn van een sociaal netwerk kreeg binnen het onderzoek als volgt vorm:

- De SP-Community of Practice als multidisciplinaire groep van docenten en studenten, ontvouwde zich als een lerende gemeenschap waarbinnen met elkaar op een nieuwe manier met leervragen werd omgegaan en met elkaar veel flow werd ervaren rondom de performances, en dit stimuleerde tot (verder) leren;
- Externe deskundigen hebben hun kwaliteiten bijgedragen aan De Reis, w.o. de leden van de Review Committee en de professionals tijdens clinics en basecamps;
- De relatie met publiek tijdens de performances en 'deep listening';
- Het ervaren van je maatschappelijke plaats en verantwoordelijkheden binnen de groep;
- Andere bronnen zoals literatuurstudie, audiovisueel materiaal, oriënterende interviews en terugkoppelingssessies.
- De informatie die is verzameld m.b.v. diverse onderzoeksinstrumenten te weten interviews, vragenlijsten, scorecard, matrix, groepssessies.

Dragons

De uitdaging was met name om naast de kwalitatieve uitgangspunten van action research als onderzoeksmethodiek voldoende materiaal te verzamelen om de onderzoeksbevindingen valide en overdraagbaar te maken. Het risicomanagement heeft zich gericht op het inzetten van diverse onderzoeksinstrumenten, waardoor een rijkdom aan flow-ervaringen letterlijk zichtbaar is geworden. Vervolgens was de grote uitdaging om met zorgvuldige analyse de data te stroomlijnen en zo objectief mogelijk de meest relevante thema's te belichten.

Een andere uitdaging was de zorg voor kwaliteit van de groepsprocessen, organisatie en praktische afstemming van het onderzoek in interactie met de reizigers.

Performance

Het lectoraat SP presenteert op verschillende manieren het onderzoeksproces en de resultaten, in woord en beeld:

- de multidisciplinaire productie *Op zoek naar de parel van het paradijs* (film op dvd en website) tijdens de Operadagen Rotterdam 2011;
- de performances tijdens het *project Rotterdam meets Istanbul*;
- de performances van de individuele reizigers binnen en buiten Codarts;
- de jaarverslagen 2009 t/m 2012;
- de tussentijdse schriftelijke rapportages en filmverslagen en het voorliggende eindverslag *De Reis. Nieuwe didactiek in kunstvakonderwijs* (Schrijnen-van Gastel & Heckman, 2013) dat een evaluatie van het onderzoek bevat;
- de publicatie van *Flow on stage. The art of sustainable performance* (Heckman, vanaf eind 2012 interactief via www.flowonstage.wordpress.com).

Return

Deze vijfde dimensie van De Reis gaat over reflectie, evaluatie, delen om een nieuwe reis aan te gaan. Het voorliggende verslag gaat hierover en bevat een weergave van onderzoeksproces en – bevindingen.

De Reis blijkt een welkome vernieuwing te zijn en kan fundamenteel bijdragen aan realisatie en implementatie van de visie van Codarts m.b.t. artistiek landschap en authentiek leren.

Op grond van reflectie op het onderzoeksproces en de evaluatie van de eerste bevindingen heeft het College van Bestuur besloten het Reismodel te integreren in het onderwijs. In het academisch jaar 2012-2013 is gestart met de invoering van De Reis als didactische benadering voor het onderzoek dat studenten in de masteropleidingen uitvoeren. Codarts wil hiermee haar studenten een ervaring bieden die een leven lang van waarde zal zijn.

In het verlengde hiervan is het lectoraat op uitnodiging van het College van Bestuur in 2013 begonnen met verdere professionalisering van docenten en (research) coaches: zij leren om leerprocessen in een artistiek landschap te faciliteren.

Vanzelfsprekend is De Reis als didactische benadering evenzeer relevant voor andere kunst-onderwijsinstellingen.

In deze implementatiefase is *Flow on stage. The art of sustainable performance* met zijn filmpjes en apps een uitnodigende gids voor studenten en docenten kunstonderwijs, want een broodnodige aanvulling op artistiek-technisch en ambachtelijk onderwijs. Via een QR-Code is deze publicatie online voor iedereen toegankelijk.

