

MONA KÖPPEN FORDERT MENTALTRAINING SCHON IN MUSIKSCHULEN

# WARUM GORILLAS



Von Klaus Härtel

Schon mal von der Thymusdrüse gehört? Das ist jenes Organ, das sich hinter dem Brustbein befindet und auch als »Gehirn der körpereigenen Abwehr« bezeichnet wird. Laut medizinischem Lexikon spielt sie ihre größte Rolle während der Kindheit. Auf die Thymusdrüse zu klopfen, soll angeblich helfen, wieder an Energie zu gewinnen, wenn man sich kraftlos, müde oder erschöpft fühlt. Auf das Brustbein trommeln sich Gorillas vermutlich auch aus kommunikativen Gründen, doch sie verstehen es offenbar bestens, diese innere Kraftquelle namens Thymusdrüse zu aktivieren. Mona Köppen ist überzeugt davon, dass sie – sobald aktiviert – das Immunsystem stärkt und den Energiefluss im Körper erhöht. »Ich stelle mir das immer vor wie einen Dimmer, mit dem man die Lampe auf 100 Prozent Leistung hochfährt.«

»Warum Gorillas tolle Musiker wären« ist der sehr einprägsame Titel eines Workshops, den die Mentaltrainerin Mona Köppen vor allem für Musiklehrer anbietet, die einen ganzheitlichen Ansatz zum Unterrichten verfolgen möchten. Denn es sei »nicht nur wichtig, die Technik zum Beherrschen des Instruments zu vermitteln, sondern auch die mentale Seite des Schülers individuell zu fördern. Dieser Workshop gibt Musiklehrern neue Impulse zur Förderung im mentalen Bereich.« Nun muss man allerdings nicht denken, dass bei den Workshops lauter Musiklehrer im Halbrund sitzen und sich 180 Minuten lang auf die Brust schlagen.

Doch beginnen wir von vorn. Warum sollten sich Musiklehrer eigentlich mit dem Thema Mentaltraining oder mentalen Techniken beschäftigen? Salopp und vereinfacht ausgedrückt: Weil man mit dieser Thematik eigentlich nicht früh genug starten kann. Denn nicht nur Profis, die ihren Lebensunterhalt mit Musik gestalten müssen, leiden bisweilen unter Auftrittsangst, auch Amateurmusikern kann das Lampenfieber das liebste Hobby verleiden. Das Problem? Mona Köppen führt aus: »Das Thema »Mentaltraining« ist leider nach wie vor an den meisten Musikhochschulen nicht in den regulären Lehrplan integriert. Dies hat dann zur Folge, dass die Musiklehrer oft zu wenig Kompetenzen an die Hand bekommen, um den Unterricht mit den Schülern auch in diesem mentalen Bereich ausreichend und ganzheitlich zu gestalten.«

Und ja, auch Musikschüler können Lampenfieber bekommen. Mona Köppen erlebt oft, dass Musiklehrer zu ihr kommen und fragen, was sie denn tun können, wenn die Schüler vor einem Vorspiel oder Auftritt Lampenfieber haben. Für ein lapidares »Reiß dich mal zusammen!« oder »Dann hast du nicht genug geübt!« sind diese Schüler meistens eher nicht empfänglich. »Noch mehr zu üben ist nicht wirklich immer die Lösung – vor allem, wenn der Lehrer merkt, dass ein Stück

wirklich gut erarbeitet wurde und es in den Proben gut klappt«, weiß Mona Köppen.

In solchen Situationen macht sich oft Hilflosigkeit breit. Diese stresst alle – den Schüler sowieso, aber auch den Lehrer, der keine wirkliche Möglichkeit hat, seinem Schüler zu helfen. »Und es kommt nicht selten vor, dass der Lehrer selbst vor Auftritten oder Vorspielen seiner Schüler nervös agiert«, erzählt die Mentaltrainerin. Und sie vermutet: »Auch da wäre es sicher sinnvoll – für beide Parteien –, wenn es Möglichkeiten gäbe, diese Situation zu entspannen.« Denn es sei nun einmal eine Tatsache, dass zu viel Anspannung oder gar Angst den Zugang zu unserem Erlernten hemmen. »Es wird damit definitiv schwerer, sein Können abzurufen. Im schlimmsten Fall endet es im Blackout.«

Mona Köppen beschränkt sich bei ihren Workshops allerdings nicht nur auf die Auftrittssituationen von Musikschülern. Sicherlich ist es eine eminent wichtige Frage: »Was kann man tun bei gesteigertem Lampenfieber, Blockaden und Auftrittsstress?« Mona Köppen hat da eine »Notfallübung für Lehrer und Schüler« parat (siehe nebenstehenden Kasten).

