



## Mentales Training in Musikunterricht und Alltag

Referent: Thomas Drach, Bermatingen

AG 31, Samstag, 19. Mai 2001

*Lieber Leser, ich will an dieser Stelle anmerken, dass ich den nachfolgenden Text erst nach meinem Vortrag in Leipzig für Sie verfasste. Allerdings macht es einen großen Unterschied, im freien Fluss zu referieren, oder im Nachhinein die wesentlichen Gedanken eines intuitiv gestalteten Vortrages in eine klar strukturierte Textform zu bringen. Ich habe es dennoch versucht und hoffe, dass Sie Interessantes und Brauchbares für sich persönlich und für Ihren Musikunterricht finden werden.*

*Ihr Thomas Drach*

### Grundlegendes

Sinn und Zweck des mentalen Übens ist nicht, das tatsächliche Instrumentalspiel zu eliminieren, sondern eine zusätzliche Ebene zu schaffen, die in Kombination mit dem realen Üben zu besseren Resultaten führt. Auf die Idee zu diesem Beitrag kam ich meinem Besuch des Schweizer Musikschulkongresses 2000 für den ich geladen war, mehrere Workshops und auch Vorträge zum Thema Lernen und Unterrichtsgestaltung durchzuführen.

Während des Kongresses traf ich eine Künstlerin, die in der Vergangenheit aufgrund eines Unfalles verhindert war, ihr Instrument tatsächlich weiter zu spielen. Da sie ihr Können jedoch weiterentwickeln und auf die bisherigen Fortschritte nicht verzichten wollte ging sie dazu über, ihr Instrument mental zu spielen. Sie übte praktisch nur in ihrer Vorstellung. Die Ergebnisse waren überzeugend und die Künstlerin hat sich nachdem sich bei ihr selbst gute Erfolge eingestellt hatten, intensiver mit dem Einsatz des mentalen Instrumentalspiels im Musikunterricht vertraut gemacht. Für Tipps, Anregungen und Erfahrungsberichte danke ich der Künstlerin, Frau Nicole Andris, Panflötistin und Musiklehrerin in Zürich.

### Mentales Üben durch die Nutzung der Vorstellungskraft

Beim mentalen Üben bedient sich der Instrumentalist seiner Vorstellungskraft. Ob es darum geht, eine Partitur zu lesen (natürlich muss sie vorher schon bekannt sein), Muskelübungen auszuführen, oder auch Tonbildung und Gestaltung eines Vorspiels einzustudieren, all dies erfolgt auf der inneren Vorstellungsebene durch Imagination. Auch die Atemtechnik und das Einwirken von Gefühlen werden auf der Vorstellungsebene durchdacht und kreiert. Der Übende kann sich hierbei auf einzelne Gebiete besonders konzentrieren oder versuchen, sie möglichst alle gleichzeitig zu berücksichtigen. Geht es z. B. darum, sich auf eine Übungsstunde oder gar ein Konzert vorzubereiten, so wird empfohlen, am Ende des mentalen Übens auch eine Gesamtvorstellung des Gelingens zu kreieren und sich für dieses positive Resultat innerlich zu bedanken.

Manche mental Übenden gehen dazu über, eine Suggestion (positive Affirmation) einzubauen und sagen, so oder besser wünsche ich mir, dass es Realität wird. Nützlich sind auch positive Suggestionen, die sich die Schüler selbst vorsagen oder die durch die Lehrkräfte vermittelt werden. Der Satz „Ich glaube, dass wir heute gut voran kommen“ oder „Wir schauen einmal, wie weit wir heute kommen oder welche Fort-

schritte wir heute machen“ enthält die Information des Gelingens und lädt den Schüler ein, stressfrei anzukommen und zu beginnen.

### **Was hat mentales Üben mit Sport zu tun?**

Im Spitzensport gibt es Untersuchungen, die beweisen, dass Mannschaften, die sich über einen längeren Zeitraum nur mental auf Gelingen und Sieg eingestellt hatten, besser Ergebnisse zu verzeichnen hatten als ihre Konkurrenten, die lediglich ein körperliches Training absolvierten. Hier lässt sich auch erkennen, dass Erfolg und Misserfolg direkt mit unserer inneren Grundstimmung und unserer Vorstellungskraft zu tun haben und nicht mehr nur von muskulärer Überlegenheit und körperlichem Training allein abhängen.