In 2013 is het onderzoek afgesloten en deelt het lectoraat Sustainable Performance samen met zijn Kenniskring (= de SP-Community of Practice) de onderzoekservaringen met de (Codarts-) gemeenschap.

Flow

Optimale ervaringen waarbij veel van de negen Flow-elementen een rol spelen, deden zich frequent voor zowel bij de individuele reizigers als binnen de SP-Community of Practice. Dit was het meest expliciet tijdens de groepsactiviteiten met als absoluut hoogtepunt de gezamenlijke productie *Op zoek naar de parel van het paradijs*.

6.2. Van flow naar sustainable performance: aanbevelingen

Voor Codarts, dat in zijn structuur een artistiek landschap is, zijn op grond van de onderzoeksbevindingen de volgende aanbevelingen geformuleerd:

The Calling

Plaats talent van studenten en docenten boven de structuur, bouw een community en realiseer een artistiek landschap met een ruimte die voorbij de grenzen van de afdelingen gaat.

Richt de curricula zo in, dat de studenten leren eigen uitdagingen te herkennen, doelen te stellen, op eigen kompas te navigeren, met oog voor eigen kracht en beperkingen.

Fellowship

Creëer in het onderwijs meer ruimte voor team teaching, peer teaching, brainstorming groepen en intervisiegroepen: hierdoor worden docenten en studenten gestimuleerd tot 'shared learning' en artistiek ondernemen.

Ook samenwerken in multidisciplinaire projecten en performances heeft een vergelijkbaar leereffect en zal naar verwachting bovendien bijzonder positief uitwerken op het culturele klimaat van de hogeschool.

Investeer in verdere professionalisering van docenten in het coachen van studenten, uitgaande van studenten die een eigen verantwoordelijkheid nemen.

Dragons

Het is niet eenvoudig om vanuit de traditionele structuur een vernieuwend onderwijsparadigma neer te zetten. Dit veranderproces wordt positief beïnvloed door introductie van het Reismodel op verschillende plekken binnen Codarts.

In de onderwijspraktijk gaat risicomanagement vooral om het aanreiken van 'skills and tools' voor het ontwikkelen van fysieke bewustwording en mentale vaardigheden, zodat zelfvertrouwen en autonomie worden versterkt.

Een 'fitness centre for performers' mag niet ontbreken bij een onderwijsinstelling die een holistische onderwijsvisie propageert.

Performance

Maak performance een belangrijke drijfveer in het onderwijsleerproces, niet alleen als beoordelingsmoment, maar vooral ook als ervaringsleren. Creëer hiervoor meerdere podia, groot en klein.

Multidisciplinaire activiteiten en samen werken aan (artistieke) presentaties genereren veel flow voor de deelnemers en hebben een positieve uitstraling naar de omgeving. Dit wetend, moet Codarts studenten en docenten regelmatig uitdagen om al hun talenten en kwaliteiten in te zetten bij Codarts-brede multidisciplinaire projecten, performances, interactie en samenwerking. De voorwaarden hiervoor moeten dan jaarlijks in het rooster worden vastgelegd, bijvoorbeeld door alle projectweken een interdisciplinair karakter te geven en deze te synchroniseren.

