

# Scenekunst og bærekraftighet – et forprosjekt

Dette forskningsprosjektet var et samarbeidsprosjekt mellom Kunsthøgskolen i Oslo, Dronning Sonja Internasjonale Musikkonkurransen, National Opera Studio i London, Barratt Due, Musikkteater-høgskolen ved Høgskolen Kristiania og Universitetet i Agder.

## Bakgrunn og kontekst

Våren 2022 søkte de tre sceniske avdelingene på KHiO om å bli et SFU-senter. Målsetning var å etablere et kompetansesenter som skulle produsere kunnskap og anvendt forskning for å styrke studenters profesjonelle potensial. Prosjektet tok delvis utgangspunkt i Avdeling Dans sitt prosjekt REDE. Å være scenekunstner innebærer å være åpenstilt i møte med dypere lag av egne og andres følelser og impulser, en åpenhet som skaper en sårbarhet som kan være en psykologisk belastning, særlig for unge mennesker. Dette er en utfordring på alle de tre sceniske avdelingene.

Dessverre vant vi ikke frem med denne søknaden, men forprosjektet Scenekunst og bærekraftighet ble allikevel gjennomført og videreutviklet og etter hvert koblet til andre forskningsprosjekt på Operahøgskolen.

## Resultat og dokumentasjon

**Tre ulike prosjekt** inngikk i prosjektet Scenekunst og bærekraft. Felles for disse tre prosjektene var en utforskning av metoder og strategier for læring som vi tror kan styrke læringsmiljøet og gjennom dette utdanne bevisste kunstnere som kan jobbe bærekraftig og profesjonelt, både individuelt og som del av kollektive prosesser.

### Prosjekt 1:

27. og 28. oktober 2022 gjennomførte vi en internasjonal workshop på KHiO rettet inn mot sangstudentene på Operahøgskolen. Tittelen var: *Hvordan bygge en bærekraftig karriere?*

Dette var et samarbeid med Dronning Sonja Internasjonale Musikkonkurransen og National Opera Studio i London (<https://www.nationaloperastudio.org.uk>). Seminaret fokuserte på viktige temaer som inngår i bygging av bærekraftige karrierer for operasangere. Ledende internasjonale pedagoger med spisskompetanse fra National Opera Studio foreleste og styrte alle workshops.

Sentral tematikk her var:

- Karrieremål og strategier for egen kunstnerisk utvikling
- Mestring under press: auditions og konkurranser
- Mental helse og motstandskraft
- Digitale medier og kunstnerisk formidling
- Nye krav og forventninger fra operaindustrien
- Hvilke verdier vil du formidle i bygging av din egen merkevare?

Et viktig fokusområde som ble artikulert av seminarets foredragsholdere og i den påfølgende diskursen var eierskap (agency) til eget liv og livsvalg, til egen utvikling og læring og en følelse av innflytelse, medbestemmelse og kontroll både på et indre og et ytre plan og følelsen av innflytelse over eget liv. På et dypere plan handler eierskap om selvbeaktelse, det å utvikle en fundamental selvopplevelse som innebærer en erfart kontakt med eget vesen, sinn, kropp og skaperkraft.

For kunstnere er et slikt eierskap helt avgjørende i forbindelse med det som i psykologien kalles resiliens, altså motstandskraft eller individuell bærekraft. Det presset som unge kunstnere opplever i dag gjør at det er fort gjort å falle ut av seg selv og miste sitt kunstneriske fotfeste.

#### ANNONSERING WORKSHOP:



## Hvordan bygge en bærekraftig karriere?

### WORKSHOP

Dronning Sonja Internasjonale Musikkonkurransen har sammen med National Opera Studio i London og Operahøgskolen utviklet en intensiv workshop rettet mot scenekunstnere.

Tema er bygging av bærekraftige karrierer for scenekunstnere.

Ledende internasjonale pedagoger med spisskompetanse fra National Opera Studio foreleser og leder undervisningen.

