

MENTALES TRAINING IN DER MUSIK

WIE MAN ALS MUSIKER STRESS VERMEIDEN UND DADURCH SEINE KÜNSTLERISCHE LEISTUNG STEIGERN KANN

Was zeichnet so erfolgreiche Sportler wie Medaillengewinner bei Olympischen Spielen oder Weltmeister aus, welche psychischen Fähigkeiten besitzen sie neben den sportlichen? Auf diese Frage suchten Porter und Foster¹ (1987) bei den Olympischen Spielen 1984 eine Antwort zu finden und erkannten dabei folgendes:

Von besonderer Bedeutung sind der Glaube des Sportlers an sich selbst und an die eigenen physischen Fähigkeiten, die uneingeschränkte Konzentration während des Wettbewerbs, die bildhafte und gedankliche Vorstellung der sportlichen Darbietung tage- und wochenlang vor dem Ereignis, die Analyse aller Niederlagen mit dem Ziel der Leistungsverbesserung und schließlich die Fähigkeit, sich von Niederlagen geistig leicht zu lösen und neuen Herausforderungen mit Freude entgegenzusehen.

Doch wären nicht gerade diese Fertigkeiten auch Musikern eine Hilfe, für sie geradezu unabdingbar? Im Bereich des Sports arbeiten und stabilisieren Psychologen diese Fertigkeiten systematisch mit den Athleten. Seit vier Jahren ist Ulrike Klees-Dacheneder, Sportpsychologin, an der Hochschule für Musik Würzburg tätig. Bei ihr erlernen die Musiker in Spezialkursen Entspannungstechniken und mentale Trainingsformen und üben und kontrollieren den eigenen körperlichen Ausdruck – zum Teil mit Videoaufzeichnungen. Konkret wird dabei Folgendes erarbeitet:

- progressive Muskelentspannung,
- Bewußtmachung, Reduktion und Ver-



meidung von Verspannungen beim Üben und Musizieren,

- Sicherheit und Zuverlässigkeit bei technisch schwierigen Stellen,
- Sicherheit beim Auswendigspielen,
- Umgang mit Erregung, Lampenfieber und Prüfungsangst. Dieser Artikel soll die Leserinnen und den Leser anregen, sich selbst auf die Ideen einzulassen, um mit Hilfe der beschriebenen Techniken ihr bzw. sein Spielen/Singen zu verbessern.

AM ANFANG STEHT DIE ENTSPANNUNG

Jede Berufsmusikerin und jeder Berufsmusiker – im folgenden sprechen wir stellvertretend nur von Berufsmusikern – wird sich schon einmal Gedanken über Entspannungstechniken gemacht haben. Wahrscheinlich hat der eine oder andere auch mal mit autogenem Training oder

Yoga angefangen, aber irgendwann wieder aufgegeben, weil der Lernprozeß oder die Methode selbst zu langwierig sind. Für solche sowie für Neueinsteiger empfiehlt sich die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Railo² 1986). Bei dieser schnell erlern- und anwendbaren Entspannungstechnik wird das Hauptaugenmerk auf die Wahrnehmung der Muskelzustände gelegt. Durch systematisches An- und Entspannen, d.h. durch ein Kontrasterlebnis, lernt der Betroffene, zwischen diesen beiden Zuständen zu unterscheiden. Die Vorgehensweise bei dieser Entspannungstechnik läßt sich folgendermaßen beschreiben:

Legen Sie sich bequem hin, nehmen Sie Uhr und Ringe ab, ziehen Sie die Schuhe aus, öffnen Sie enge Hosen etc. und atmen Sie eine Weile bewußt in den unteren Bauch ein und wieder aus. Wichtig ist die Ausübung in einer reizarmen Umwelt (keine Geräusche, abgedunkelter Raum). Anfangs sind es dreizehn Anspannungsübungen, die in der Erlernphase jeweils zweimal durchgeführt werden, so daß das gesamte Entspannungstraining ca. 30 Minuten dauert. Jede Anspannung dauert 5–8 Sekunden, jede Entspannung 20–30 Sekunden. Achten Sie bei dem Entspannungstraining darauf, daß Sie die Spannung unmittelbar lockern und nicht allmählich, und daß Sie eine bereits entspannte Muskelgruppe nicht unnötig bewegen. In der Entspannungsphase vergleichen Sie z.B. die bereits angespannten Muskeln mit den noch nicht angespannten. Wie fühlen sie sich an? Was macht den Unterschied aus? Haben Sie ein Wärme- oder Schweregefühl in den entspannten Muskeln? Konzentrieren Sie sich bewußt auf die An- und Entspannungen. Spüren Sie, wie mit jedem Atemzug die Entspannung tiefer und die Muskeln lockerer werden. Lassen Sie immer mehr los und genießen Sie die Entspannung. Die Übungen vollziehen sich in folgender Reihenfolge:

1. Machen Sie mit der dominanten Hand eine Faust.
2. Drücken Sie den dominanten Oberarm an den Körper.
3. Machen Sie mit der nicht-dominanten Hand eine Faust.
4. Drücken Sie den nicht-dominanten Oberarm an den Körper.
5. Heben Sie die Augenbrauen so stark wie möglich.
6. Rümpfen Sie die Nase und kneifen Sie die Augen zusammen.
7. Beißen Sie die Zähne zusammen, drücken Sie die Zunge an den Gaumen und ziehen Sie die Mundwinkel nach hinten.
8. Heben Sie den Kopf an in Richtung Brust, ohne diese zu berühren.

