

Buiten de comfortzone: amateurtoneel

*Het dragen van een hartslagmeter tijdens mijn
debuutoptreden*

Willem L. Middelkoop
18 apr. 2018



Deze maand maakte ik mijn debuut als amateur acteur. Ik ben geen Hollywood ster, noch benijd ik ze. Maar ik hou wel van gekke experimenten en buiten mijn comfortzone opereren leidt vaak tot nieuwe en verfrissende inzichten. Ik nam deel aan een amateurtoneelstuk en - in naam van de wetenschap en plezier - heb ik mezelf volgehangen met sensoren om te meten wat er met mijn lichaam gebeurde.

Comfortzone

Misschien heb je wel eens inspirerende quotes gezien die je aanmoedigen om eropuit te gaan en iets vreemds te doen - iets wat je normaal niet zou doen. Het is moeilijk omdat we de neiging hebben om comfortabel te worden met het bekende, onze routines.

In 1908 legden psychologen Yerkes en Dodson de relatie uit tussen comfortniveaus en prestaties. Ze ontdekten dat prestaties toenemen met fysiologische of mentale opwinding; maar slechts tot een bepaald punt. Dat punt wordt "optimale angst" genoemd, waarbij je stressniveaus iets hoger zijn dan normaal. Op deze "sweet spot" voelt iemand de druk om goed te presteren en is voorbereid, maar niet verlamd door angst.

De comfortzone verlaten: actie ondernemen

Een paar maanden geleden ging ik naar mijn moeder kijken die optrad met haar toneelgroep, "de Opregte Amateur". Ze zijn een groep enthousiaste mensen van alle leeftijden en beroepen die samenwerken om de uitvoering van twee verschillende toneelstukken per jaar te organiseren. Ze hebben ongeveer 45 jaar geschiedenis in het spelen van komedies, waarmee ze elke avond ongeveer 180 mensen aan het lachen maken, twee avonden per stuk, twee stukken per jaar.

Ze zochten nieuwe spelers voor hun groep. Ongetwijfeld losgemaakt door het lokale brouwsel, leek het me de perfecte gelegenheid om iets buiten *mijn gewone...* te doen... en zo begon mijn acteercarrière. :-)



De Hoefse toneelvereniging

“De Oprechte Amateur”

presenteert op vrijdag 6 en zaterdag 7 april 2018:



Zusters in Zaken

Een blijspel geschreven door Ton Davids

Locatie: De 'Toni'-zaal in het theater de Springbok te De Hoef
(Oostzijde 61a).

Aanvang 20:00 uur (zaal open om 19:00 uur)

De kaarten kosten € 8,50 (donateurs € 6,- ; kinderen t/m 12 jaar € 3,-).

Wij raden wij u aan te reserveren. Dat kan via de website www.opregteamateur.nl (tabblad reserveren) of anders: tel. 0297-593291 (Ronald Wieman).

Na afloop is er natuurlijk gelegenheid voor een borreltje en een babbeltje

Oei oei... geen weg meer terug als je overal in de stad hangt!



Stukje uit het script met mijn eerste paar regels tekst, ik speel "Gerard"

Repetitie, mijn tekst leren en leren spelen

Ongeveer drie maanden voor de voorstelling begonnen de wekelijkse repetities waarbij delen van het stuk werden geoefend. Het is erg leuk om te doen en het stelde me in staat om vertrouwd te raken met de andere spelers, mijn tekst, fysieke beweging (wanneer en waar te verschijnen en te verdwijnen).

Het is een geweldige groep mensen die me echt welkom hebben laten voelen, ook al had ik nul ervaring met amateurtoneel. Maar er kwam vooruitgang na een paar weken. Ik leerde van andere spelers door te kijken en te luisteren hoe zij hun deel van het stuk interpretererden. Het is verbazingwekkend hoe ver je kunt komen zonder handleiding als je omringd bent door ervaren en gepassioneerde mensen.

MOEDER O.: (ontfermt zich over AGAATH) Weetje wat je doet? Je gaat even zitten en leest wat rustgevende teksten ... (zet **AGAATH** neer op een makkelijke stoel en pakt snel een boek voor haar) ... hier lees even wat ... (pakt paperassen en wil via gangdeur afgaan, maar wordt staande gehouden door broeder **GERARD** die binnenkomt met een stofzuiger).

