

»WENN'S DRAUF ANKOMMT!«

MENTALTRAINING FÜR MUSIKSTUDENTEN

Von Mona Köppen

In der Hochschullandschaft erkennt man zwar immer mehr, wie wichtig das Thema »Mentaltraining« ist, gleichzeitig aber ist es bisweilen immer noch ein Tabuthema und wird nachrangig behandelt. Mentaltraining als festes Unterrichtsfach? Ein Plädoyer.

Was wird an den Universitäten im mentalen Bereich für die Studenten getan? Warum ist dies im musikalischen Bereich immer noch ein Tabuthema? Ganz anders als im Sport, wo es völlig normal ist – aber eben auch notwendig, um Höchstleistungen abrufen zu können. Auch in der Musik muss der Protagonist »abrufen, wenn's drauf ankommt«. Auch hier will und muss ich zeigen, was ich kann! Mentaltraining als festes Unterrichtsfach? Was bringt das? Da gibt es zum Beispiel das »imaginative Probespieltraining«. Das Gewinnen findet auch im Kopf statt! Warum wehren sich immer noch so viele Hochschulen, Mentaltraining als Pflichtfach zuzulassen? Was würde passieren, wenn man sich dem Thema öffnet?

Wenig Wert auf Mentaltraining

Seit 2010 arbeite ich nun mit Musikern auch im mentalen Bereich. Erschrecken-derweise musste ich in den vergangenen zwei Jahren einen Anstieg des Konsums

von Betablockern bei Musikstudenten feststellen. Hier soll es nicht darum gehen, ob Betablocker sinnvoll sind – das mag ich nicht beurteilen. Aber es ist schon eher besorgniserregend, dass viele Musiker die Tabletten auf dem Schwarzmarkt, im anonymen Internet oder über Kollegen besorgen. Ein offener Umgang damit findet nicht statt – das hieße ja zumindest, auch über die Probleme zu sprechen.

Viele Musikstudenten berichten leider immer wieder, dass seitens ihrer Hochschule kein wirklicher Wert auf Mentaltraining gelegt wird. Externe Vorträge oder Workshops sind sicherlich ein guter Anfang, aber wirklich in den Lehrplan integriert ist das Thema eben nicht. Dieser wichtige Bereich, der im Leistungssport normal ist, wird in der »Leistungsmusik« fast nicht bedient. Den Musikern fehlt viel zu oft schlicht die Kompetenz und das Wissen, etwas zu tun, wenn Blockaden oder Auftrittsängste in Erscheinung treten. Nach wie vor sind diese Ängste ein großes Tabuthema. Es nur zu erwähnen oder gar mit dem Professor oder Lehrer zu sprechen, traut sich fast niemand. Oft kann der Professor – wegen des fehlenden Wissens –

vielleicht auch gar nicht helfen? Er empfindet es als persönlichen Affront gegen seinen Unterricht, fordert zu vermehrtem Üben auf oder rät gleich zu Medikamenten, um Ängste in den Griff zu bekommen.

Wenn man nun bedenkt, dass es genau diese Musikstudenten sind, die vielleicht später in Musikschulen und



Mona Köppen

Hochschulen unterrichten, ist es schon mehr als schade, dass sie in diesem wichtigen Bereich nicht geschult werden. Dadurch würden sie sich selbst und auch in der Folge auch Schüler und Studenten unterstützen.

Umso mehr freue ich mich über Musiker und Professoren wie Wilfried Brandstötter von der Bruckneruni in Linz, der mit sehr offenen Augen durch die Welt geht und in diesem Bereich sehr viel für seine Institution und deren Musikstudenten tut. Neben einem eigenen festen Angebot für Mentaltraining und psychologische Betreuung holt er regelmäßig zusätzlich »externe Methoden« des Mentaltrainings ins Haus, um die Studenten umfassend zu unterrichten. Der Erfolg seiner Studenten bei Probespielen gibt ihm sicher Recht.