9. Ziehen Sie die Schultern hoch bis zu den Ohren.

10. Machen Sie den Bauch hart.

11. Spannen Sie die Beckenbodenmuskulatur an.

12. Heben Sie das dominante Bein leicht an und ziehen Sie die Zehen zu sich.

13. Heben Sie das nicht-dominante Bein leicht an und ziehen Sie die Zehen zu sich.

Konzentrieren Sie sich jetzt noch einmal nacheinander ganz in Ruhe auf alle Muskelgruppen und vergleichen Sie diese hinsichtlich der Entspannungstiefe miteinander. Genießen Sie noch eine Weile die Entspannung und aktivieren Sie sich dann wieder durch Räkeln und Dehnen. Bedenken Sie, daß Sie zum „Wachwerden“ vergleichbar viel mehr Zeit benötigen als zum Entspannen.

Wenn das Grundverfahren beherrscht wird, können in weiteren Lernstufen immer mehr Muskelgruppen zusammengefaßt werden, so daß die benötigte Zeit, um tief zu entspannen, stark reduziert wird. So sind es dann nur noch die vier Gruppen Arme, Kopf, Rumpf und Beine.

Die kürzeste Form ist die sogenannte Angstkugel, bei der man den ganzen Körper drei- bis viermal komplett anspannt und wieder entspannt. Wird diese Kurzentspannung beherrscht, ist sie in jeder Stresssituation anwendbar und sorgt binnen fünf Minuten für eine tiefe Entspannung.

Die Vorteile der Entspannung sind folgende:

- Reduktion des Erregungsniveaus bei Vorspielen und Konzerten,
- leichteres Abschalten in Stresssituationen, z.B. auch besseres Einschlafen am Abend vorher.
- Freimachen des Kopfes für andere Gedanken und Gefühle, Stoppen des Grübelns z.B. über die Schwierigkeit eines Konzerts,
- Reduktion von Schmerzen infolge von Anspannungen; dazu können auch einzelne Übungen aus dem Programm herausgegriffen werden und gesondert bzw. vermehrt geübt werden,
- schnelleres, leichteres und konzentrierteres Üben im entspannten Zustand.

Die Progressive Muskelentspannung ist Grundlage für das mentale Training.

IM ZENTRUM STEHT DAS MENTALE TRAINING

Wenn man in Gedanken nachvollzieht, wie man einen guten Startsprung macht oder wie man ein gutes Rennen gewinnt, dann denkt und fühlt man in Bildern statt in Worten. „Wir alle können problemlos in Bildern denken, ob bewußt oder unbe-

wußt. Der Unterschied zwischen dieser angeborenen Fähigkeit und dem Visualisieren aber läßt sich mit dem Unterschied zwischen einem natürlichen sportlichen Talent und einer ausgefeilten technischen und taktischen Fertigkeit vergleichen. Wie jede körperliche Fertigkeit gelernt werden muß, muß man auch lernen, sich klare Bilder vor Augen zu rufen, die einen starken Einfluß auf Verhalten und Leistung haben und diese Fähigkeit dann regelmäßig üben, wenn man seine Leistung verbessern will.“ (Syer/Connolly³ 1987, S. 61)

Mentales Training kann man also gleichsetzen mit gedanklichem Üben. Warum sollte man die Erkenntnisse des Sports, speziell des Hochleistungssports, nicht auf die Musik übertragen? Also: Warum sollte man ein Stück nicht auch gedanklich durchgehen, dadurch technisch schwierige Stellen sichern, Verkrampfungen abbauen sowie Sicherheit im Vorspielen gewinnen? „Lin Shikun, nach Van Cliburn Zweiter beim Internationalen Tschairowsky Wettbewerb 1958 in Moskau, wurde 1967 in China inhaftiert. Während der ganzen sechs Jahre seiner Haft war es ihm versagt, Klavier zu spielen. Bald nach seiner Entlassung ging er wieder auf Tournee, und Kritiker schrieben erstaunt, sein Spiel sei besser denn je. ‚Wie haben Sie das fertiggebracht?‘ erkundigte sich einer. ‚Sie hatten doch sechs Jahre keine Gelegenheit zu üben.‘ Lin entgegnete: ‚Trotzdem habe ich jeden Tag geübt. Im Geist übte ich jedes Stück, das ich je gespielt hatte, Note für Note.‘“ (Reader’s Digest⁴ 8/1992, S. 12).

Nachdem im ersten Kapitel eine Entspannungsmethode vorgestellt wurde, erfahren Sie im nächsten Kapitel, wie Sie mit technisch schwierigen Stellen und Situationen umgehen können. Wichtig ist es, vor jedem mentalen Training eine Phase der Entspannung einzulegen und es auf nie mehr als fünf bis zehn Minuten auszudehnen, da mentales Training hochkonzentriertes Üben ist.

Das Erarbeiten von Bewegungsabläufen bei technisch schwierigen Stellen

Beim Notennlernen werden von Studenten oft unbewußt mentale Techniken eingesetzt. Sie erzählen, daß sie die Noten beim Fahrradfahren und beim Hausarbeiten vor sich sehen, und daß sie sie mitsingen, während sie andere Tätigkeiten verrichten. Das sind schon naive mentale Techniken.