#### **Fra National Opera Studio, London:**

Emily Gottlieb, Chief Executive / Ralph Strehle, performance coach / Peter Di-Toro, Head of Marketing and Digital

#### **Fra Dronning Sonja Internasjonale Musikkonkurransen:**

Lars Hallvard Flæten, Executive Director / Ane Wadd-Oseth, Project Manager

**Fra Operahøgskolen, KHiO:** Anna Einarsson, Dekan

Sted: Kunsthøgskolen i Oslo, 27. og 28. oktober 2022

## Output

Karrieremål, personlig merkevarebygging, sosiale medier, mestring under press og nye krav og forventninger fra operaindustrien var blant temaene i et tettpakket program.

Ledende internasjonale pedagoger med spisskompetanse fra National Opera Studio hadde individuell veiledning, foreleste og ledet undervisning.

Det ble vektlagt at det bare de siste fem årene har skjedd store endringer i operabransjen, med blant annet færre faste stillinger ved operahusene, noe som innebærer at man som operasanger må være innstilt på et liv som frilans med mye reising og selvpromotering:

*Studenter ved endt eksamen på KHiO bør derfor har nok verktøy til å bygge en bærekraftig karriere, ble det fremholdt, de skal vite hvordan de kan promotere seg selv opp mot agenturer og operahus, hvordan de skal bruke sosiale media på en profesjonell måte, karriereplanlegging, søknadsskriving, CV-oppsett og mye mer. Det handler om bransjeforberedelse som innebærer at alle må ha en egen hjemmeside, portrettbilder og profesjonelle opptak av auditions før de går ut i arbeidslivet.*



Fra foredrag om karrierebygging, da National Opera Studio foreleste om hvordan tilpasse seg nye krav og forventninger fra operaindustrien. Foto: Erik Maxim.

Foredragsholderne kom også inn på begrepet *kunstnerisk entreprenørskap*, et belastet ord innenfor mange kunstinstitusjoner fordi begrepet har konnotasjoner i retning kommersielle foretak. Faktum er allikevel at markedet for unge musikere og sangere bare blir trangere og trangere, noe som blant annet har sammenheng med at et i dag utdannes stadig flere unge mennesker innenfor kunstfeltet.

Det ble fremholdt at de som ofte overlever er de som evner å skape sine egne kunstneriske plattformer, noe som krever kjennskap til verdikjeden innenfor kunstfeltet. Dette innebærer kompetanse innen markedsføring, nettverksbygging, selvpromotering, forståelse av maktforhold og ulike føringer innen det profesjonelle kunstfeltet.

Et annet tema som ble drøftet og diskutert var *Mental helse opp mot kunstnerskap og skaperglede i et kreativt yrke*.

Her ble det fremholdt at en moden kunstner forventes å ha en klar egensignatur, et personlig fingeravtrykk på sitt kunstnerskap. Det er det som gjør arbeidet til kunst. Problemet er at det som regel forventes at en slik form for eierskap utvikles naturlig gjennom studieløpet, noe som sjeldent er tilfelle. Man trenger klare strategier for å forankre egen kunstnerisk utvikling i egen skaperkraft og uttrykksglede.

I arbeidet med dette temaet ble student-involvering et sentralt omdreiningspunkt. Innen høyere utdanning forventes det i dag en høy grad av student-involvering på alle utdanningsnivå og er en viktig forutsetning for at en ung kunstner skal utvikle eierskap til eget kunstnerisk uttrykk, utvikling og læring. Dette innebærer at studentene selv må være med å utforme det læringsmiljøet de er en del av. Studentene bør oppfordres og stimuleres i retning av en utforskende innstilling til læring, improvisasjon og eksperimentering, og i den sammenheng anser vi det som viktig at studentene tidlig trenes i kritisk refleksjon over egen praksis.