### **Mentales Üben beeinflusst Körper und Geist**

Das instrumentale Üben ist für das Gehirn ein sehr komplexer Vorgang, bei dem gedankliche, körperliche und emotionale Ebenen zusammenspielen. Nach Schilderungen von Frau Andris kann es gerade beim reinen Instrumentalspiel vielfach zu negativen Spannungsmomenten kommen, die in Verbindung mit Gefühlen wiederum Stress verursachen. Die Angst vor einer technisch anspruchsvollen Stelle innerhalb eines Musikstückes kann so zum Beispiel regelrecht eingeübt werden, vor allem dann, wenn das tatsächliche Üben auch nach mehrmaligen Versuchen nicht zum Gelingen führt. Mit jedem Spiel und mit jedem Wiederholen der mit Stress assoziierten Passage, wird es um so schwieriger, diesen Abschnitt einer Komposition im weiteren Verlauf des Trainings wieder zu harmonisieren, das heißt, von der Stressprogrammierung zu befreien.

Natürlich kann es uns gelingen, mit großen Anstrengungen über die gegebenen Hürden zu laufen, jedoch geben wir dafür sehr viel Energie. Entscheidend ist nicht unbedingt, dass wir ans Ziel kommen, sondern wie wir den Weg zum erfolgreichen Spiel oder Konzert gehen. Ist es ein Prozess bei dem kostbare Lebensenergie sinnlos verbraucht wird, dann ist dies sicherlich nicht als positiv zu bewerten. Wir sollten vielmehr Wege und Möglichkeiten finden und eben wie hier beschrieben, methodisch und heilsam voranschreiten, um schonend und energiesparend zu Spitzenleistungen gelangen zu können.

Stellen Sie sich einmal vor, sie schaffen es über Wochen mit Müh und Not, sich auf ein Konzert vorzubereiten, können mit der Ihnen zur Verfügung stehenden Energie auch das Konzert noch mit einer Glanzleistung hinter sich bringen und sind dann energetisch so am Ende, dass Sie den Ihnen zustehenden Erfolg gar nicht in sich aufnehmen und genießen können. Das wäre doch sehr schade. Also, nutzen Sie durch Mentaltraining die in Ihnen vorhandenen Ressourcen.

### **Befreien Sie sich von Anspannung und negativen Belastungen**

Es ist von großer Bedeutung, vor dem Instrumentalspiel und auch vor dem mentalen Üben, den Körper von negativen Belastungen zu befreien, die Muskulatur des gesamten Körpers zu entspannen und für eine freudvolle Grundstimmung zu sorgen. Im speziellen kann hierbei auf eine entspannte Schulterpartie, ausgeglichene Atem und eine Entspannung der Stirnmuskulatur geachtet werden. Um den Schülern im Musikunterricht das Ankommen zu erleichtern und mögliche Stressfaktoren bereits im Vorfeld zu harmonisieren, wird empfohlen, schon zu Beginn erste Gespräche zu führen.

Dadurch wird sehr schnell deutlich, in welchem Zustand sich der/die Schüler/in befindet. Sollten sich Blockaden oder Spannungen zeigen, so ist diesen wiederum mit Gesprächen und begleitend auch mit Lockerungs-, Bewegungs- und Konzentrationsübungen zu begegnen (sehr geeignet: z.B. Kinesiologie, QiGong, Überkreuz-Jonglieren mit bunten Tüchern und/oder Bällen).

### **Die Persönlichkeit der Lehrkraft**

Manche Musiklehrer (früher waren sie eher Seltenheit, wobei sie sich mehr und mehr wieder in den Musikschulen einfinden) schaffen es, mit viel Herz und durch ihre persönliche Ausstrahlung, beste Voraussetzungen für eine erfolgreiche Unterrichtsstunde zu schaffen. Diese Art von Musiklehrern zeigt in ihrem Wesen eine Verbindung von Strenge und Herzenswärme, Zuversicht und klaren Zielvorgaben und -vorstellungen. Ein guter Musiklehrer hat Führungsqualitäten, ähnlich wie sie auch in der Wirtschaft erfolgversprechend sind. Eine gewisse Strenge gepaart mit väterlicher/mütterlicher Fürsorge ist ganz bestimmt ein gutes Erfolgsrezept.