Imaginatives Probespieltraining

Ich selbst gebe in Linz seit drei Jahren Workshops für die Studenten zum Thema »Abrufen, wenn's drauf ankommt«. Dazu werden Einzeltrainings in Form des »imaginativen Probespieltrainings« angeboten. Das Probespieltraining ist wohl die intensivste Form des »punktgenauen Abrufens« und auch der »Bühnenpräsenz«. Alles muss in dem Moment passen. Dabei ist es eben nicht nur wichtig, technisch gut zu sein! Nein – da muss auch der Kopf und die Einstellung des Musikers zu sich selbst stimmen. Und exakt das ist oft und schlussendlich der entscheidende Punkt.



Wilfried Brandstötter

Beim imaginativen Probespieltraining be- wege ich mich mit dem Studenten in eine Art Zuschauerrolle. Gemeinsam schauen wir uns seinen Auftritt beim Probespiel von außen an, imaginativ und jedes Detail. Das läuft wie ein Film ab, Stück für Stück, Runde für Runde. Und es endet schließlich in der Vorstellung des Studenten, was er tut, wenn es heißt: »Herzlichen Glück- wunsch, das Probespiel ist gewonnen.« Dieser »Film« kann nach Belieben vor- und zurückgespult sowie angehalten werden. Es wird immer wieder abgeklärt, wie der Musiker nach außen wirkt. Wie fühlt es sich für den Zuschauer an? Wie kommt der Mu- siker rüber? Was fehlt eventuell noch, da- mit es für den Zuschauer stimmiger wird? Diese fehlenden Ressourcen wie etwa Mut, Leichtigkeit, Zuversicht, Vertrauen und so weiter werden mit einer speziellen Technik in diesem »Probespielfilm« aktiviert. Ziel ist es, den Musikstudenten schließlich in einen durchaus starken, positiven und ent- stressen Zustand zu bewegen, wenn er an sein künftiges Probespiel denkt.

Es geht hier nicht in erster Linie darum, zwingend das Probespiel zu gewinnen. Es geht aber darum, den Geist für die Mög- lichkeit des »Gewinnens« zu öffnen UND sich selbst einmal von außen zu betrachten und zu schauen, was einem fehlt. Außer- dem werden belastende Emotionen ver- arbeitet, die beim Zuschauen hochkom- men. Es ist erstaunlich, wie viele Musiker sich überhaupt nicht zutrauen, zu »gewin- nen«. Durch diese Intervention wird er- reicht, dass der Musiker authentisch spie- len kann. Er bleibt in seiner Kraft, aktiviert seine Ressourcen und kann somit mög- lichst optimal auf sein Erlerntes zugreifen.

www.ichbinmusik.de

» KURZ & KNAPP

- Mentaltraining ist bisweilen immer noch ein Tabuthema und wird nach- rangig behandelt.
- Es ist ein Anstieg des Konsums von Betablockern bei Musikstudenten bemerkbar.
- Musikern fehlt oft schlicht die Kom- petenz und das Wissen, etwas zu tun, wenn Blockaden oder Auftritts- ängste in Erscheinung treten.
- An der Bruckneruni in Linz wird in diesem Bereich viel für die Musik- studenten getan.

IN LINZ STEHT MENTALES TRAINING AUF DEM LEHRPLAN

An der Bruckneruni in Linz ist das Thema »Mentales Training« bereits fest im Lehrplan verankert. Klaus Härtel hat Dr. Rainer Holzinger, dem Leiter des »Studios für Angewandte Psychologie«, und seinem Kollegen Mag. Christian Frauscher ein paar Fragen gestellt.

Was genau finden denn für Lehrver- anstaltungen im Bereich mentales Training statt? Welche Inhalte werden dort vermittelt?

Es gibt die Fächer »Angewandte Psycho- logie 1 + 2«, die für alle Studienrichtun- gen offen sind und semesterweise als Wahlpflichtfach bzw. Freifach angeboten werden sowie das Fach »Angewandte Psychologie/Orchesterakademie«, das Studierende im Masterlehrgang »Or- chesterakademie« verpflichtend belegen müssen.