Nehmen wir jetzt zur Veranschaulichung das Problem Fehlhaltungen an technisch schwierigen Stellen und beginnen mit einer Vorübung.

Mentale Vorübung: Stellen Sie sich vor, wie Sie auf einen Stuhl steigen und etwas

aus dem Schrank holen. Was haben Sie gesehen und gespürt? Wie sah der Schrank bzw. der Stuhl aus? Mit welchem Bein sind Sie zuerst auf den Stuhl gestiegen? Haben Sie sich an der Lehne oder am Schrank festgehalten?

Als zweites stellen Sie sich einen kurzen Weg vor, z. B. von der Haustür zur Küche oder der nächsten Straßenecke.

Aus diesen Vorübungen aus dem täglichen Leben heraus stellen Sie sich nun ein paar Takte aus einem Stück vor und legen nacheinander den Schwerpunkt Ihrer Konzentration auf das, was Sie hören, sehen, fühlen (Bewegungsabläufe) und erleben (emotional).

Haben Sie sich selbst spielen gehört oder eine Plattenaufnahme? Haben Sie die Noten gesehen, Ihr Spiegelbild oder einen bestimmten Solisten im Konzert? Haben Sie die Kontaktstellen der Fingerspitzen mit dem Instrument gespürt, Ihre Schultertätigkeit oder Ihre Atmung? Waren Sie aufgeregt, fröhlich oder zurückhaltend?

Sie haben gemerkt, wie vielfältig und differenziert die Wahrnehmung ist, selbst bei der bloßen Vorstellung. So kann man diese Vorstellung auch einsetzen, um Fehlhaltungen bei technisch schwierigen Stellen zu korrigieren. Sie können dabei folgendermaßen vorgehen:

Mentale Übung: Im ersten Schritt entspannen Sie sich. Danach stellen Sie sich vor, wie Sie die schwierige Stelle spielen/singen und fühlen dabei in den Körper hinein. Ziehen Sie eine Schulter hoch oder nach vorne? Machen Sie einen Buckel? Gehen Sie in die Knie? Spannen Sie die Nacken- und Gesichtsmuskulatur an? Werden die Finger starr?... Nach dieser Überprüfung der Muskelzustände aktivieren Sie sich wieder durch Räkeln und Dehnen. Anschließend reflektieren Sie nochmals darüber, wo die Verspannungen auftraten und holen sich das ins Bewußtsein.

Damit haben Sie eine Diagnose gestellt. Jetzt kann der Umlernprozeß, die Veränderung, beginnen. Dazu entspannen Sie sich wieder und stellen sich die paar Takte vor der schwierigen Stelle vor. Dann stoppen Sie ab und lockern bewußt langsam die entsprechenden Muskelpartien. Nun spielen/singen Sie entspannt im Geist die schwierige Stelle. Aktivieren Sie sich wieder und denken Sie darüber nach, ob Sie eine Verbesserung erzielt haben. Wenn Sie die schwierige Stelle 2 bis 3 mal mental geübt haben, kontrollieren Sie am Instrument. Sie werden eine Verbesserung feststellen. Mit etwas Geduld können Sie die Stelle im Rahmen Ihrer Möglichkeiten in den Griff bekommen. Wichtig ist, die Stelle, wenn Sie sie ohne Verkrampfungen spielen können, wieder in das Gesamtstück einzubauen.

Interessant ist, daß es sich bei dieser Technik nicht um neueste psychologische Er-

kenntnisse handelt, sondern daß man ähnliches schon bei großen Geigenpädagogen der Jahrhundertwende und des Beginns des 20. Jahrhunderts nachlesen kann. Lassen wir stellvertretend Galamian zu Wort kommen: „*Drittens möchte ich hinweisen auf die einseitige Überbetonung der rein physischen und mechanischen Betrachtungsweise der Violintechnik, auf das Nichtbeachten der Tatsache, daß das Allerwichtigste nicht die physischen Bewegungen allein sind, sondern die geistige Kontrolle über sie. Den Schlüssel zu Fingerfertigkeit und Präzision und damit letztlich zur vollkommenen Beherrschung der Violintechnik findet man in der Verbindung von Verstand und Muskeln, d.h. in der Fähigkeit, die Folge vom geistigen Befehl zur physischen Reaktion so schnell und so präzise wie möglich zu verwirklichen.*“ (Galamian⁵ 1983, S. 11)

Das Erarbeiten von unterstützenden Gedanken bei technisch schwierigen Stellen

Gerade haben Sie sich darauf konzentriert, was Ihre Muskeln an einer schwierigen Stelle machen. Konzentrieren Sie sich jetzt einmal auf Ihre Gedanken und deren Einfluß auf den Ablauf einer Stelle. Es ist bekannt, daß ebenso wie reale Bewegungen auch lebhaftere Vorstellungen zu einer Erregung der motorischen Areale der Hirnrinde führen. Von dort werden in üblicher Weise Erregungsimpulse zu den Muskeln geschickt, die ‚verkleinerte‘ und unterdrückte Bewegung auslösen. Schon in den zwanziger Jahren ist es Wissenschaftlern gelungen nachzuweisen, daß bei der Vorstellung, man balle eine Faust, dieselben Muskeln innerviert werden, wie bei einer wirklichen Kontraktion der betreffenden Muskeln. Zur Verdeutlichung empfiehlt sich wieder ein Vorübung.