Return

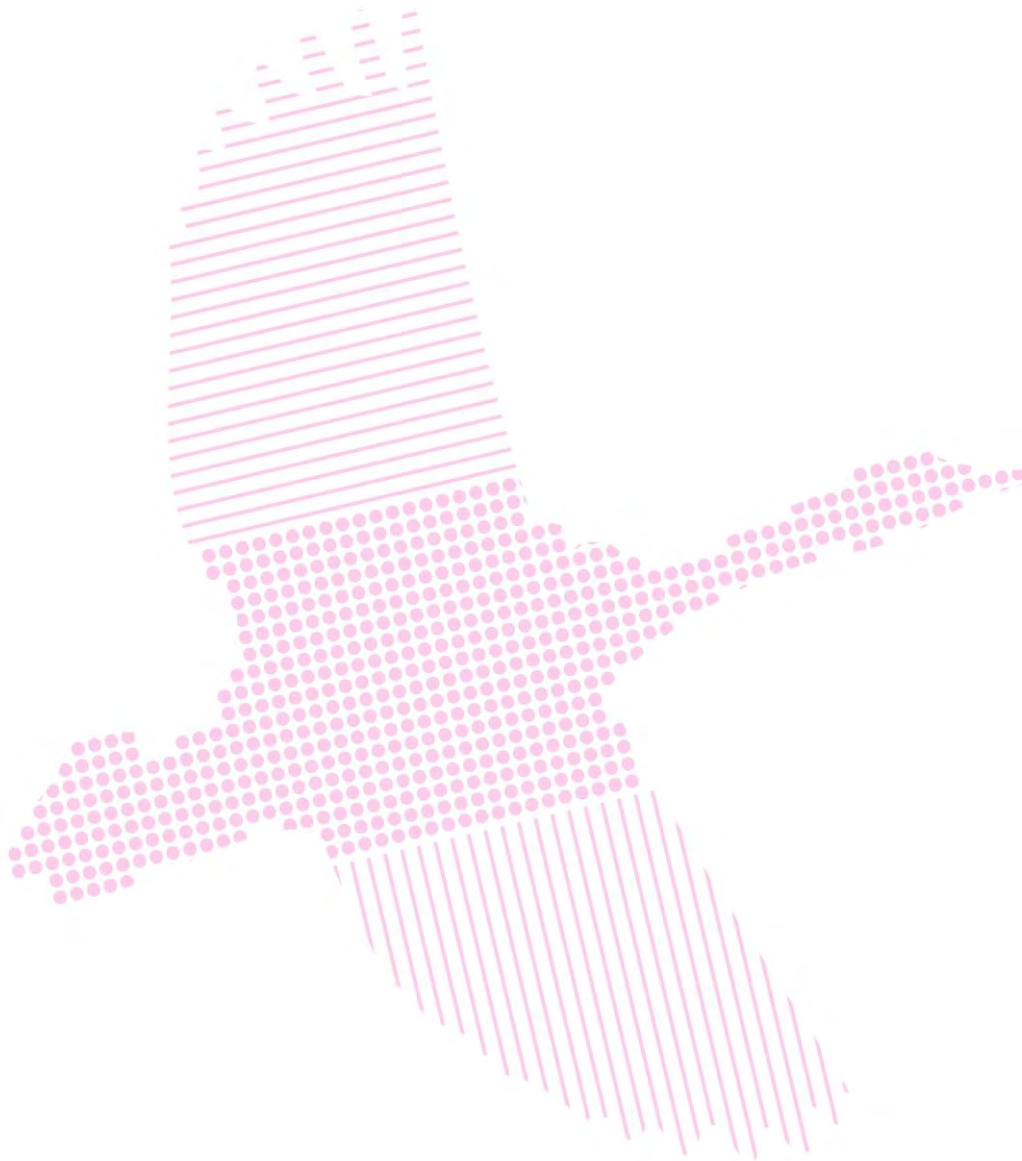
Geef bij examens prioriteit aan feedback en advies op basis van kritische reflectie in plaats van beoordeling op alleen technische aspecten.

Voeg de QR-Code van de publicatie *Flow on stage. The art of sustainable performance* toe aan het kennismakingspakket van iedere nieuwe student.

Flow

Maak ruimte in curricula voor groepsactiviteiten die flow genereren in de wetenschap dat frequente flow-ervaringen = sustainable performance!

Bijlagen



Bijlage I. Notenoverzicht

1. Ten behoeve van de leesbaarheid van het verslag zijn regelmatig de Engelse termen gebruikt die gangbaar waren tijdens de onderzoeksperiode.
2. Met deze bevindingen zitten zij op eenzelfde lijn als de onderzoeken onder atleten en theateracteurs die vraagtekens zetten bij de validiteit van 'loss of self consciousness' en 'time transformation' (Jackson & Kimieck, 2008 en Martin & Cutler, 2002).
3. Zie ook het arbeidsonderzoek in de positieve psychologie van bijvoorbeeld Schaufeli, Bakker en Demerouti.
4. Stotijn, 2006; Schrijnen-van Gastel, 2009; Williamon, 2004 en artikelen o.m. in het tijdschrift Medical Problems of Performing Artists, de Journal of Research in Music Education en op www.musicians-injuries, PubMed en SUMSearch).