## **Musiklehrer sind Seelentherapeuten**

Bevor ich im weiteren Verlauf das mentale Üben eher von der technischen Seite her erläutere, mag ich mich noch in einigen wenigen Zeilen auf den seelischen und spirituellen Aspekt des Musizierens beziehen und Sie, lieben Musiklehrer dazu ermuntern, sich bewusst zu machen, wie sehr Ihre Tätigkeit auch zugleich „Arbeit am Wesentlichen“ ist. Ja, Sie haben richtig gelesen. Machen Sie sich bitte bewusst, welchen großen Anteil Sie an der positiven Entwicklung eines Menschen haben können. Nicht, dass Sie durch Ihre Art zu sein und zu wirken, manipulieren oder die Persönlichkeit Ihrer Schüler zu prägen versuchen. Nein, es ist vielmehr so, dass Sie sehr behutsam, mit Fingerspitzengefühl und einer gewissen Strenge dem zarten Pflänzchen im Herzen Ihrer Schüler dazu verhelfen, zu erblühen. Wenn Sie es schaffen, dass Ihre Schüler erkennen, welche wunderbare Ausdrucksformen ein Instrument bietet, wie Stimmungen ausgedrückt und mitgeteilt werden können, wie Musik direkt von Mensch zu Mensch fließen kann, dann haben Sie einen wesentlichen Beitrag in Ihrer Arbeit geleistet. In alten Kulturen waren es die eingeweihten, weisen Schamanen, denen das Spielen eines Instrumentes vorbehalten war. Und immer wurde das Musizieren zu Heilzwecken eingesetzt, um Krankheiten zu heilen, böse Geister zu vertreiben oder einfach um Freude und Lebendigkeit zu erzeugen.

## **Vorbereitende Maßnahmen für mentales Üben**

Wer mit mentalem Üben einmal erste Erfahrungen gesammelt hat, wird feststellen, dass das Konzentrationsvermögen dabei sehr hoch ist. Um diese Konzentration zu unterstützen, kann es förderlich sein, eine ruhige, angenehme Umgebung zu schaffen. Die Fähigkeit, sich über längere Zeit zu konzentrieren, entwickelt sich allerdings erst mit der Zeit. Es gilt, die Übungszeiten allmählich zu steigern und pro Tag nicht auf mehr als eine Stunde auszudehnen. Wenn man merkt, dass die Konzentration nachlässt, sollte besser eine kleine Pause eingelegt werden. Der Übungseffekt wird danach erfahrungsgemäß noch größer. Eine gezielte Entspannungsübung vor dem Beginn des eigentlichen Übens, um damit innere Leere und Offenheit zu erzeugen, ist empfehlenswert.

Bevor Sie mental Üben, sollten Sie auf jeden Fall für ein passendes Umfeld sorgen. Sofern Sie dort üben, wo noch andere Menschen sind, sollten Sie sie darüber in Kenntnis setzen, dass Sie sich nun für eine bestimmte (am besten die genaue Zeit nennen) Zeit zurückziehen und nicht gestört werden wollen. Also auch das Telefon hat keine Bedeutung mehr. Sagen Sie ihren Mitbewohnern, wie lange sie nun mental üben werden. So schließen Sie negative Unterbrechungen aus und können dadurch konzentrierter arbeiten. Gerade am Anfang des mentalen Übens ist es wichtig, dass Sie ungestört bleiben.

Beachten Sie jedoch, dass Sie möglichst durch ein Ritual in den Wachzustand übergehen und nicht einfach direkt und ohne Abschlusstechnik aus Ihrem Zustand von Entspannung und konzentrativer Innenschau heraustreten. Ansonsten vermischen sich die Zustände zu sehr, was für eine weitere Vertiefung des Alphatrainings und für die Konzentrationsfähigkeit nicht unbedingt förderlich ist. Mit der Zeit schaffen Sie es auch, im Umfeld von anderen Menschen und Geräuschen, Ihren Entspannungszustand zu erreichen und zu erhalten. Die Technik kann soweit entwickelt werden, dass Sie zwar mit offenen Augen spielen, sich jedoch gleichzeitig an einem imaginären Ruheort befinden.