Übung: Stellen Sie sich im Abstand von 20 cm mit dem Rücken zu einer Wand und sagen Sie sich „ich falle nach hinten“. Wenn Sie sich wirklich darauf einlassen, was vielleicht den einen oder anderen etwas Überwindung kostet, werden Sie erleben, wie Ihr Gehirn die Muskeln kontrolliert, denn Sie werden schwanken, fallen beinahe nach hinten. Die gedankliche Vorstellung löst also eine körperliche Reaktion aus.

Was bedeutet das konkret für das Musizieren? Musiker erzählen immer wieder, daß sie sich an schwierigen Stellen nicht von Gedanken wie „*meine Finger sind für den Lauf nicht schnell genug*“, oder „*ich schaffe es nicht, die richtige Vorspannung in die Lippen zu bekommen*“ freimachen können. Dementsprechend können sie den Lauf wirklich nicht spielen oder erreichen die Vorspannung in den Lippen wirklich

nicht. Es gibt viele solcher Beispiele. Nur: Wenn sich so motorische und physiologische Reaktionen auslösen lassen, warum sollten die negativen Gedanken dann nicht dergestalt umgewandelt werden können, daß sie Leistungen bzw. Handlungen positiv unterstützen, etwa in Sätzen wie „*meine Hand ist schnell und kraftvoll*“, oder „*die Pause ist groß genug, um die nötige Vorspannung zu erzielen*“? Warum polt man sich immer negativ, anstatt sich positiv zu bestärken? Und warum formuliert man Kritik so oft negativ, also z. B. „*zieh die Schulter nicht hoch*“ anstatt sie positiv auszudrücken: „*laß die Schulter fallen*“? Der Körper reagiert bei negativer Anweisung oft so, wie er nicht soll. Bei dem Satz „*zieh die Schulter nicht hoch*“ liegt die Konzentration auf dem Wort „hoch“ statt auf dem Wort „fallenlassen“. Beobachten Sie sich einmal selbst und werden Sie aufmerksam auf die Stellen, an denen Sie sich durch negative Gedanken blockieren. Am einfachsten geht das wieder im entspannten Zustand.

Mentale Übung: Stellen Sie sich eine schwierige Stelle vor und achten Sie auf die Gedanken, die Sie dabei haben. Durch Räkeln und Dehnen aktivieren Sie sich wieder und reflektieren nochmals über die negativen Gedanken, wobei Sie versuchen, einen positiven Gegengedanken zu finden. Dann gehen sie vor, wie im letzten Kapitel beschrieben: entspannen Sie sich und stellen Sie sich die paar Takte vor der schwierigen Stelle vor. Stoppen Sie ab und sagen Sie sich den positiv formulierten Satz, also z. B. „*meine Hand ist warm und geschmeidig*“, oder „*ich habe genügend Zeit, richtig zu atmen*“. Auch das muß gut geübt werden, immer wieder mit einer Zwischenkontrolle am Instrument.

Im nächsten Schritt kombinieren Sie die beiden beschriebenen Techniken, d.h. Sie gehen eine technisch schwierige Stelle von den Bewegungsabläufen und von den Gedanken an. Auf diese Weise können Sie alle technischen Probleme im Rahmen Ihrer Möglichkeiten in den Griff bekommen.

Die Vorteile dieser Trainingsmethode sind offensichtlich: schnelleres Lernen und somit weniger Üben in Fehlhaltungen, folglich mit geringeren Schmerzen und größerer Erfolg. All das hat mehr Freude am Üben zur Folge. Das bedeutet: Konzentriertes Lernen bringt Sicherheit für jede Situation.

Der Umgang mit belastenden Situationen

Oft ist es so, daß zu Hause alles ganz einwandfrei läuft, aber im Unterricht oder bei Vorspielen nichts mehr gelingen will. Dazu passen Stichwörter wie Lampenfieber, Podiumsangst, Versagensangst, Selbst-

zweifel, Konkurrenzkampf, Erwartungsdruck etc. Diese Belastungen muß man nicht hinnehmen als vom Schicksal auferlegt, sondern kann lernen, damit umzugehen. Dazu als Einleitung ein Beispiel aus dem Sport: Die Bedeutung von Selbstgesprächen im sportlichen Leistungsprozess belegt zuerst eine Untersuchung von Mahoney und Avenier aus dem Jahr 1977. Die Autoren verglichen bei den US-Olympiaqualifikationen im Geräteturnen die Athleten, die sich schließlich qualifizierten (Qualifizierte), mit denen, die ihre Olympiateilnahme verpaßten (Nichtqualifizierte), in Hinsicht auf die erlebte Angst und den Streß und in Hinsicht auf die Selbstgespräche und Gedanken, die sie hatten.