Bijlage II. Referenties

- Aalten, A. (2006). *Knowledge makes you better. Excellence and well-being in dance*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam.
- Aalten, A., Amsterdam, N. van, & Linden, M. van der (2008). *Het verhaal van pijn: Wat het lichaam ons verteld en waarom wij (niet) luisteren. Pijnbeleving bij dansers*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam.
- Bakker, A.B. (2005). Flow among music teachers and their students: the crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 25-44.
- Bartenieff, I. & Lewis, D. (1980). *Body movement. Coping with the environment*. New York: Gordon & Breach Publishers.
- Bianca, R. di (2000). *Teaching adolescents: Relationships between features of instruction and student engagement in high school mathematics and science classrooms*. Chicago: University of Chicago, Unpublished doctoral dissertation.
- Bormans, L. (ed) (2010). *Geluk. The world book of happiness*. Tiel: Lannoo.
- Boucher, H. & Ryan, C.A.. (2010). Performance stress and the very young musician. *Journal of Research in Music Education*, 58 (4), 329-345.
- Bruining, T. & Uytendaal, E. (2010). *De kracht van leergemeenschappen*. KPC Groep.
- Campbell, J. (1949 / 2008). *The hero with a thousand faces*. New World Library.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow. The classic work on how to achieve happiness*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creativiteit. Over flow, schepping en ontdekking*. Amsterdam: Boom.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow. Psychologie van de optimale ervaring*. Amsterdam: Boom.
- Csikszentmihalyi, M. (2003). *Flow in zaken. Over leiderschap en betekenisgeving*. Amsterdam: Boom.
- Davis, M., Lausberg, H. Flaum Cruz, R. , Roskin Berger, M. & Dulicai, D. (2007). *The Movement Psychodiagnostic Inventory (MPI) in movement analysis – Bewegungsanalyse*. Berlin: Logos Verlag.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Egner, T. & Gruzelier, J.H. (2002/2003). Ecological validity of neurofeedback: modulation of slow wave EEG enhances musical performance. *Cognitive Neuroscience and Neuropsychology*, 14, no.9, 1221-1224.

- Emery, M. (1993). *Participative design for participative democracy*. Canberra: Australian National University.
- Emery, F.E. & Purser (1996). *The search conference: a powerful method for planned organizational change and community action*. San Francisco: Jossey Bass Publisher.
- Emery, F.E. & Trist, E.L. (1965). The causal texture of organizational environments. *Human relations*.18, 21-32.
- Evelein, F. & Korthagen, F. (2011). *Kernkwaliteiten. Werken vanuit je kern. Professionele ontwikkeling vanuit kwaliteiten, flow en inspiratie*. Amsterdam: Nelissen / Boom Uitgevers.
- Ferrance, E. (2000). *Action research / Themes in education*. LAB, Brown University.
- Fritz, B. & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 16, 2, 5-17.
- Gagné, M. & Deci, E. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior*, vol.26, 4, 331-362.
- Gibson, J. J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Greteman, B. (2009). Het geheim van inspiratie. *Ode*, 114, maart 2009.
- Guerre, D.W. de (2002). *Action research as process: The two stage model for active adaptation*. Montreal: Concordia University.
- Heckman, F. (1997). Designing organizations for flow experiences. *The Journal for Quality and Participation*, (513), 62-71.
- Heckman, F. (1992). *Well-being: How to cut your healthcare bill in half, raise your productivity and improve your quality*.
- Heckman, F. (1997). A new method for achieving community excellence. *The Journal for Quality and Participation*, (513), 48-52.
- Heckman, F. Reizen in een artistiek landschap. *Something Else, Het kunstonderwijs in 2015*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam.
- Heckman, F. (2012-2013). *Flow on stage: The art of sustainable performance*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam / www.flowonstage.wordpress.com.
- Heckman, F. & Bie, S. de (2004). *Reis van de held*. Utrecht: A.W. Bruna Uitgevers B.V.
- Heirman, P. (2009). *Literatuuroverzicht over de psychosociale aspecten van een podiumkunstenaar: preventieve aanpak op belasting en belastbaarheid*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam / Achmea.
- Jackson, S.A. & Kimieck, J.C. (2008). The flow perspective of optimal experience in sport and physical activity. In: T.S. Horn (ed). *Advances in sport and exercise psychology* (3rd ed), 377-399. Champaign, Ill: Human Kinetics.
- Jong, B. de. (2010). *Jonge musici in mineur. Psychisch leed bij conservatoriumstudenten*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- Karasek, R.A. & Theorell, T. (1990). *Healthy work: stress, productivity, and the reconstruction of working life*. New York: Basic Books.