## Prosjekt 2:

9. mai 2022 arrangerte vi seminaret *Å prestere under press*. Dette seminaret samlet fem profilerte utøvere fra ulike felt som delte sine erfaringer knyttet til det å håndtere prestasjonsangst, nemlig Solveig Kringlebotn (opera), Kåre Conradi (teater), Christine Thomassen (dans), Thea Næss (kickboksing) og Fahad Awaleh (håndball). Ordstyrer var Nils H. Sødal, forskningsleder på Operahøgskolen og Avdeling Dans.

Ideen med å bruke disse fire paneldeltakerne var at de representerer fire ulike perspektiv knyttet til prestasjonsproblematikken, nemlig opera, dans, teater og toppidrett. Alle disse fagfeltene kan kategoriseres som høypresterende felt med stor overføringsverdi på hverandre når det gjelder det å takle nervøsitet og prestasjonsangst og å evne å prestere under press.

Seminaret åpnet ved at paneldeltakerne presenterte seg selv og snakket litt rundt egne erfaringer knyttet til å prestere under press. Deretter hadde paneldeltakerne en meningsutveksling seg imellom hvor det ble diskutert og utvekslet erfaringer knyttet til seminarets tematikk. Etter en spisepause åpne seminaret for innspill fra og dialog med publikum. Dette viste seg å fungere meget bra. Publikum som for en stor del besto av studenter knyttet til scenefagene ga uttrykk for at seminarets tematikk i høyeste grad opptok dem.

Tema vi ønsket å utforske spesielt på dette seminaret var:

\*Tilstedeværelse: Øyeblikks-oppmerksomhet kontra det å fortape seg i tanker knyttet til fortid og fremtid.

\*Eierskap til egen utøvervirksomhet/kunstneriske uttrykksformer.

\*Energitilførsel og energitap i prestasjonsammenheng.

Målet for seminaret var å åpne det prestasjonspsykologiske feltet ved å belyse dimensjoner knyttet til begrep som tilstedeværelse, eierskap og energi som eksisterende teorier kanskje ikke fanger opp. Ambisjonen var å kunne bidra til å sette nye spørsmål på dagsorden når det gjelder kunstneriske prestasjoner og følelsen av press i forbindelse med dette.

## Output

Seminaret åpnet ved at paneldeltakerne presenterte seg selv og snakket litt rundt egne erfaringer knyttet til å prestere under press. Deretter hadde paneldeltakerne en meningsutveksling seg imellom hvor det ble diskutert og utvekslet erfaringer knyttet til seminarets tematikk. Etter en spisepause åpne seminaret for innspill fra og dialog med publikum. Dette viste seg å fungere meget bra. Publikum som for en stor del besto av studenter knyttet til scenefagene ga uttrykk for at seminarets tematikk i høyeste grad opptok dem.

Konkrete spørsmål som kom opp og som ble debattert i løpet av seminaret var:

- *Hvordan opprettholde energinivået og motivasjonen og hvordan unngå mental, psykologisk og fysisk slitasje når man opplever press over tid?*
- *Har dere noen teknikker for å forankre dere i øyeblikket og unngå at for mye tenkning knyttet til f eks konsekvens eller resultat tar dere bort fra øyeblikket?*
- *Hva er deres erfaring når det gjelder å takle egne feil og det å prestere under det nivået man ønsker?*
- *Er sterke emosjoner noe som kan brukes i forbindelse med prestasjoner eller vil følelser alltid komme i veien for prestasjonene våre? Er frykt bare destruktivt eller kan frykten av og til anvendes som en ressurs?*
- *Selv om dere alle på sett og vis driver med individuell utøver-virksomhet, har dere erfaringer med at gruppen, ensemblet eller et kollegafellesskap kan virke styrkende?*
- *Hvor viktig er det å ha med seg sin egen personlighet i det man foretar seg, ikke forlate seg selv i pressede situasjoner, men stole på egen skaperkraft og uttrykks glede?*
- *Hvordan være best når det gjelder som man sa på 80-tallet?*
- *Har dere noen teknikker for å takle presset når det gjelder som mest?*
- *Har dere noen ritualer/rutiner før dere går på scenen eller ut i ringen? Jobber dere mentalt, eventuelt hvordan?*
- *Hvordan unngå at frykten for å feile eller skuffe et publikum stjeler energi og kraft fra oss?*
- *Hva hemmer og hva fremmer en god prestasjon ut ifra deres egen erfaring?*
- *Hvordan unngå å tenke for mye resultat/konsekvens?*
- *Hvordan unngå at prestasjonsangst skaper psykiske og fysiske blokkeringer?*
- *Hva gir/har gitt mest glede i deres profesjonelle virke og hva kunne dere godt tenke dere å ha vært foruten?*