„Nichtqualifizierte sprachen von Selbstzweifeln und Gedanken oder Vorstellungen über drohendes Versagen, während Qualifizierte eher über zuversichtliche Gedankenmuster berichteten. Nichtqualifizierte berichteten von Schwierigkeiten, sich von einem Fehler während des Wettkampfes erholen zu können und haben oft über die ‚tragischen‘ Konsequenzen von Fehlern gegrübelt, während Qualifizierte Fehler aus ihren Gedanken förmlich hinausblasen schienen. Qualifizierte schienen sich auf die Aufgabe zu konzentrieren, die sie zu leisten hatten, während Nichtqualifizierte mehr über Sorge und Beschäftigung mit sich selbst berichteten.“ (Eberspächer⁶)

Im Bereich der Musik äußert sich Flesch zu diesem Thema: *„Um eine Leistung irgendwelcher Art in befriedigender Weise vollbringen zu können, müssen wir, abgesehen von den rein technischen Voraussetzungen, auch davon überzeugt sein, daß wir die hierzu nötigen Eigenschaften wirklich besitzen. Der Glaube an unser Können macht uns innerlich ruhig und erzeugt in uns jene Art von Tätigkeitsdrang, den man gewöhnlich mit ‚Mut‘ bezeichnet, wenn er sich in der Bewältigung von Aufgaben äußert, die Gefahren irgendwelcher Art in sich bergen. Wir wissen aus Erfahrung, daß das Gelingen eines gewagten Laufes, die korrekte technische Vorbereitung angenommen, zum großen Teil von der inneren Vorstellung abhängt, insofern wir die unmittelbar folgende Ausführung als geglückt oder mißlungen voraussetzen.“* (Flesch⁷ 1978, S. 93)

Die Art, wie vor einem wichtigen Konzert gedacht wird, hängt oft mit der individuellen Lerngeschichte zusammen. Meistens führen unangenehme Erlebnisse zu solchen Gedanken. Wenn sie aber durch Erfahrungen gelernt wurden, bedeutet das, daß sie auch wieder verlernt werden können. Jeder Mensch verarbeitet so ein negatives Erlebnis anders, in diesem Artikel sollen zwei Möglichkeiten aufgezeigt werden. Die eine Gruppe Musiker hat über-

wiegend Bilder vor Augen stehen, sieht z. B. den Konzertsaal, das Publikum und schließlich sich selbst beim Fehlermachen. Diese Bilder haben einen großen Einfluß auf das vegetative Nervensystem. Sind sie sehr negativ, so sorgen sie für falsche Atmung, hohe Herzfrequenz, zitterige Hände etc... Musiker, die so reagieren, sollten sich positive Gegenbilder suchen. Handelt es sich z. B. um einen bestimmten Konzertsaal, in dem man einmal eine schlechte Leistung gebracht hat und in dem man wieder spielen soll, so ist es sinnvoll, sich das Bild eines Konzertsaals vorzustellen, in dem man erfolgreich war, mit allen positiven Bestärkungen wie dem Applaus, dem Glück, gut gespielt zu haben und einer guten Kritik. Dieses Gegenbild soll dann in die neue Situation transferiert werden. Jeder muß für sich selbst ein passendes, annehmbares und realistisches Bild suchen.

Der anderen Gruppe Musiker gehen überwiegend Sätze durch den Kopf. Einige der häufigsten Äußerungen lauten, fragt man die Musiker nach ihren Gedanken vor Probespielen und Konzerten:

*„Ich muß der Beste sein!“
 „Ich darf keine Fehler machen!“
 „Ich habe Angst vor dieser Stelle / diesem Satz / diesem Stück!“
 „Wie wirke ich, und was denken die Zuhörer von mir?“
 „Ob ich die innere Ruhe finde, um ausdrucksstark zu musizieren?“
 „Ich will nicht auf die Bühne!“
 „Ist dieses Konzert eine Nummer zu groß für mich?“
 „Habe ich auch genug geübt?“
 „Ich fliege bestimmt wieder ‚raus!‘“
 „Ich habe Angst, daß meine Schultern wieder anfangen zu schmerzen und ich das Konzert/Vorspiel kräftemäßig nicht durchstehe!“ etc.*

Wichtig ist nun, Gegengedanken zu suchen, die zu einem selbst passen, d. h. realistisch und annehmbar sind. Da jeder Mensch ein anderes Maß an Sicherheit besitzt, sollen zwei Gruppen von Gedanken unterschieden werden. Die eine Gruppe wird mit dem Verb „werden“ gebildet, die andere mit dem Verb „sein“, also z. B. *„Ich werde frei und offen“*, oder *„Ich bin frei und offen“*. (Bei den Sätzen mit dem Verb „werden“ akzeptiert der Musiker, daß er die angestrebte Fähigkeit noch nicht erreicht hat und macht sich gleichzeitig Mut, daß er sie aber mit ein wenig Geduld in naher Zukunft erlangen kann.)

Beispielsätze sind:
*„Ich werde frei und offen!“
 „Ich werde ruhig und entspannt!“
 „Ich werde mutig!“
 „Ich werde konzentriert!“
 „Ich bin hellwach und konzentriert!“*

*„Ich bin mir meiner Sache sicher!“
 „Ich bin immer an der Stelle, an der ich bin!“*

„Ich bin ausgeruht und glücklich!“
 Darüber hinaus gibt es allgemeine Gedanken wie:

„Die Erwartungen der anderen sind mir egal!“

„Ich freue mich auf dieses Konzert!“

„Ich glaube an mich selbst!“

„Ich habe Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten!“

„Meine Willenskraft wird immer stärker!“

„Es macht Spaß, gut zu sein!“

„Ich kann es schaffen!“

„Ich akzeptiere mich selbst, egal, wie es ausgehen wird!“

„Mich umgibt ein Ring der Selbstsicherheit!“

„Ich überwinde Müdigkeit und Schmerz!“

„Ich glaube an meine eigenen Kraftreserven!“

„Ich akzeptiere kleinere bzw. größere Fehler während des Vorspiels!“

Dieser letzte Satz macht vielleicht am meisten Schwierigkeiten. Deshalb möchten wir ihn erläutern. Viele glauben, das Akzeptieren von Fehlern wäre der Anfang vom Ende, dann kämen sie überhaupt nicht mehr vorwärts bzw. würden nachlässig und kritiklos. Aber in dieser Situation ist so ein Satz/Gedanke notwendig, damit nicht noch mehr Fehler passieren. Es ist kein Akzeptieren auf lange Sicht. Nach dem Konzert kann man analysieren. Wichtig ist, dabei gleich nach Verbesserungsmöglichkeiten zu suchen und diese auch mental zu trainieren.