Lave, J. & Wenger, E. (1991). *Situated learning: legitimate peripheral participation*. New York: Cambridge University Press.

Lectoraat Sustainable Performance. (2010). *Research Sustainable Performance, a lifelong journey*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam.

Lectoraat Sustainable Performance. (2011). *World port, world city, world art / Rotterdam meets Istanbul*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam..

Lectoraat Sustainable Performance (2011). *Op zoek naar de parel van het paradijs*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam.

Lectoraat Sustainable Performance (2011). *Minor Art and healthy well being*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam.

Lectoraat Lifelong learning in music & the arts / Mak, P. (2010). *Peak performance & reducing stage fright*. Groningen: Hanzehogeschool / Den Haag: Hogeschool der Kunsten.

Manzano, Öde, Theorell, T., Harmat, L. & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10 (3), 301-311.

Martin, A.J. & Cutler, K. (2002). An exploratory study of flow and motivation in theater actors. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14 (4), 344-352.

Martin, A.J. & Jackson, S.A. (2008). Brief approaches to assessing task absorption and enhanced subjective experience: Examining 'short' and 'core' flow in diverse performance domains. *Motivation and Emotion*, 32, 141-157.

Roosmond, G. (2011). *Rapport Neurotherapie. Evaluatie pilotstudie voor Codarts*. Hilversum: Neurotherapie Centrum Hilversum.

Schrijnen-van Gastel, A. (2009). *Muzikale blessuretijd. Van muzikale blessuretijd naar gezonde passie voor muziek*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam.

Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.

Shernoff, D.J. & Csikszentmihalyi, M. (2008). *Flow in schools. Cultivating engaged learners and optimal learning environments*. Furlong_C011.indd. 131-144.

Sinnamon, S., Moran, A. & O'Connell, M. (2012). Flow among musicians: measuring peak experiences of student performers. *Journal of Research in Music Education*, 60 (1), 6-25.

Stotijn, M. (2006). *Gevaarlijk spel. Risico's op het podium*. Amstelveen: Stichting Gezondheidszorg voor musici.

Troxel, J.P. (2002). *Appreciative inquiry: An action research method for organizational transformation and its implications to the practice of group process facilitation*. Chicago: Millennia Consulting, L.L.C.

Werts, C. (2011). *Verslag Observaties Laban Bewegingsanalyse*. Rotterdam: Codarts, Rotterdam.

Williamon, A. (Ed.) (2004). *Musical excellence. Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press.

www.flowonstage.wordpress.com.