— **GERARD:** Nou, moeder overste, ik heb 'm helemaal uit elkaar gehaald en vervolgens een los contactje gesoldeerd. Maar ja, toen moest ie weer in elkaar. God zal me kraken, wat een pokkenwerk was dat. Enfin, zat ie weer in elkaar, ik zet 'm aan en wat dacht je? Kon hij niet zuigen, maar alleen blazen. Dus weer gedemonteerd en opnieuw in elkaar gezet. En nou doet hij het. Zal ik 'm even demonstreren?

MOEDER O: Nee hoor Gerard, hoeft niet. Geloven is mijn vak, dus ik geloof je zo wel.

AGAATH: Ach Gerard, wat maakt het uit: stof zijt ge en tot stof zult ge wederkeren.

— **GERARD:** Maar dat laatste stellen we toch graag zo lang mogelijk uit, Agaath.

AGAATH: Ja, jij bent nog jong en gezond, maar ik...

— **GERARD:** Kom Agaath, krakende wagens rijden het langst

MOEDER O: Inderdaad. Zeg Gerard, hoe zit het met dat zonnepanelenplan van je?

— **GERARD:** Nou, ik ben bijna klaar met de brochure. Ik heb een prachtige titel bedacht - nee wacht, da's hoogmoedig- er is me een prachtige titel ingefluisterd: Voor niets gaat de zon op!

MOEDER O: Leuk, maar wat kopen de mensen daarvoor?

— **GERARD:** Nou, zoals ik u toch vertelde: ze kunnen zonnepanelen plaatsen of huren op ons kloosterdak.

Biostrap, polsband, verzamelt dagelijks gezondheidsgegevens, biedt inzicht op lange termijn

Sensoren

Zoals ik eerder schreef, [draag ik dagelijks een biometrische sensor](#) om mijn hartslag, HRV, zuurstofsaturatie, ademhalingsfrequentie en slaappatroon te meten. Ik vind deze gezondheidsgegevens interessant omdat je ermee kunt ontdekken "wat normaal is" voor je lichaam. Als je je normale waarden kent, kun je metingen herkennen die afwijkend zijn.



Wahoo TICKR, borstband, meet hartslag in realtime



Ik speel "Broeder Gerard" in "Zusters in Zaken" tijdens mijn debuut als amateuracteur

Ik vroeg me af of angst effect zou hebben op mijn biologische metingen. Hoe zou mijn lichaam reageren op mijn debuutvoorstelling? Om een preciezere meting mogelijk te maken tijdens de daadwerkelijke toneelvoorstelling, droeg ik ook een hartslagmeter om mijn middel. De twee sensoren samen leverden zowel lange termijn als realtime gegevens op, perfect voor mijn kleine experiment buiten de comfortzone.

De Voorstelling

Oh jee..., wat een sensatie! Wat een ervaring! Het is een ongelooflijk gevoel om met een groep mensen te spelen en het te laten werken. Feedback krijgen van het publiek, zoals lachen, gemompel en applaus. Het is echt anders dan alles wat ik ken!



Toneelspelen is teamwork - en de interactie op het podium maakt het leuk!

Je hebt een gevoel van controle (over je eigen rol), maar je voelt ook het gebrek aan controle (over de prestaties van andere spelers). Je bent verkleed, klaar voor actie, je kent je tekst, maar je weet nooit precies hoe het *daadwerkelijke* gecombineerde spel zal zijn.