## **Welche Entspannungstechniken eignen sich zur Einstimmung?**

Für die Vorbereitung sind grundsätzlich verschiedene Entspannungstechniken möglich. Die Auswahl unter ihnen ist individuell. Ich empfehle auf jeden Fall eine sitzende Position, bei der nicht die Gefahr des Einschlafens besteht, wie es im Liegen der Fall sein könnte. Es kann förderlich sein, auch beim Mentaltraining die Körperhaltung einzunehmen, die zum Halten bzw. Spielen des Instrumentes erforderlich ist. In der Alexandertechnik gibt es einfache Aspekte, die ein Umschalten in den Entspannungszustand fördern.

- Den Körper als Ganzes wahrnehmen, was leicht über ein kurzes Anspannen und die Konzentration auf den Atem gelingt.
- Muskeln im Becken anspannen und wieder entspannen und dann gedanklich die Wirbelsäule „hinaufklettern“, so dass sich der Rücken aufrichten und entspannen kann.
- Die Schultern zum Kopf hinaufziehen, die Spannung kurz halten und dann die Schultern wieder entspannen und seitlich fallen lassen
- In der Vorstellung den Hinterkopf über eine imaginäre Schnur mit der Zimmerdecke verbinden und sich so tragen lassen.

- Wahrnehmung des ganzen Raumes → Wach sein!
- Ein sanfter Blick, der wach und freundlich in den Raum schaut, die Stirn ist entspannt.

*An dieser Stelle folgt nun eine ausführliche Anleitung zu einer Entspannungsübung:*

Setzen Sie sich bequem hin, spannen Sie für einen Moment sämtliche Muskeln an und lassen Sie die Spannung dann wieder langsam los. Lassen Sie ihre Arme und Beine die ideale Position finden, ohne sie zu überkreuzen.

Nun beobachten Sie ihren Atem ohne ihn zu beeinflussen und gehen in eine Einstellung bei der Sie nichts mehr bewerten oder beurteilen. Geräusche von Außen (z.B. das Schlagen einer Kirchturmglöcke oder auch das Summen einer Klimaanlage sind willkommene Begleiter). Wenn Sie Ihre Augen schon geschlossen haben, und Gedanken und Bilder auftauchen, so können diese vorbeiziehen wie Vögel am Himmel, ohne dass sie ihnen nachgehen.

Ich empfehle meinen Seminarteilnehmern, gedanklich durch den Körper zu reisen; sich vorzustellen wie sie für kurze Zeit mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit im rechten Arm sind, danach in den linken Arm, das rechte Bein und in das linke Bein wandern. Hierdurch wird die Konzentrations- und Vorstellungskraft geübt. Als letzte Station konzentriert man sich auf das gleichmäßige Fließen des Atems, ohne ihn zu beeinflussen. Nach wenigen Minuten befindet man sich an einem imaginären Ruheort. Dieser kann wie ein Übungsraum oder wie ein Konzertsaal aussehen. Der Phantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt. Für manche ist der ideale Ruheort auch am Strand, in einer Waldlichtung oder auf einer einsamen Berg- hütte.

Wenn Sie also an Ihrem individuellen Ruheort angekommen sind, beginnen Sie, ein für Sie bekanntes Musikstück einzuüben. Sie stellen sich vor, wie Sie ihr Instrument meisterhaft spielen und wie Ihre Finger und alle anderen erforderlichen Körperteile harmonisch miteinander agieren. Ihr Gehirn überträgt die Vorstellungsbilder bis an die Verbindungsstelle zwischen Nerven und Muskeln. Der Zustand in dem Sie sich befinden, wird als Alphazustand bezeichnet. Wissenschaftliche Forschungen haben ergeben, dass das Gehirn besser durchblutet ist, und dass das Unterbewusstsein zugänglicher für unsere Vorstellungskraft ist. Wir unterliegen nicht mehr den Grenzen unseres Verstandes oder unseres Körpers.

Kennen Sie den Zustand zwischen Schlafen und Wachen? Wie fühlt es sich an, wenn Sie im Bett liegen und gerade verspüren, dass sie in den nächsten Minuten einschlafen werden? Waren Sie schon einmal in Tagträumen versunken, in Gedanken verweilt, und dabei vollkommen konzentriert? Dann können Sie erfassen, welchen Idealzustand für das mentale Training ich Ihnen hier beschreiben will. Übrigens empfehle ich Ihnen, das Autogene Training zu erlernen. Sie werden dort in einfachen Schritten zu mehr Konzentration, Entspannung und innerer Ruhe gelangen. Ich bin sicher, dass Sie ihren individuellen Weg in die Entspannung finden.