www.musicians-injuries

www.sustainableperformance.nl

DE PAREL VAN HET PARADIJS, *een videoverslag*

website: <http://sustainableperformance.nl/Home>

URL: <http://www.youtube.com/watch?v=zbNJ12qGBqk>

also available on DVD

Bijlage III. Kenniskring Sustainable Performance

MAMU Master of Music

RCA Rotterdam Circus Academy

RCMA Rotterdam Classical Music Academy

RDA Rotterdam Dance Academy

MADT Master in Dance Therapy

RJA Rotterdam Jazz Academy

RMTA Rotterdam Music Theatre Academy

RPA Rotterdam Pop Academy

RWMA Rotterdam World Music Academy

Anne Bakker (student RJA)
 Carlo Balemans (teacher RCMA)
 Karin Bijl (Health Centre)
 Lincy Buitenhuis (student RDA)
 Folkert van Diggelen (student RMTA)
 Bas Duister (student RMCA)
 Juan van Emmerloot (teacher, RPA)
 Sara Erens (teacher, RDA)
 Merijn Eugelink (student, RPA)
 Danielle Freriks (student (MADT))
 Andreas Goetze (student RCMA)
 Melika Hadzic (student RWMA)
 Jet van Helbergen, (student MAMU)
 Andre Heuvelman (teacher, RCMA)
 Robert Hlatky (teacher, RDA)
 Frans Huyts (teacher, RCMA)
 Maria Joao Mendes (student, RWMA)
 Joris de Jong (student, RCA)
 Connie de Jongh (teacher, RWMA)
 Evgeniga Kalugina (student, RCA)
 Stephanie Keizer (Health Centre)
 Gregor Kiock (teacher, RCA)
 Aafke Kloppenburg (student, RMTA)
 Laetitia van Krieken (teacher, RPA)
 Eelke Mastebroek (student, RPA)
 Micha Molthoff (teacher, RWMA)
 Tessa Nikopoulos (student, RPA)
 Boris Oud (student, RJA)
 Hannelore Primusz (student, RMTA)

Panda van Proosdij (teacher, RMTA)
 Lenna Schouten (student, RDA)
 Ineke Top (student counselor)
 Laura Trompetter (student RCMA)
 Henrice Vonck (teacher, MAMU)
 Wim Warman (teacher, RWMA)
 Marina van Weele (Codarts)
 Ciel Werts (teacher, MADT)
 Zoë Wijnsouw (student, RDA)
 Mony Wouters (teacher, RMTA)
 Brian Zalmijn (teacher, RPA)

Kern kring

Frank Heckman (lector)
 Ben Bergmans
 Linda Bloemhard
 Maarten Bruns
 Hein van de Geyn
 Hanna Kiewiet
 Annelies Schrijnen-van Gastel
 Marijke Tielenius Kruijthoff
 Karlijn Verschoor

Externe deskundigen / review 2010:

prof.dr.ir. Mathieu Weggeman
 prof. dr. Fred Korthagen
 Peter Velseboer MBA
 Prof. Ron Purser PhD
 WendellHannaPhD

Bijlage IV. The Journey: Programma

Overzicht clinics en basecamps Journey 1.0

thema's en gasten in de periode januari 2010 – augustus 2011.

Meeting Crow Nest met Fire Ritual, Journey Overview, Brain & Performance (Gert Jan de Haas), Digital Community;

Clinic I. Call for Adventure met Introduction in Navigation (Captain Fred), Gyrotronics/Grounding Exercises (Robert Hlatky), Ability to Respond (Harjo Pasveer), Exploring World Space, Open Mind Boxing (Ben Bergmans), the Calling / Goal Setting and Passion);

Basecamps: Goal Setting & Buddy Systems, Affirmation & Self- talk (Karin Elich), Evaluation, Motivation & Orientation (Gert Jan de Haas), Scanning the World.

Clinic II. Fellowship met Flow & Fellowship, Conny Janssen Danst, Fishbowl: the Magic of Creation, Website Film (Helder Groen), Teambuilding improvisation Sound & Movement, Sacredness of Place/ boxing (Chu Shin), freeze framer skill;

Basecamps: High Tech High Touch – Debriefing, the Social Matrix & Object Manipulation (Gregor Kiock), the Mater Connection, Meeting your Ally;

Clinic III. Dragons met Mirror / Introduction, Focus & Concentration & Body Awareness (Rico Schuijers) , Deborah Gravensteijn, Closing Day.

Basecamps: High Tea with your Dragon, Shadow Effect / Magie van de Angst, Update, Deep Listening, The Eye of the Storm / Tai Chi (Jan Kallenbach);

Clinic IV. Performance met Introduction, One Minute to Flow (Fred Korthagen), Efficient Optimal Performance (Martin Simek), Closing Day;

Basecamps: Focus (Rico Schuijers), One Minute to Flow (Fred Korthagen), Performance Minor Students, Improvisation (Robert Reigle), Countdown / the Ultimate Preparation, Reality Check / Hard Talk from the Chief;
Operadagen Rotterdam: Production Weekend, Rehearsals, Performances, Debrief;

Clinic V. The Return met The Top and the Return (Edmond Ofner), Reflection and Evaluation (Frank Heckman m.m.v. Louise Boelens), Telling the Story (interviews met Maarten Bruns), Bringing Home: Musical Improvisation.