Ein weiterer wichtiger und großer Bereich ist der Musikunterricht selbst. Solche Einheiten nämlich können bisweilen Stress pur sein. Das hat unterschiedliche Gründe und Ursachen. Die Musiklehrer auf der einen Seite klagen nicht selten über ihren stressigen Arbeitstag, Schüler auf der anderen Seite kommen unkonzentriert und gestresst zum Unterricht, sie sind bisweilen unmotiviert und – ein bekanntes Problem der Musiklehrer – üben nicht oder nur wenig. Die Protagonisten stressen sich dadurch letztendlich gegenseitig. »Mir war es ein Anliegen«, erklärt Mona Köppen, »den Unterricht für Musiklehrer und Schüler angenehmer zu gestalten und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, die sie besonders leicht im Unterricht einsetzen können.« Durch diese Werkzeuge sollen die

# TOLLE MUSIKER WÄREN

Schüler wieder »in die Konzentration gebracht werden, alle werden entstress und prompt ist ein optimales Arbeitsklima bzw. Lernklima geschaffen.«

Die Workshopdozentin hält es für immens wichtig, »den Schülern schon in jungen Jahren Möglichkeiten aufzuzeigen, wie sie sich selbst entstressen und fokussieren können«. Mit diesem »mentalen Rüstzeug« sind die Musiker in Zukunft in der Lage, bei Blockaden, Ängsten oder Stress gut zu reagieren und diese Probleme zu bearbeiten. Es klingt einfach wie logisch: »Sie erwer-

ben damit schon im Musikunterricht eine hohe Kompetenz, um schwierige, stressige Situationen zu bearbeiten – auch außerhalb der Musikschule. Denn diese Techniken sind natürlich auch auf die Schule, den Beruf oder auch das Privatleben sehr gut übertragbar.« Mit diesen Fähigkeiten schwinde zudem die Gefahr, später zu Mitteln wie Betablockern zu greifen, um Ängste oder Stress zu regulieren. »Das ist dann einfach nicht mehr notwendig, weil ich weiß, was in mir passiert und vor allem, was ich tun kann.« Der Lehrer wiederum erweitert seine Kompetenzen und ist mit

diesen auch in stressigen, außergewöhnlichen Situationen wie etwa einem Wettbewerb ein fachkundiger und sicherer Mentor für den Schüler. »Zusätzlich ist es meines Erachtens notwendig, dass auch der Lehrer durch und mit diesen Tools sein eigenes Stresslevel in ein gutes Maß einregulieren kann«, meint Köppen. Denn dann gehe auch der Musiklehrer am Ende des Tages noch mit Energie aus dem Unterricht und »denkt nicht jeden Tag schon an seine Rente«.

In den Workshops möchte Mona Köppen den Musiklehrern Hilfestellungen und Werkzeuge geben. Neben den mentalen Techniken – verpackt in kleine einfache Übungen –, sind auch Themen wie Mimik, Körpersprache, Kommunikation und eigene Denkweisen wichtige Bausteine. »All das hilft enorm, den Unterricht möglichst angenehm zu gestalten.« Fragen wie »Wie erkennt man den Emotionszustand des Schülers im Unterricht?«, »Wie erkennt und fördert man unterschiedliche Kommunikations-Typen?« oder »Wie entspannen Musiklehrer?« spielen eine Rolle. Und ab und zu trommeln sich die Teilnehmer auch mit den Fäusten aufs Brustbein.

## Dietmar Winkler und Jakob Wenigwieser im Gespräch

Die Musikschule Behamberg-Ernsthofen-Haidershofen in Niederösterreich hat das Thema Mentaltraining mittlerweile ins Programm genommen – nachdem die Verantwortlichen von Mona Köppen überzeugt wurden. Wir sprachen mit Schulleiter Dietmar Winkler und seinem Kollegen Jakob Wenigwieser, der schon Erfahrung mit der Umsetzung im Unterricht hat.

## Im Musikschulverbund in Haidershofen haben Sie das Thema »Mentaltraining« auf den Lehrplan gesetzt. Warum?

Zwei unserer Kollegen sind begeisterte Absolventen von Mona Köppens Workshop »Warum Gorillas tolle Musiker wären« und so kam der Stein ins Rollen. Wir wollten

## » LAMPENFIEBER-NOTFALL-PUNKTE



1. Handkante
2. Zwischen den Augenbrauen
3. Unter der Nase
4. Unter dem Mund
5. Auf dem Brustbein

Wende diese fünf Notfall-Klopfpunkte vor deinem Auftritt oder in einer anderen stressigen Situation an:

1. Fühle in deinen Körper hinein. Wo fühlt es sich unangenehm an? Was denkst du?
2. Klopfe mit deinen Fingern jeden der fünf Punkte etwa 20 bis 30 Mal und achte auf dein Körpergefühl.
3. Atme dabei tief ein und aus.
4. Klopfe ca. 3 bis 5 Runden.
5. Danach sollte sich eine deutliche Verbesserung deines gestressten Gefühls und deiner Gedanken eingestellt haben.