### **Trainieren Sie Ihre Imaginationsfähigkeit (Vorstellungskraft)**

Ein entscheidender Schlüssel zur erfolgreichen Nutzung des Mentaltrainings ist die Fähigkeit, sich bildhaft und plastisch ein Ziel vorstellen zu können. Ja, genau genommen, vor dem inneren Auge bereits das Gelingen vorweg zu nehmen. Auch das sind eigentlich alltägliche Dinge, die wir meist jedoch nicht bewusst wahrnehmen. Hier ein paar Übungen, wie Sie Ihre Vorstellungskraft auf verschiedenen Sinnesebenen trainieren können.

#### **Visuelle Imagination** (stärkt auch das Gedächtnis für Gesehenes)

1. Besorgen Sie sich einige Gegenstände, die sie vor sich auf den Tisch legen können. Betrachten Sie nun einen Gegenstand etwas genauer, schauen Sie sich seine Größe, Farbe und Form genau an.
2. Schließen Sie nun die Augen und versuchen Sie, vor dem inneren Auge, ein klares Abbild des Gegenstandes zu erzeugen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, öffnen Sie die Augen und vergleichen Sie.
3. Trainieren Sie mit wechselnden Gegenständen Tag für Tag, Woche für Woche, bis es Ihnen schnell gelingt, etwas zu sehen, und für längere Zeit ein klares inneres Bild repräsentieren zu können.

#### **Auditive Imagination** (hilft Ihnen auch, sich an Gespräche zu erinnern)

1. Suchen Sie sich Gegenstände mit denen Sie Klänge erzeugen können oder nehmen Sie Instrumente zur Hand. Beginnen Sie damit, einfache Klänge durch Klopfen und Reiben zu erzeugen, und trainieren Sie auch mit Ihrer Stimme. Später fahren Sie fort, indem Sie sich einzelnen Musikstücken zuwenden.

2. Schreiten Sie auch bei dieser Übung in kleinen Schritten voran, indem Sie erst einfache Einzelklänge mit ihrem inneren Gehörsinn repräsentieren lernen und steigern Sie dann Ihre Fähigkeiten bis hin zu ganzen Kompositionen.
3. Sollten Sie noch kein Instrument spielen oder Ihre Freizeit in einem Chor verbringen, so möchten wir Sie gerne dazu anleiten. Auf die positiven Zusatzeffekte, die sich daraus ergeben, brauchen wir Sie bestimmt nicht hinzuweisen.

#### **Olfaktorische Imagination** (trainiert die Unterscheidung von Gerüchen)

1. Nehmen Sie aus Ihrem Haushalt einige Dinge zur Hand, die einen eindeutigen Duft besitzen. Ideal sind Obst, Gemüse, Gewürze, u.s.w.
2. Beginnen Sie mit Düften, die Sie bereits gut kennen und steigern Sie sich, indem Sie sich mehr und mehr an Dinge heranwagen, die kaum mehr zu unterscheiden sind. Finden Sie heraus, wie sich Düfte unterscheiden lassen. Vielleicht wollen Sie auch Worte dafür finden (süßlich, würzig, herb, frisch, blumig...)

#### **Gustatorische Imagination** (hilft Ihnen, Geschmack zu unterscheiden)

1. Finden Sie Nahrungsmittel, die Sie verkosten können, um herauszufinden, was den besonderen Geschmack jeweils ausmacht und wie er sich von anderen Geschmackswahrnehmungen unterscheiden lässt.
2. Üben Sie auch hierbei wieder, sich in Worten auszudrücken.
3. Ein schönes Spiel ist es, in einer kleinen Gruppe Dinge zu kosten, indem man die sinnliche Erfahrung danach in Worten beschreibt.

#### **Haptische Imagination** (trainiert die Sensorik unserer Haut)

1. Legen Sie Gegenstände verschiedenster Art zurecht und beginnen Sie, die einzelnen Dinge nacheinander zu ertasten. Versuchen Sie Oberflächen und Strukturen zu unterscheiden und ertasten Sie auch den Unterschied verschiedener Materialien. Metalle fühlen sich anders an als Kunststoff, Holz anders als Glas.
2. Wenn Sie einen Übungspartner haben, geht jeder mit einer Tasche auf die Suche nach verschiedenen Gegenständen, um sie, ohne dem Partner zu zeigen, in der Tasche verschwinden zu lassen.
3. Nun übergibt man jeweils die gefüllte Tasche an den Übungspartner, der dann der Reihe nach, nur mit der Hand, die einzelnen Gegenstände zu ertasten und zu erraten versucht.