Basecamp: Return Revisited.

Bijlage V. Meetinstrumenten

Interview December 2010 – January / February 2011

Name student / teacher:

Name interviewer:

Date:

- Community: How are you experiencing the community of practice?
- The Journey: How do you feel about being on the Journey Sustainable Performance?
- Score card + Remarks / suggestions on score card:
- Flow?
 - Did the clinics and basecamps influence your performances/ classes?
 - Yes / No
 - If Yes: mark the indicator(s) you have been experiencing.

	Clear goal
	Concentration and focus
	Loss of self-consciousness; complete absorption in the activity
	Loss of the sense of time: time flies by
	Direct feedback: success and failure in the activity become clear immediately, one can adjust on the spot
	Match between one's own capabilities and the challenge, "stretching it"
	A sense of personal control over the situation or activity
	The activity offers an intrinsic reward, for example "it's just fun to do"
	Experience of pleasure in what I am doing
	Easier to talk about difficult things
	More open / accessible
	Other:
	Other:

- In what professional context / situation (performance / class) did you experience the marked indicators?

Scorecard Journey Cycle I

Name:

+ / - / ?

Meeting: Crow Nest (Euromast/WMDC)		
fire ritual	Frank Heckman	
journey overview (introduction)	Frank Heckman	
brain & performance	Gert Jan de Haas	
digital community	Maarten Bruns	
Basecamp: visualisation	Frank Heckman	
Clinic I: call for adventure (Zeevaartschool)		
introduction in navigation	Captain Fred	
gyrotonic	Robert Hlatky	
ability to respond	Harjo Pasveer	
exploring world space	Maarten Bruns	
open mind boxing	Ben Bergmans	
the calling	Frank Heckman	
Basecamp: goal setting & buddy systems	Frank Heckman	
Basecamp: goal setting & buddy systems	Frank Heckman	
Basecamp: affirmation & self talk	Karin Elich	
Basecamp: affirmation & self talk	Karin Elich	
Basecamp: evaluation	Frank Heckman	
Basecamp: motivation and orientation	Gert Jan de Haas	
Basecamp: motivation and orientation	video GJ de Haas & Frank Heckman	
Basecamp: Scanning the World	Maarten Bruns	
Clinic II: Fellowship (Droogdok RDM Campus)		
flow & Fellowship (introduction)	Frank Heckman	
Conny Janssen danst	Conny Janssen	
fishbowl: The magic of Creation	Frank Heckman/ Canny Janssen	
website film	Frank Heckman/ Helder Groen	
teambuilding improvisation Sound&Movement	Frank Heckman	
sacredness of place (boxing)	Chu Shin	
freeze frame skill	Frank Heckman	
Basecamp: High Tech High Touch: debriefing	Frank Heckman	
Basecamp: The Social Matrix & Object Manipulation	Frank Heckman & Gregor Kiock	
Basecamp: The mater connection	Frank Heckman	
Basecamp: Meeting your Ally	Frank Heckman	
Clinic III: Dragons (Vertrekhal Oranjelijn)		
mirror (introduction)	Frank Heckman	
Rico Schuijers	Rico Schuijers	
Deborah Gravensteijn	Deborah Gravensteijn	
Closing day	Frank Heckman	
Basecamp: High Tea with your Dragon	Frank Heckman	
Basecamp: Shadow Effect	Frank Heckman	
Basecamp: Update	Frank Heckman	
Basecamp: Deep Listening	Frank Heckman	
Basecamp: The Eye of the Storm	Jan Kallenbach	
Clinic IV: Performance (Hal 4)		
introduction	Frank Heckman	
One minute to Flow	Fred Korthagen	
Martin Simek	Martin Simek	
Closing day	Frank Heckman	
Basecamp: Focus	Rico Schuijers	
Basecamp: One minute to Flow	Fred Korthagen	
Basecamp: Performance Minor Students	Frank Heckman	
Basecamp: Improvisation with Robert Reigle	Robert Reigle	
Basecamp: COUNTDOWN the ultimate preparation	Frank Heckman	
Basecamp: REALITY CHECK hard talk from the chief	Frank Heckman	
OPERA DAYS PRODUCTION WEEKEND		
OPERA DAYS REHEARSALS		
OPERA DAYS PERFORMANCES		
OPERA DAYS DEBRIEF		
Clinic V: The Return (Monte Cervino – WMDC)		
Individueel: LMA	Ciel Werts	
Individueel: personal branding	Maarten Bruns	
Individueel: neurofeedback	Guusje Roozemon	