In »Angewandte Psychologie 1« wird die Methode des Biofeedbacks theoretisch eingeführt. Dabei werden Zusammen- hänge zwischen psychischen und körper- lichen Prozessen verdeutlicht und Mög- lichkeiten diskutiert, mittels Selbst- regulation Einfluss auf diese Prozesse zu nehmen. Zentral sind die Themen »Auf- trittsangst« und wissenschaftlich bzw. verhaltenstherapeutisch fundierte Me- thoden zur aktiven Selbstbeeinflussung im Sinne einer Stress- und Angstreduk- tion. Im Besonderen sollen die Studieren- den durch apparativ gestützte Technik psychisch-körperliche Veränderungen spürbar erfahren und im Erleben und Ver- halten in Stresssituationen umsetzen ler- nen.

Im Fach »Angewandte Psychologie 2« werden die theoretischen Inhalte in die Praxis überführt. Im Mittelpunkt stehen individuelle Messungen und Trainings am Biofeedbackgerät. Die Studierenden ler- nen, aktiv auf ihre psychischen und kör- perlichen Prozesse Einfluss zu nehmen und trainieren dieses Verhalten, um es unter Belastungen einsetzen zu können. Des Weiteren werden auch »klassische« Entspannungsverfahren wie Progressive Muskelrelaxation, Atemtraining oder Vi- sualisierungen und meditative Verfahren vermittelt und eingeübt. »Angewandte Psychologie 2« ist neben Gruppentra- ning auch Einzeltraining, wobei Interven- tionen und Trainingsverfahren individuell angepasst werden können.

Im Fach »Angewandte Psychologie/Or- chesterakademie« wird nicht mit appa- rativer Technik gearbeitet. Hier stehen mentale Trainingstechniken aus dem Leistungssport und die Frage, wie diese Techniken auf die Bedürfnisse von Künst- lern übertragen werden können bzw. welche Verfahren überhaupt sinnvoll an- gewendet werden können, im Mittel- punkt des Interesses. Dabei wird grund- sätzlich unterschieden zwischen Ver- fahren der »Psychoregulation« und des mentalen Trainings. Die Bezeichnun- gen sind nicht trennscharf und eine Abgren- zung schwierig. In diesem Zusammen- hang bezeichnet Psychoregulation alle Verfahren, die eingesetzt werden, um psychisch stabiler in die Belastungs- situation hineinzugehen (zum Beispiel bewusste Lenkung des Selbstgesprächs). Mentales Training bezeichnet dem- gegenüber das mentale Trainieren der Bewegungsfertigkeit, also das Erlernen, Stabilisieren und Verbessern konkreter Fertigkeiten am Instrument. Dabei wer- den Bewegungsmuster und -abläufe über die Abfolge von Entspannung, Vorstel- lung und aktiver Bewegungsausführung erlernt.

Ferner werden essenzielle Fakten zum mentalen Training auch in den Fächern »Probespieltraining«, »Pädagogische Psychologie« bzw. »Auftrittsverhalten« vermittelt; hier unterrichtet von Rainer Holzinger, teilweise mit dem Hauptfokus auf theoretische Inhalte.

Und das passiert alles im »Studio für Angewandte Psychologie«?

Das »Studio für Angewandte Psycholo- gie« hat sich zur Aufgabe gemacht, theo- retisch verfügbares Grundlagenwissen der wissenschaftlich-akademischen Psy- chologie und verwandter Wissenschafts- disziplinen auf den angewandten Kon- text der Peak Performance zu übertra- gen. Dabei werden unseren Studierenden aufbauend auf wissenschaftlichem Wis- sen psychologische und psychophyolo- gische Werkzeuge an die Hand gegeben, mittels derer sie lernen, sich selbst im Sinne der Leistungserbringung und der optimalen Ausnutzung des individuellen Potenzials zu regulieren. Unterstützt werden sie dabei mit dem Einsatz appa- rativer Bio- und Neurofeedbacktechni- ken. Des Weiteren versteht sich das »Stu- dio für Angewandte Psychologie« auch als Forschungseinrichtung, wobei wir,



Christian Frauscher (links) und Rainer Holzinger

auch in Zusammenarbeit mit anderen universitären Institutionen, Bio- und Neurofeedback als psychologische Intervention bei unterschiedlichen Fragestellungen einsetzen und deren Wirksamkeit und Effizienz erforschen.