Das mentale Training kann unterstützt werden, indem durch Biofeedbackgeräte vegetative und physiologische Reaktionen dargestellt und damit wahrnehmbar gemacht werden. Ein Beispiel ist die PGR-Methode (Psychogalvanischer Widerstand), bei der man geistigen Streß und geistige Entspannung über den Hautwiderstand mißt. Feedback bedeutet dabei, daß der Betroffene eine sofortige Rückmeldung über seinen Anspannungszustand erhält. Stellt er sich also eine Situation vor, die ihn aufregt, wird seine Hautoberfläche feuchter. Dadurch nimmt der Hautwiderstand ab, was einen größeren Stromfluß ermöglicht. Dieser wird akustisch über die Höhe eines Tons oder optisch wie die Aussteuerungsanzeige eines Kassettenrecorders angezeigt. Kann er mit streßreduzierten Gedanken oder Atemübungen seinen Erregungsgrad reduzieren, wird der Ton tiefer. Für viele Musiker und Sportler kann durch das Biofeedbackgerät ein regelrechtes „Aha-Erlebnis“ ausgelöst werden. Sie können feststellen, wie allein durch ihre Gedanken oder Bilder Entspannung und andere vegetative Reaktionen unmittelbar beeinflusst werden.

AM ENDE STEHT DAS REALTRAINING

Nach der Erfahrung und Einübung aller beschriebenen Techniken, beginnt das Realtraining. Ging es vorher um den Einfluß der Gedanken, steht hier die Körpersprache im Vordergrund, die ebenso Einfluß auf die Selbstsicherheit nimmt. In zwei Vorübungen wird dieses deutlich.

Übung 1: Treten Sie dreimal in einen Raum ein. Beim ersten Mal spielen Sie einen unsicheren, ängstlichen Menschen, beim zweiten Mal spielen Sie einen arroganten, von sich überzeugten Menschen, und beim dritten Mal suchen Sie einen Mittelweg zwischen diesen beiden Extremen.

Anschließend überlegen Sie, woran man einen sicheren bzw. unsicheren Menschen erkennt, und was Sie selbst beim Spielen gefühlt haben.

Übung 2: Gehen Sie im Zimmer auf und ab, abwechselnd mit verkniffenem Gesicht, mit großen und kleinen, langsamen und schnellen Schritten, entspannt, fröhlich, traurig etc.

Dabei werden Sie merken, daß sich Ihre Körperhaltung auf Ihr Gefühl auswirkt und umgekehrt. Das heißt also, daß Sie bis zu einem gewissen Grad Sicherheit dazugewinnen können, wenn Sie es schaffen, im aufrechten Gang die Bühne zu betreten. Nehmen Sie zur Kontrolle eine Videokamera zu Hilfe.

Bei der Videoaufzeichnung einer simulierten Prüfungssituation zeigt sich deutlich die eigene, während des Spielens/Singens oft nicht wahrgenommene Körpersprache. Achten Sie u. a. darauf, ob das Auftreten sicher ist, ein Blickkontakt zum Publikum besteht, das Gesicht bei Fehlern verzogen wird, die Körperhaltung zur Musik paßt und eine Entspannung in den Pausen, eventuell verbunden mit einem Lächeln, möglich ist. Das Ziel ist, mit Mut, Spaß, Charme und Überzeugung zu musizieren! Die hier beschriebenen Techniken und deren Kombinationen sollen gründlich und regelmäßig geübt werden. Nur auf diesem Weg können sie so stabil werden, daß sie in Stresssituationen (Probespiel, Prüfung, Konzert) automatisch und sicher ablaufen können.

Viele Teilnehmer der Kurse an der Würzburger Musikhochschule werden von ihren Lehrern und Kollegen auf ihre Leistungssteigerung und Sicherheit im Auftreten angesprochen. Alle berichten, daß ihnen die Arbeit an sich selbst sehr geholfen hat und sie völlig anders mit Prüfungs- und Probespielsituationen umgehen können.

ZUM SCHLUSS: TIPS, DAS MENTALE TRAINING IN DAS TÄGLICHE LEBEN EINZUBAUEN

Oft werde ich nach Kursen gefragt: „Die Idee und das, was wir hier zusammen gemacht haben, haben mir viel gebracht, aber wie kann ich diese Übungen in das tägliche Üben einbeziehen, so daß ich das auch durchhalte?“ Das Durchhalten ist wohl das Hauptproblem. Denn zum täglichen Üben noch eine Stunde mentales Training erscheint doch ein ziemlicher Aufwand. Auch was man jetzt mental üben soll und wieviel, erscheint manchmal schwierig. Deshalb hier einfach ein paar Tips, wie man mentale Übungen in das tägliche Üben ohne viel Aufwand einbauen kann.