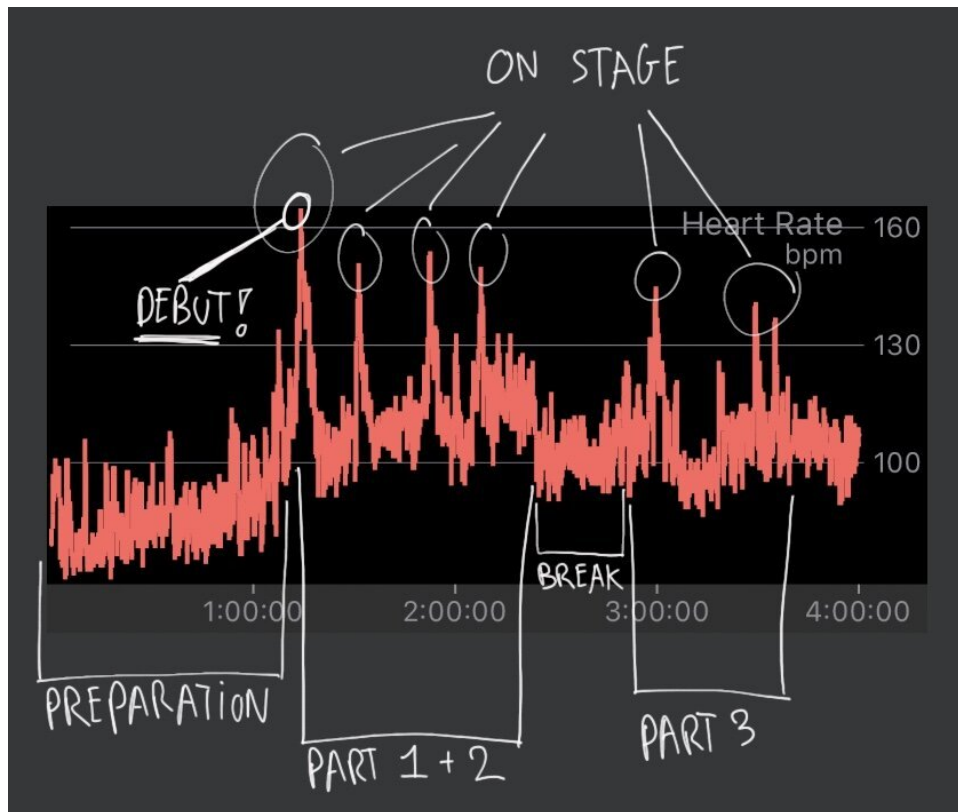
In tegenstelling tot het kijken naar een film of het lezen van een boek, is toneelspelen veel interactiever: je moet dingen doen om het te laten werken. In die zin is het als het spelen van een videogame, behalve dat er 180 mensen naar je kijken, en je hebt "maar één leven".



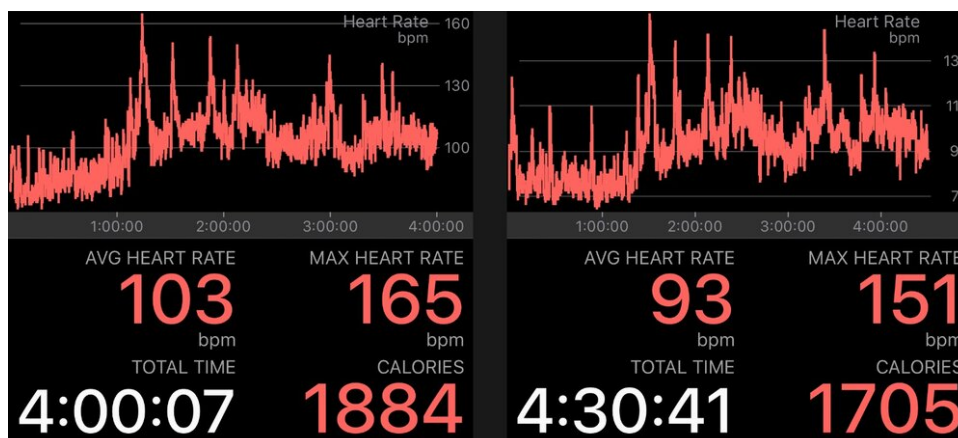
Hartslag tijdens mijn debuut - met aantekeningen die uitleggen wat er gebeurde

Data

Tijdens de voorstellingsavonden gebruikte ik mijn hartslagmeter om mijn middel om mijn hartslag te meten. Mijn personage moet verschijnen vlak nadat het stuk begint. Ik voelde duidelijk angst opbouwen tot dat moment... wat handig een referentiepiek in de gegevens oplevert:



Hartslag tijdens de twee voorstellingsavonden, links mijn debuut, rechts de tweede voorstelling