#### **Tipps, Anregungen, Ergänzungen zum mentalen Üben**

- studieren Sie möglichst keine Fehler ein, da diese Fehler nicht mehr so einfach zu korrigieren sind.
- üben Sie in kleinen Einheiten (die beim oftmaligen mentalen Üben verlängert werden können).
- konzentrieren Sie sich in erster Linie auf den muskulären Ablauf und die möglichst gleich bleibende Entspannung.
- bei schwierigen Passagen können Sie mental das Tempo verändern. Üben Sie vielleicht erst einmal in Zeitlupe und steigern Sie die Geschwindigkeit dann bis zum Originaltempo oder sogar schneller.
- stellen Sie sich jede Bewegung, die zum Spielen der jeweiligen Töne erforderlich ist, so genau wie möglich vor
- im Alphazustand trennt Ihr Gehirn nicht zwischen Einbildung und Realität, es ist für Ihr Nervensystem schon fast so, als wenn Sie Ihr Instrument wirklich in Händen halten und spielen.
- Denken Sie auch bei schwierigen Passagen stets positiv und reden Sie sich gut zu.
- Beziehen Sie alle für Sie relevanten Aspekte in das mentale Üben mit ein.
- Im Schnelldurchgang kann eine komplettes Musikstück überflogen werden, wobei man sich nur den ganz besonderen Passagen widmet. Dieses Verfahren ist zeit- und energiesparend.
- Das Stück kann nun im langsamen wie auch im Originaltempo geübt werden. „Ich selber benutze das schnelle Durchdenken dazu, völlig entspannt und wach zu bleiben und dabei alle technischen Schwierigkeiten zu bewältigen. Oft geht die Vorstellung des Ablaufes soweit, dass ich merke, wenn ich einen Fehler übe bzw. denke oder eine Stelle unsauber „gespielt“ habe. Bemerke ich dies, so übe ich diese

Stelle nochmals langsam und versuche herauszufinden, warum es im Originaltempo Probleme gab. Meist liegt es daran, dass der Ablauf nicht vollständig bewusst war und ich dies erst im Zusammenhang bemerkte“, erläutert Frau Andris.

### **Vorbereitung auf Konzerte / Prüfungen**

Wer sich auf Konzerte, Solos oder Wertungsspiele vorbereitet, kann nach dem mentalen und realen Üben auch noch weitere Aspekte in das Mentaltraining integrieren. So ist zu empfehlen, sich vorzustellen, wie man im Konzertsaal ruhig, gelassen und gleichzeitig konzentriert ist. Um die unnötige Produktion von Stresshormonen zu vermeiden, ist es sinnvoll, sich das Gelingen vorzustellen. Die Visualisierung der wohlwollenden Jury oder des erwartungsvollen, freundlich gestimmten Publikums bringt eine stimmige Kombination aus Vorfreude, Motivation und Erfolgsgefühl. Ich empfehle, in der Vorstellung auch in die Vollenendung zu gehen, damit meine ich gerade bei prüfungsähnlichen Situationen, das Gelingen vorwegzunehmen. Im Prinzip betreten Sie Ihren Konzertsaal für das reale Spiel schon das zweite Mal. Sie gehen praktisch in eine Ihnen bekannte Situation, die keinen negativen Stress mehr verursachen kann.

### **Das alleinige mentale Üben genügt nicht**

Setzt man nun das mental eingeübte Stück um, so sollte man dabei schon eingespielt sein, so dass man grundlegend mit dem Instrument vertraut ist.

Was nun immer wieder erstaunlich zu beobachten ist, dass man das Stück zwar noch nie gehört hat und trotzdem kennt! Beim Spielen kann man nun auf die gewonnene Vorstellung zurückgreifen und weiterhin versuchen, das entspannte Gefühl beizubehalten, bzw. immer wieder zu erlangen.