1. Mentales Nachüben

Fangen wir mit dem Üben am Instrument an:

Hat eine schwierige Stelle prima geklappt, ein schwerer Fingersatz, Lagenwechsel, hoher Ton o.ä., dann machen Sie das im Kopf gleich drei mal nach. Achten Sie darauf, daß auch das Körpergefühl genauso gut bleibt, wie beim wirklichen Spielen vorher.

Diese Stelle ist dann im Kopf viel besser abgesichert.

Ebenso kann man Stellen, die nicht so gut geklappt haben, für die man aber eine Lösungsmöglichkeit weiß, auch im Kopf üben. Stellen Sie sich drei mal die Lösung vor. Vielleicht müssen Sie lockerer dastehen, den Kopf mehr anheben oder an etwas anderes denken.

Auch im Sport wird so gearbeitet.

Nach dem Training analysieren gute Sportler Dinge, die im Training gut geklappt haben. Fechter fragen sich z.B.: „Welche Angriffe gegen welche Gegner haben heute gut geklappt? Welche gute Idee hatte ich heute, um aus einer bedrohlichen Situation auszubrechen? Welche Parade war heute gegen einen bestimmten Gegner gut gelungen?“

Die Situation und Aktion wird im Kopf dreimal nachvollzogen. Genauso wird analysiert, welche Aktionen habe ich verloren, wie würde ich sie jetzt lösen? Dieses mentale Nachüben dauert meist nur zwei bis drei Minuten.

Bei regelmäßiger Anwendung wird man feststellen, daß man viel aufmerksamer und wacher übt, viel mehr im Kopf hängenbleibt und viele Stellen sicherer werden.

Versuchen Sie einmal ein neues Stück nach dieser Art zu erarbeiten!

Bei schwierigen Stellen hilft auch ein Zettel am Notenständer, auf dem folgende Fragen stehen:

- Ist mir der Notentext richtig bekannt?
- Kann ich die Stelle wirklich langsam?
- Habe ich Zusatzanspannungen und wo, wenn ich diese Stelle spiele?
- War irgendein Störgedanke in meinem Kopf?

Hier gilt: habe ich eine Lösung gefunden, dann versuchen Sie sich drei mal die Lösung vorstellen, dann spielen Sie sie am Instrument. Wenn's geklappt hat, dreimal mental absichern.

Wenn's nicht geklappt hat, versuchen Sie eine neue Lösung zu suchen. Auch das dauert mit etwas Übung nicht länger als zwei bis drei Minuten und macht sowohl aufmerksamer als auch kreativ.

Bedenken Sie: Dreißig mal die gleiche Stelle zu üben, wie es oft geschieht, bedeutet, vielleicht auch dreißig mal den gleichen Fehler zu üben.

2. Situation vorüben

Ein anderer Schritt ist das mentale Üben von Situationen: Hier bietet sich das entspannte Gefühl vor dem Einschlafen oder morgens nach dem Aufwachen an. Auch hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt (die Dauer sollte hier nur fünf bis zehn Minuten sein).

Man kann sich Probespielsituation mit allen Untersituationen vorstellen z. B. Einspielraum, 3. Runde, Stechen bei den Orchesterstellen, Fahrt zum Orchester/Theater und dann die positiven Gedanken üben, wie oben beschrieben.

Ebenso kann man mental den nächsten Unterricht bei seinem Lehrer üben, sich positiv einstellen, die Situation vorausnehmen. Man kann sich vorstellen, wie man spielen will. Wichtig ist hierbei, daß man versucht, an die Aufgabe zu denken und nicht an die Sorgen. Also denken Sie: „Wie will ich spielen? Was will ich rüberbringen? Wie will ich auftreten? Wie reagiere ich auf Kritik? Wie kann ich Kritik in konstruktive Kritik umformulieren?“

Für ängstliche Musiker noch ein Tip: Versuchen Sie sich jeden Abend vor dem Einschlafen für drei Dinge, die Sie gut gemacht haben, zu loben. Die Dinge für die Sie sich loben, müssen nicht riesig sein, kleine Schritte reichen aus. Das Lob sollte kein „eigentlich“ enthalten. Falsch wäre: „Den Anfang vom Mozart habe ich eigentlich nicht schlecht gemacht.“ Besser: „Den Anfang vom Mozart habe ich so innig, zart oder klar geschafft, wie ich es wollte. Es hat mir selber gut gefallen.“ Dieses systematische sich selber loben, auch für noch so kleine Schritte, baut das Selbstvertrauen Schritt für Schritt auf. Auch Lehrer sagen oft, was im Unterricht

nicht geklappt hat, weil Gutes oft für selbstverständlich gehalten wird und man ja die schlechten Dinge verbessern soll. Fragen Sie Ihren Lehrer, was ihm heute gut gefallen hat, womit war er zufrieden, wo meist er, haben Sie Fortschritte gemacht?

3. Körpergefühl üben

Der letzte Schritt ist, eine gute Körperhaltung zu erspüren und zu trainieren.