SP Questionnaire re: world stage

Project: Sustainable Performance / The Journey

Name student / teacher:

1. What are your experiences with this project of (international) exchange and cooperation?

Artistically:

Mentally:

Socially / with Codarts' students' group :

Socially / with foreign colleagues:

Entrepreneurial:

Other:

.....

2. What has been most relevant for you during this project?

.....

3. Remarks and / or explanation of differences between expectations and experiences:

.....

.....

Thank you!

SP / The Journey: 4 Questions

Name student / teacher:

1. How do you realize your best performances?
2. How do you ensure that you continue to grow, constantly increasing the quality of your performance?
3. What factors – physical, mental, social and emotional factors – can affect this process?
4. How do you sustain the ability to perform on a high level again and again?

social context

g in different social contexts

	Project:						
	Practising alone						
	Practising with friends						
	Practising in class						
	Exams						
	Audition						
	Performance with friends						
	Performance at Codarts						
	Performance outside Codarts / Netherlands						
	Performance abroad / "world stage"						
	Performance with Community of Practice SP						
Individual experiences:							
Clear goal, "this is real me"							
Intense concentration and focus							
Loss of self-consciousness; complete absorption in the activity; effortlessly; "like a fish in the water"							
Loss of the sense of time: time flies by							
Direct feedback: success and failure in the activity become clear immediately; one can adjust on the spot							
Match between one's own capabilities and the challenge, "stretching it"							
A sense of personal control over the situation or activity							
The activity offers an intrinsic reward, it is worth doing in itself, for example "it's just fun to do"							
Experience of pleasure in what I am doing							
Easier to talk about difficult things							
More open / accessible							
The activity offers more energy than it asks for							
Other:							

Bijlage VI. Aspecten van flow

Overzicht 1. Variatie in aspecten van Flow-ervaringen en volgorde scores

1. Experience of pleasure in what I am doing.
2. The activity offers an intrinsic reward; it is worth doing in itself, for example it is just fun to do.
3. A sense of personal control over the situation or activity.
4. Intense concentration and focus.
5. Clear goal, this is real me.
- 6/7. Match between one's own capabilities and the challenge, stretching it.
- 6/7. Direct feedback: success and failure in the activity become clear immediately; one can adjust on the spot.
8. Loss of the sense of time; time flies by.
9. Loss of self-consciousness; complete absorption in the activity; effortlessly; like a fish in the water.

'Loss of sense of time' en 'loss of self-consciousness' zijn het minst vaak herkend. Dit correspondeert met Martin & Cutler (2002), Fritz & Avsec (2007) en Jackson & Kimieck (2008) die constateren dat alle flow-dimensies belangrijk zijn voor musici, alhoewel niet alle flow-dimensies evenredig bijdragen aan de overall flow scores.

Overzicht 2. Journey 1.0: Flow en sociale omgeving.

Flow-ervaringen	Practising alone	With others
Clear goal, this is real me	+	+
Intense concentration and focus	+	+
A sense of personal control	+	+
Experience of pleasure		+
Intrinsic reward		+
Loss of self-consciousness		+
Direct feedback		+ (studenten)

Het samen met anderen repeteren en/of optreden geeft bij bijna alle studenten en docenten extra flow-ervaringen: 90% van de respondenten van Journey 1.0.