Oppsummert fant deltakerne og publikum i fellesskap frem til følgende ansatser til konklusjon.

\* Å heve toppnivået krever en vilje til å senke bunn-nivået

\* Man trenger å bytte ut frykten for å feile med nysgjerrighet for å utforske og lære, noe som innebærer at man av og til må gjøre ting som føles ubehagelig. Dette for å gi seg selv nye erfaringer og tvinge seg ut av gamle vanespor.

\* De fleste situasjoner tilbyr oss åpninger hvor gjennombrudd og det ekstraordinære er mulig, enten det er på en håndballbane eller på en scene. Å prestere optimalt handler ofte om å lære seg å identifisere disse mulighetene, utvikle tålmodighet til å vente på dem og samtidig mot til å handle på dem når de oppstår.

\*Ønsker man å bli god på noe må man være villig til å bruke tid til å bli god på dette

\* Ekstraordinære prestasjoner handler ofte om en vilje og en evne til å gi seg over til situasjonen, til øyeblikket slik det fremstår der og da. Kringlebotn nevnte eksempler fra scenen hvor det helt uventede hadde oppstått, og hvor man ved å spille på lag med det uventede skapte noe nytt i situasjonen. Conradi kalte dette fenomenet for *hunden i veien*. Den engelske versjonen er *blessing in disguise*.

\* Å gi seg over til situasjonen, til prosessen krever at man er villig til å gi fra seg kontrollen. Dette kan illustreres av billedkunstneren som vet at skal det skapes god kunst må man være i løpende dialog med bildet, ikke forsøke å overstyre dette.

\* Scenekunstheltet har noe å lære av lagidretten når det gjelder å praktisere knyttet til at kollektivet løfter enkeltindividet. Formaliserte strukturer for samarbeid er ofte helt fraværende.

\*Kunstheltet mangler også tradisjon når det gjelder å formalisere noe som tilsvarer forholdet mellom trener og utøver innen idretten.

## Seminar:

# Å prestere under press



Å være best når det gjelder er en kunst i seg selv. Hvordan unngå at nervøsitet og frykt hemmer oss i avgjørende øyeblikk?

På dette seminaret har vi samlet fire profilerte utøvere fra ulike felt som forteller om sine erfaringer knyttet til prestasjonsangst, spenningsregulering og mestring:

**Kåre Conradi** - kjent for de fleste fra teaterscenen, film og TV. Han har vunnet flere priser og opptrådt på ledende teaterscener, nasjonalt og internasjonalt. Han er i dag leder for Det Norske Ibsen-kompaniet.

**Solveig Kringlebotn** - en av Norges største operastjerner gjennom tidene. Hun har hatt en eventyrlig karriere og sunget på flere av verden største operahus. I dag er hun professor på KHiO.

**Christine Thomassen** - kjent som en av Norges fremste ballettdansere. Hun har danset alle de store rollene i Nasjonalballettens klassiske og moderne repertoar og er i dag nestleder i Creo.

**Thea Næss** - kampsportutøver og flere ganger verdensmester i kickboksing. Hun har samarbeidet med Olympiatoppen og mottatt en rekke utmerkelser og priser. I 2016 vant hun Åpen Klasse på NRKs Idrettsgalla.

Ordstyrer er **Nils H. Sødal**, professor i Prestasjonspsykologi.