Das ist sicher am Anfang ohne Lehrer oder Hilfestellung für Musiker recht schwierig; im Sport wird das Körpergefühl selbstverständlich mittrainiert. Jeder Athlet kann spüren, daß die Feinmotorik nur hundertprozentig funktioniert, wenn der Gesamtkörper genau die richtige Mischung aus Entspannung und Anspannung, Beweglichkeit, Aufrichtung des Körpers und der Wirbelsäule hat. Wichtig ist hierbei auf die Kinnhaltung bzw. Kopfachse zu achten.

Das bedeutet, achten Sie nicht nur darauf, was Ihre Finger machen. Versuchen Sie einmal in den ganzen Körper hineinzu-spüren, wenn sie gut drauf sind, an einem Tag, an dem alles läuft. Fühlen Sie dann in den Körper: Wie stehen Sie? Lächeln Sie? Wie hoch ist das Kinn? Wie bewegen Sie sich beim Spielen?

Solche Tage, Situationen oder Konzerte, in denen Sie sich so wohl gefühlt haben, arbeiten Sie mental nach, spüren Sie dabei Ihren gesamten Körper so genau und so oft wie möglich.

So entsteht nach und nach das Körpergefühl für eine gute Haltung und Bewegung beim Üben und im

Konzert. Sie werden sich immer öfter bei Fehlhaltungen erwischen und ein immer besseres Körpergefühl entwickeln. Manchmal hilft einem auch das Kontrasterlebnis. Erspüren Sie, wie Sie sich an einem Tag bewegen, an dem Sie schlecht drauf sind, nichts läuft; vergleichen Sie es dann mit dem guten Körpergefühl.

Auch diese Übung eignet sich hervorragend für das mentale Üben vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen. Macht man diese Übung nach dem Aufwachen, läuft oft der ganze Tag leichter. Später kann man diese Körpergefühlübung mit dem Situationstraining (Probespiel,

Konzert) bzw. Gedankentraining kombinieren. Probieren Sie diese Übungen alle. Sie werden sehen: Das Unterbrechen beim Üben, das mentale Nachüben und das Situations- und Körpergefühltraining vor dem Einschlafen und nach dem Aufwachen kostet Sie am Tag wahrscheinlich nicht mehr als 20–30 Minuten und wird viel an Ihrem Üben verändern.

Sie werden kontrollierter und kreativer üben und werden nach und nach mit diesem geringen Aufwand immer mehr Sicherheit spüren.

Viele Übungen zum mentalen Training können leichter und mit mehr Gewinn eingesetzt werden, wenn die Grundlagen unter fachlicher Anleitung, z. B. in entsprechenden Kursen oder Einzelberatung gelegt werden. Dabei kann natürlich viel individueller gearbeitet werden.

Literatur

¹ Kay Porter/Judy Foster: *Mentales Training*, München 1987

² Willi Railo: *Besser sein wenn's zählt. Wege zum Erfolg in Sport und Beruf*, Friedberg/Hessen 1986

³ John Syer/Christopher Connolly: *Psychotraining für Sportler*, Reinbek 1987

⁴ Reader's Digest: „Silhouetten und Profile“ in: *Das Beste*, August 1992

⁵ Ivan Galamian: *Grundlagen und Methoden des Violinspiels*, Unterägeri 1983

⁶ Hans Eberspächer: *Ansatz und Methodik zur Regulation psychischer Beanspruchungen im Hochleistungssport*; Studienbrief 13, herausgegeben von der Trainerakademie Köln o.J.

⁷ Carl Flesch: *Die Kunst des Violinspiels*, Bd. 2, Berlin 1978

Literaturempfehlungen

• Douglas A. Bernstein/Thomas D. Borkovec: *Entspannungstraining: Handbuch der progressiven Muskelentspannung*, Reihe „Leben lernen“ Bd. 16, München 1975

• W. Timothy Gallwey: *Tennis und Psyche. Das innere Spiel*, München 1977

• Barry Green/W. Timothy Gallwey: *Der Mozart in uns. The Inner Game of Music oder eine Anleitung zum Musizieren*, Frauenfeld 1993

• Dennis McCluggage: *Der innere Schwung*, Ravensburg 1987

• Rolf Merkle: *Auch Du kannst mehr aus Deinem Leben machen*, Mannheim ⁵1993

• Rolf Merkle/Doris Wolf: *Gefühle verstehen, Probleme bewältigen*, Mannheim ⁹1992

• Rolf Merkle: *So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen*, Mannheim

• Rolf Merkle/Doris Wolf: *So überwinden Sie Prüfungsangst*, Mannheim 1989

• Robert M. Nideffer: *Mental-Training. Der Weg zum Erfolg*, Rüschlikon-Zürich 1989

• Terry Orlick: *In Pursuit of Excellence. Human Kinetics*, Illinois 1980

• Kay Porter/Judy Foster: *Mentales Training*, München 1987

• Willi Railo: *Besser sein, wenn's zählt. Wege zum Erfolg in Sport und Beruf*, Friedberg 1986

Die Mitautorin Anne Christina a Campo ist Diplommusikerin und Musiklehrerin mit Hauptfach Violine. Kursanfragen möglich bei Ulrike Klees-Dacheneder, Hoffeldäcker 19, 97084 Würzburg.

Der Beitrag erschien auch in Heft 9/93 der Zeitschrift *Das Orchester*.

Situation mental vorüber:
Stellen Sie sich mit entspanntem
Gefühl beim Einschlafen die
bevorstehende Probespiel-
situation vor...