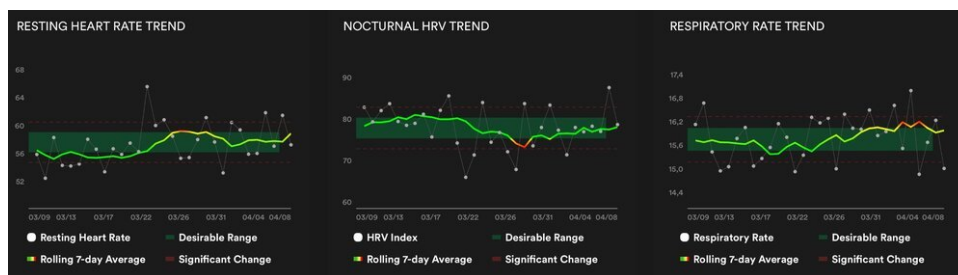


Biometrische gegevens over de maand voorafgaand aan de voorstelling

Als je naar de gegevens kijkt, zie je een paar interessante dingen:

- De eerste avond (links) is anders dan de tweede avond (rechts). Mijn gemiddelde en piekhartslag waren hoger op mijn debuutavond.
- De angst bouwde zich de eerste avond geleidelijker op, terwijl mijn hartslag de tweede avond veel "vlakker" was in het uur voor mijn verschijning.
- Het is heel gemakkelijk om mijn verschijningen te herkennen, wat duidelijke en scherpe pieken in de hartslag veroorzaakt. (Vier keer voor de pauze, twee keer na de pauze)
- Je kunt duidelijk het effect van de pauze zien, wat een echte verlichting biedt tussen de verschijningen.
- Op beide avonden is de eerste verschijning het moeilijkst, elke volgende verschijning is minder stressvol.
- Op beide avonden is mijn tweede verschijning aanzienlijk minder stressvol dan de derde. Dit komt omdat ik me veel zekerder voelde met die tekstregels.
- Je verbrandt veel energie! Omdat ik vaak fiets, weet ik dat één avond toneelspelen (1800 kcal) ongeveer overeenkomt met ongeveer 50 km fietsen.

Naast de realtime hartslag, gebruikte ik de [Biostrap](#) om biometrische gegevens op lange termijn te verzamelen:



De Oprechte Amateur

Deze grafieken beslaan de maand voorafgaand aan (en inclusief) het voorstellingsweekend. Je kunt zien dat mijn biometrische waarden veranderden:

- **Rusthartslag:** geeft een algemeen verhoogd niveau van opwinding aan tijdens de laatste twee weken, omdat deze meer repetities bevatten en een verhoogd gevoel van "het gaat echt gebeuren!"
- **Nachtelijke hartslagvariabiliteit (HRV):** Variaties tussen individuele hartslagen, of HRV, is een indicator van hoe uitgeput ik ben. Hoe lager het wordt, hoe vermoedder ik ben. In de laatste week werkte ik minder uren, waardoor mijn lichaam beter kon herstellen van de toegenomen repetities, iets wat duidelijk nodig was.
- **Ademhalingsfrequentie:** Het gemiddelde aantal ademhalingen dat ik per minuut neem, is een duidelijke indicator van angst. Je kunt duidelijk zien dat het oploopt naar de voorstellingsavonden.

Conclusie

Iets buitengewoons doen, buiten je comfortzone, heeft een echt en duidelijk effect. Zowel fysiek (zoals de gegevens duidelijk suggereren) als mentaal (de ongelooflijke sensatie).

Deelnemen aan het toneelstuk was erg leuk. Ik heb geleerd van ervaren mensen, samenwerkend als een groep om iets te doen wat ik nog nooit eerder heb gedaan. Hun inzet, gevoed door passie (niet commercie), is inspirerend!

Ik ben "De Opregte Amateur" zeer dankbaar dat ik mee mocht spelen. Bedankt Anneke, Ida, Patricia, Ramona, Bianca, Harry, Winfried, Joey, Carel, Linda, Corrie, Patrick, Jerry, en alle anderen achter de schermen die kleding, make-up en decor verzorgden. En natuurlijk het publiek, de honderden mensen die hun tijd besteedden aan het kijken naar ons stuk, bedankt!



Referenties

Yerkes RM, Dodson JD (1908). "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation". *Journal of Comparative Neurology and Psychology*. 18: 459–482. doi:10.1002/cne.920180503.