„Bei mir entwickelt sich beim mentalen Üben eine Art bildliche Vorstellung vom technischen Ablauf. Wenn ich nun das mental Eingeübte auf dem Instrument umsetze, kann ich auf diese Vorstellung, die zudem mit einem entspannten und angenehmen Gefühl verbunden ist, zurückgreifen. Auch dies muss bewusst geschehen, damit die alten Gewohnheiten des Übens diesen Platz nicht wieder einnehmen können. Beim Durchspielen wird man vielleicht merken, welche Punkte man als nächstes beim mentalen Üben besonders berücksichtigt. Zum Beispiel: Klangvorstellung, Phrasierung und Artikulation, Atemführung usw. Ich verwende das mentale Üben in einer Art Wechselwirkung zum instrumentalen Üben, so dass sich beide Arten ergänzen“, erläutert Frau Andris.

*Die Kunst des entspannten Spiels ist es, mit einem wachen Geist wirklich nur die Muskeln zu gebrauchen, die für den Vorgang tatsächlich nötig sind. Das freiere Gefühl, das sich nach mentalem Üben beim Spiel ergibt, kann für Musikalität und Spontaneität beim Spielen genutzt werden.*

### **Abschließende Betrachtungen**

Beim mentalen Üben nutzen wir unsere Vorstellungskraft um Musikstücke einzuüben, schwierige Passagen zu trainieren oder uns auf Gelingen und Erfolg einzustimmen. Das mentale Training ist daher eine Möglichkeit, um Fertigkeiten auf geistigem Wege einzustudieren und auch negativem Stress entgegenzuwirken.

Wenn wir die mentalen Aspekte menschlichen Denkens und Handelns betrachten, so spielt die Vorstellungskraft in vielen Lebensbereichen eine große Rolle. Nicht nur in der Musik wissen wir, dass zum Beispiel die Erwartung von Misserfolg oder Erfolg entsprechende Resultate nach sich zieht. Auch das positive Denken als ein Werkzeug des mentalen Trainings ist nicht gering zu schätzen, da es hilft, nicht nur Stresshormone abzubauen sondern sogar Endorphine zu produzieren.

Forschungen haben gezeigt, dass nicht nur allein die Einstellung des Schülers und die täglichen Übungseinheiten zum Erfolg führen, sondern dass auch die Gedanken und die positive Erwartungshaltung, die ein Lehrer über seinen Schüler hat, Einfluss auf seine Leistungsfähigkeit nimmt.

Mentales Training ohne Grenzen. Während des Vortrages in Leipzig nannte ich das Beispiel eines Gitarrenvirtuosen, der sich während seiner Mozartkonzerte vorstellte, dass Mozart hinter ihm steht und ihn unterstützt. Hierbei verschmelzen Einbildung und Realität, allerdings mit grandioser Wirkung. Es ist sicherlich nicht sinnvoll hinter jedem Musikschüler einen Mozart zu sehen. Es scheint jedoch so zu sein, dass wenn wir uns in geistig-seelischer Verbindung mit unseren Vorbildern sehen, dass dadurch andere Leistungen,

ja Spitzenleistungen möglich sind. Sicherlich haben Sie bereits Musiker erlebt, die während ihrer Darbietungen wie weggetreten erscheinen. Dieses Weggetretensein, wenn wir es einmal anders formulieren, kann bedeuten, gerade an dem Ort zu sein, wo die größte innere Sammlung möglich ist. Wegtreten heißt hierbei Eintreten in die Räume der Geniefähigkeit.

Kombinieren Sie Vorstellungskraft, mentales Üben und körperlichen Einsatz und finden Sie Ihre eigene Technik, das für Sie stimmige Arrangement. Bedanken Sie sich stets für die von Ihnen erreichten Ziele und Erfolge.

Was in der Musik wirkt, gilt übrigens auch in allen anderen Lebensaspekten. So halten Sie mit dem mentalen Training auch ein Werkzeug zur Gesunderhaltung und Lebensmeisterung in Händen.

Auf gutes Gelingen und gute Gesundheit

Ihr Thomas Drach, Heilpraktiker, Autor, Referent und Künstler

„FOREVER CLEVER „ Das Rundumbuch für Ihre geistige Fitness erhalten Sie ab Mitte August über t.d.vital, Fronwiesenweg 1, D-88697 Bermatingen, Fon 07544-71299 Fax 73293. Bestellungen sind über die Homepage [www.td-vital.de](http://www.td-vital.de) ab sofort möglich. Auslieferungen bis Sept. werden signiert.