Påmelding via vipps til: 81852 Operahøgskolen, KHIO. Pris: Kr 100. Studenter kr 50.  
Begrenset antall plasser!

**Mandag 9.mai kl. 10.00 -15.30, Kunsthøgskolen i Oslo**

### **Prosjekt 3:**

Tirsdag 24. januar 2023 ble det gjennomført et mini-seminar i forbindelse med KUF-uke 2023 på KHiO. Ansatte og studenter ved Norges Musikkhøgskole, Barratt Due, Musikkteaterhøgskolen, Fakultet for Kunstfag ved UIA, Teaterhøgskolen og Operahøgskolen ved KHiO deltok.

*Hele dette seminaret ble filmet i sin helhet og ligger på Youtube:*

Link: <https://youtu.be/5TLW3PSPwSw>

### **Output**

Prosjektleder Solveig Kringlebotn trakk i sin åpning opp utviklingstrekk ved studentenes psykologiske helse, med fokus på kunststudenter generelt og Operahøgskolens studenter spesielt. Videre trakk hun frem noen nøkkelbegrep knyttet til mental helse hos unge kunstnere.

Studentene Viktoria Joner og Pauline Aase målbar studentperspektivet. I to meget åpenhjertige og personlige innlegg beskrev de hvordan de som student hele tiden står i en kamp med seg selv og med omgivelsene i bestrebelsene for å nå opp til egne og andres standarder og forventninger. Disse to innleggene åpnet rommet på en bemerkelsesverdig måte og gjorde at flere av studentene som var til stede våget å sette ord på noe av de samme utfordringene som Joner og Aase artikulerte.

Flere studenter meldte seg her på og ga uttrykk for at de slet med å få eierskap på de respektive studiestedene. Mange uttrykte en frustrasjon over å få et studieopplegg tredd ned over hodet. Som en student uttalte:

*Jeg føler jeg henger i stroppen. Det er så mange krav på mitt studium at jeg er i ferd med å miste overskudd og spille glede. Jeg får ikke pleiet mitt forhold til meg selv som musiker og kunstner!*

Et annet fellestrekk hos studentene som tok ordet var at selvfølelsen og troen på egne ferdigheter hadde blitt mindre og mindre i løpet av tiden de hadde studert. Frykten for å falle igjennom i forhold til de andre studentene og engstelsen for å skuffe lærere, regissører, dirigenter, regissører m.m. var også fremtredende.

Samtlige deltakere ble så bedt om å delta i et ordsky-konsept hvor man kunne legge inn ting som oppleves som utfordrende i hverdagen. Tematikken som da avtegnet seg tjente deretter som utgangspunkt for en dialog mellom det sammensatte panelet og publikum. Noe av det mest

påfallende ved dette resultatet var fraværet av sann kunstnerisk glede over å kunne uttrykke seg, utfolde seg kreativt og skapende.

Dermed endte diskusjonen opp i en drøftelse av om de ulike utdanningsoppleggene i realiteten er tilstrekkelig studentorientert.

Det ble hevdet at utdanningsinstitusjoner innenfor kunst i større grad bør ta inn studentperspektivet i utformingen av studiene. Begrepet student-orientert undervisning er noe som de fleste utdanningsinstitusjoner innen kunst vil påberope seg. Men blir dette ofte bare tomme fraser og honnørord?

*Som en student uttrykte: Når stadig flere studenter i dag gir uttrykk for at gleden ved å være en ung kunststudent stadig glipper i en hektisk studiehverdag, er det kanskje på tide at Norges kunstutdannings-institusjoner tenker nytt rundt dette temaet. Fremtids-disiplinering og hardt arbeid er selvsagt en viktig bestanddel når det gjelder å lykkes som kunstner, men hvis skapergleden og det kunstneriske uttrykksbehovet blir borte er det kanskje på tide å tenke nytt.*

Temaene som utkrystalliserte seg i dette prosjektet ble tatt videre inn i et bredt anlagt prosjekt 25. mars på Kunsthøgskolen i Oslo.