Ist mentales Training für Studenten wirklich notwendig – und warum? Salopp formuliert: »Früher ging’s doch auch ohne...«

Das mentale Training hat zahlreiche Facetten und es gibt nicht *das* mentale Training, sondern viele unterschiedliche Trainingsformen, die sich im Wesentlichen auf zwei große Gruppen reduzieren lassen: erstens die Psychoregulation, also die psychische und körperliche Selbstbeeinflussung im Sinne der Leistungserbringung, und zweitens das mentale Training zum Verbessern, Stabilisieren und Erlernen der Bewegungsfertigkeit.

Im Leistungssport lässt sich der Einsatz des mentalen Trainings (in welcher Form auch immer) bis auf die 1950er Jahre zurückverfolgen. Es lässt sich grundsätzlich festhalten, dass ohne systematisches mentales Training als zusätzlicher Baustein des (physischen) Trainings heute nichts mehr zu gewinnen ist.

In der Musik hat sich das mentale Training nach wie vor nicht flächendeckend durchgesetzt. Zwar werden unterschiedlichste Formen sogenannten »Auftrittscoachings« heute tatsächlich vielerorts eingesetzt, um Auftrittsangst zu reduzieren und die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Die Inhalte und Vorgehensweisen bzw. eingesetzten Methodiken sind allerdings nicht klar umschrieben, der Einsatz erfolgt meistens unsystematisch und ist nicht in einen Regelbetrieb der Vorbereitung eingebun-

den, wodurch die Effektivität nicht evaluiert werden kann.

Grundsätzlich kann mentales Training, wenn es individualisiert, systematisch und konsequent eingesetzt wird, definitiv zu deutlichen Leistungssteigerungen, mehr Sicherheit beim Auftritt und allgemein verbesserter Befindlichkeit führen. Dass es »früher doch auch ohne ging...« bildet die Realität nicht angemessen ab, zumindest nicht in der Hochleistungsdomäne.

In welchen konkreten Fällen bringt mentales Training denn etwas?

Grundsätzlich ist der Einsatz psychoregulativer Verfahren immer dann anzuraten, wenn das Individuum in Stresssituationen

deutlich unter den Erwartungen bleibt (»Trainingsweltmeister«). Das mentale Training führt zur Verbesserung der Bewegungsfertigkeit dann, wenn motorische Hürden trotz intensiven physischen Trainings nicht überwunden werden können, sich eine stressstabile Automatisierung nicht erreichen lässt, bei hohem Zeitdruck oder bei Verletzungen zum Aufrechterhalten der Fertigkeit, wenn physisches Training nicht möglich ist.

Aber was passiert denn bei diesen psychoregulativen Verfahren?

Das hängt davon ab, um welche konkrete Form es sich handelt. Beim Verbessern, Stabilisieren und Erlernen der Bewegungs-

Fotos: Simon Bauer, Michael Wagner / Foto-Kunstlicht e. U.



fertigkeit geht man so vor: man lernt zunächst ein Entspannungsverfahren. Dann erarbeitet man sich Stück für Stück eines Bewegungsablaufs, indem man sich zuerst entspannt, sich anschließend die Bewegungen und Klänge genauestens vorstellt und dann das Vorgestellte am Instrument spielt. Begonnen wird stets mit einem sehr langsamen Tempo, damit die Bewegungen genauestens empfunden werden können. Wichtig ist dabei weniger eine visuelle Vorstellung als eine kinästhetische, das heißt, das Bewegungslernen erfolgt über das Körpergefühl, das eine Bewegung auslöst. Anschließend wird das Tempo sukzessive gesteigert, bis das Endtempo erreicht ist. Instrumentenspezifische Anpassungen der Methode sind allerdings erforderlich, sodass sich die Vorgehensweise zwischen den Instrumenten erheblich unterscheiden kann. Im Mittelpunkt steht aber immer die Bewegungs- und Klangvorstellung. Diese als EVA-Kreislauf (Entspannen, Vorstellen, Ausführen) bekannte Vorgehensweise wird so oft wiederholt, bis eine Bewegungsautomatisierung in hohem Tempo erreicht ist. Vorteil dieser Vorgehensweise ist, dass eine sehr stabile Bewegungsausführung schneller erreicht werden kann – bei größtmöglicher Lockerheit der beteiligten Muskulatur. Nachteil ist allerdings, dass die Methode sehr hohe Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer der Studierenden stellt.