[www.ichbinmusik.de](http://www.ichbinmusik.de) / ©by Mona Köppen

den Lehrern und Schülern zeigen, dass man durch mentales Training seine Leistungen besser abrufen, »unangenehme« Situationen bzw. Erlebtes besser bewältigen und auch lernen kann, mit neuen Herausforderungen besser umzugehen.

**Ist Mentaltraining im frühen Lernalter wirklich schon notwendig?**

Mentaltraining sollte dann eingesetzt werden, wann und wo es gebraucht wird. Wenn ich als Lehrer merke, dass sich ein Schüler in einer Auftrittssituation absolut nicht wohlfühlt bzw. wenn erprobte Leistungen oder auch das verborgene Talent nicht abgerufen werden können.

**Was beschäftigt denn Musikschüler heute so? Welche Themen kommen im Unterricht auf?**

Manche Kinder sind mit den schulischen Anforderungen überlastet und zusätzlich haben sie heutzutage extrem viele Möglichkeiten, ihre Freizeit zu gestalten – Fußball, Jugendfeuerwehr und dazu noch ein Musikinstrument... Als Musikschullehrer wird man oft damit konfrontiert, dass Schüler ausgelaugt sind. Somit gibt es kaum noch Zeit zum Üben und sich zu erden – und letztlich sich zu entfalten! Gerade Letzteres ist das Ziel, denn nur so

kann man als Musikschullehrer die Qualitäten der Schüler fördern. Es gibt vermehrt Situationen, in denen man als Instrumentallehrer fast schon psychologische, therapeutische oder sogar erzieherische Funktionen übernimmt. Wir sind Coaches, Unterstützer, Vorbilder – und das auf vielen Ebenen!

**Und ganz konkret: Wie kann man Mentaltraining aktiv im Unterricht einbauen?**

Eine talentierte und fleißige Schülerin stand kurz vor ihrer zweiten Übertrittsprüfung. Im Instrumentalunterricht konnte sie ihre Leistung immer problemlos abrufen, aber schon beim Gedanken an das Vorspiel wurde sie nervös und fühlte sich nicht wohl. Durch Mentaltraining konnte ihr schnell geholfen und die Blockaden gelöst werden.

Der Baustein »Hemisphärenstimulation« (Verbindung der beiden Gehirnhälften), den Mona Köppen in ihrem Konzept verwendet, ist nach Bedarf auditiv, taktil oder visuell anwendbar und somit konnte das Thema mit der Schülerin schneller verarbeitet werden. Ein weiterer Baustein im Konzept ist das »Vorspieltraining«. Hier soll die Schülerin quasi Regisseurin ihrer eigenen Vorspielsituation sein. Sie lässt eine imaginäre Leinwand vor ihren Augen herab. Im Film sollte sie sich dann vorstellen,

wie sie den Saal oder die Bühne betritt. Wenn der Auftritt auf der »Leinwand« dann beginnt, darf sie sich selbst beim Musizieren auf der Bühne beobachten und zuhören. Mit einem »Zauberstab« kann sie sich dann bildlich das schicken, was sie gerade auf der Bühne benötigt – also etwa Energie. Mit einem wunderbaren und bestärkten Selbstvertrauen und genügend Energie, Mut, Motivation und Stärke wird der persönliche Vorspielfilm beendet und eingepackt. Der Gesichtsausdruck, den die Schülerin zu Beginn der Stunde hatte, und mit welchem Lächeln im Gesicht sie am Ende nach Hause ging, war einzigartig – und so ganz nebenbei hat sie die Prüfung mit Auszeichnung bestanden.

**Geht es auch um Aufklärung, um Fortbildung für die Musiklehrer? Oder vielleicht sogar in erster Linie?**

Auf jeden Fall! Dem Lehrer wird ein Handwerkszeug geboten, das bei den alltäglichen Herausforderungen im Unterricht helfen kann. Fortbildung und Aufklärung sind wichtig, weil es hilft, die Schüler besser abzuholen bzw. auf den Boden zu bringen. Entscheidend ist aber auch, sich als Lehrender zwischen den Unterrichtseinheiten zu entspannen und vorzubereiten – das kommt dann wiederum dem Schüler zugute.



Foto: iberowolf – stock.adobe.com