Die Vorgehensweise für Verfahren der Psychoregulation lässt sich kaum allgemein beschreiben, da diese sehr unterschiedlich sein können. Es kann sich dabei um die Ver-

änderung von Einstellungen durch Einsicht handeln als auch um die bewusste Lenkung des Selbstgesprächs (worauf soll ich mich konzentrieren?) bis hin zur Erarbeitung von Zielsetzungen oder dem Umgang mit Fehlern. Am besten könnte man die Verfahren als zielgerichtete Veränderungen von Denk- und Handlungsweisen beschreiben oder als Umwandlung von dysfunktionalen Denkmustern in handlungsunterstützende, funktionale.

Geht es dabei letztlich auch um »Hilfe zur Selbsthilfe«?

Es geht immer darum, den Studierenden eine Toolbox an die Hand zu geben, die es ihnen ermöglicht, sich selbst regulieren zu können. Es ist nicht der Sinn, Abhängigkeiten entstehen zu lassen. Die Selbstregulationsfähigkeiten sollten die gesamte Bandbreite der psychoregulativen und mentalen Trainingsformen abdecken. Die Zusammenarbeit mit einem Trainer, Lehrer oder auch Therapeuten ist immer nur eine vorübergehende, das Erlernen psychoregulativer Interventionen und mentaler Trainingsformen mündet stets in einer individuellen Fertigkeit, die genauso wie eine instrumentale Fertigkeit automatisiert eingesetzt werden kann, wenn es erforderlich ist.

Kann man eigentlich »zu viel« mental trainieren, quasi »übersäuern«?

Kommt darauf an, was man macht. Generell kann physisches Training nicht durch

psychoregulative Interventionen ersetzt werden, mit Ausnahme des mentalen Trainings der Bewegungsfertigkeit. Letzteres kann tatsächlich benutzt werden, um Musikstücke vollständig ohne weiteres physisches Training zu erlernen, beinhaltet aber naturgemäß die Komponente der praktischen Ausführung am Instrument, ist also genuin nicht »rein mental«.

Psychoregulative Verfahren nehmen als Coaching-Interventionen üblicherweise nur einen kleinen, aber wichtigen Raum ein und finden üblicherweise vorbereitungsbegleitend über einen Zeitraum von mehreren Monaten regelmäßig ein Mal pro Woche statt. Der Anteil ist also, im Falle der Psychoregulation, gering. Allerdings müssen die Studierenden neben den Coaching-Sitzungen auch selbstständig üben, damit die Inhalte automatisiert werden und als Routinen zur Verfügung stehen. Tägliche Übung ist also auch im Falle der Psychoregulation erforderlich. Das tägliche Gesamtausmaß richtet sich nach den individuellen Bedürfnissen und kann sich von wenigen Minuten (im Falle psychoregulativer Interventionen) bis zu mehreren Stunden (im Falle des Trainings der Bewegungsfertigkeit) erstrecken. Es ist Aufgabe des Trainers/Coachs/Therapeuten, die Übungsdauern optimal auf die individuellen Bedürfnisse abzustimmen. Ein »Zuviel« ist theoretisch möglich, es ist auf ausreichende Balance zwischen den verschiedenen Trainingsverfahren zu achten. ■

www.bruckneruni.at

Foto: Michael Hierner



Möglicherweise hilft beim mentalen Training auch die Umgebung. Schaden kann da das neue, architektonisch sehr gelungene Gebäude der Anton-Bruckner-Privatuniversität – seit drei Jahren wird hier gelehrt – sicher nicht. Die Anton-Bruckner-Privatuniversität ist ein offenes, innovatives Haus der Künste, an dem Künstler und Pädagogen von morgen in den Bereichen Musik, Schauspiel und Tanz eine individuelle Ausbildung erhalten. Als eine von fünf österreichischen Hochschulen für Musik und darstellende Kunst und eine von vier Universitäten am Standort Linz, der UNESCO City of Media Arts, sieht die Bruckneruniversität ihren Auftrag gleichermaßen in der künstlerischen, künstlerisch-pädagogischen und künstlerisch-wissenschaftlichen Ausbildung wie in der Entwicklung, Erschließung und Vermittlung der Künste.