

Fachmagazin für Blasmusik

brawoo

BRASS | WOOD | ORCHESTRA

1-2/20

EUR 6,90

Georg Pranger Anwalt des Eufoniums

Stichwort:
Das Rohrblatt-Trio

**Emotionserkennung
für Dirigenten**
Schau mir in die Augen!

Ultimativer Klarinettenklang
Martin Fluch
und die Firma „Maxton“

SPECIAL
Musikergesundheit



SCHAU MIR IN DIE

WAS IST MIMIK-RESONANZ-TRAINING?

Musizieren im Orchester ist mehr als die Summe der Instrumente. Erst durch das harmonische Miteinander entsteht Musik, die den Zuhörer berührt und mitnimmt. Deswegen ist es für den Dirigenten eine Schlüsselfähigkeit, die Emotionen seiner Musiker zu erkennen und wertschätzend zu steuern.

Studien haben gezeigt, dass jede zweite Emotion, die ein Mensch im Gesicht zeigt, übersehen oder falsch interpretiert wird. Für den Dirigenten kann genau das zu einer echten Herausforderung werden – innerer Stress und Unruhe können bei Orchester und Dirigenten entstehen.

Mimik-Resonanz-Training schult Wahrnehmungsfähigkeit und Empathie. Man lernt, Emotionen zu erkennen und wertschätzend in Resonanz zu gehen. Die Aufgabe muss lauten: „Werde dir deiner Wirkung auf das Orchester in Körpersprache und Mimik bewusst – für ein gutes Arbeitsklima, harmonisches Miteinander, eine starke Orchestergemeinschaft und musikalische und emotionale (Höchst-)Leistungen.“

Was bedeutet Mimik-Resonanz?

Wir leben in einer Welt, in der es mittlerweile normal ist, sich im Restaurant zu unterhalten und dabei häufiger auf das Smartphone zu schauen als in das Gesicht des Gegenüber. Dieses Verhalten ist auch in vielen Orchestern zu beobachten. Sobald nicht gespielt wird, wird aufs Handy geschaut. Wir profitieren in vielerlei Hinsicht von der voranschreitenden Digitalisierung, gleichzeitig aber hat diese Entwicklung drastische Folgen auf unsere Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen richtig einzuschätzen. Die durchschnittliche Emotionserkennungsfähigkeit liegt heute bei 62,7 Prozent: Wir interpretieren fast jeden zweiten Gesichtsausdruck falsch oder übersehen ihn sogar.

Was bedeutet das? Es ist erwiesen, dass die Beziehung im Miteinander eine sehr wichtige Rolle spielt. Man spricht von bis zu 70 Prozent. Und da haben wir noch keinen Ton gespielt, der Taktstock ist noch nicht angehoben. Hier geht es nur

um „Beziehung“. Wie wirke ich, wie spreche ich, welche innere Haltung bringe ich mit? Je weniger ich wahrnehme bzw. je mehr ich falsch interpretiere, desto höher ist die Chance auf ein ungünstiges Miteinander, auf schlechte Stimmung – in sich und auch im Orchester.

Die Mimik-Resonanz-Methode, die im Jahr 2011 von Dirk W. Eilert entwickelt wurde, ist ein wissenschaftlich fundiertes und didaktisch ausgefeiltes Trainingskonzept, um die emotionalen Signale des Gesprächspartners bewusst wahrzunehmen, richtig zu interpretieren und angemessen damit umzugehen. Es geht vor allem um die Emotionen im Mikrobereich, die Emotionen, die unbewusst gezeigt werden. Neben den Signalen der Mimik werden auch die Körpersprache, Stimme und der Sprechstil aufgenommen. Es geht stets darum, den Menschen als Ganzes zu betrachten. Es geht niemals darum, jemanden „zu durchschauen“, sondern darum, ihn besser zu verstehen.

Mit Mimik-Resonanz steigert man nachweislich und messbar die eigene Emotionserkennungsfähigkeit: Dies wirkt sich positiv auf den privaten und beruflichen Erfolg aus. Die Studien dazu sprechen eine eindeutige Sprache. Ob im Coaching, der Psychotherapie, dem Gesundheitswesen oder im Verkauf, Service und der Führung von Mitarbeitern: Je besser ein Mensch die Gefühle seiner Gesprächspartner erkennt, desto besser sind die Ergebnisse und die Beziehungsqualität. In der Therapie beispielsweise bedeutet das konkret schnellere und nachhaltigere Ergebnisse, im Gesundheitswesen zufriedenerer Patienten, im Verkauf mehr Umsatz und in der Führung motiviertere Mitarbeiter. Und im Orchester eben ein effektiveres Arbeiten, harmonischeres Miteinander und grundsätzlich eine bessere Beziehung zwischen Dirigent und Musiker.

Warum ist es wichtig, Emotionen besser zu erkennen?

Eine Untersuchung von 145 Managern eines Großunternehmens in den USA zeigte, dass Führungskräfte mit einer hohen Emotionserkennungsfähigkeit ihre Mitarbeiter stärker binden und effektiver motivieren. Man konnte in den

„ Wir leben in einer Welt, in der es normal ist, sich im Restaurant zu unterhalten und dabei häufiger auf das Smartphone zu schauen als in das Gesicht des Gegenüber.“

AUGEN...



Untersuchungen feststellen, dass in Unternehmen, deren Führungskräfte bewusst oder auch unbewusst die Emotion Verachtung zeigen, die Mitarbeiter häufiger krank und demotivierter sind und allgemein eine schlechtere Stimmung herrscht. Auch war die Teamarbeit um ein Vielfaches geringer.

Dirigenten sind auch Führungskräfte und ihr „Führungsstil“ ist von wichtiger Bedeutung. Gerade als Dirigent ist es eine Schlüsselfähigkeit, die Emotionen, die Befindlichkeiten der Musiker wahrzunehmen und darauf wertschätzend einzugehen. Dies fördert wiederum die eigene Empathie und Wirkung. Und vor allem die innere Haltung. Alle, die in einem Orchester bzw. Verein spielen, wissen, wie anstrengend es ist, wenn der Dirigent gestresst in die Probe kommt, genervt ist. Oftmals ist er das auch zu Recht, wenn etwa wieder nicht geübt wurde, wenn die Musiker nicht vollständig in der Probe erscheinen, Zeitdruck herrscht, um die Stücke einzuüben. Umgekehrt fühlt man sich als Musiker oftmals nicht in seinen Befindlichkeiten erkannt und die schlechte Laune überträgt sich schnell auf einen selbst. Umso wichtiger ist es, seine eigene Kompetenz zu erweitern, um genau diese Dinge bestmöglich einzufangen zu können. Und das gilt für den Dirigenten ebenso wie für den Musiker.

Foto: kudostudio – stock.adobe.com, rufar – stock.adobe.com

KURZ & KNAPP

- Die Mimik-Resonanz-Methode ist ein ausgefeiltes Trainingskonzept, um die emotionalen Signale des Gesprächspartners bewusst wahrzunehmen.
- Als Dirigent ist es eine Schlüsselfähigkeit, die Emotionen, die Befindlichkeiten der Musiker wahrzunehmen und darauf wertschätzend einzugehen.
- Mimik-Resonanz teilt sich in drei Bereiche auf, die geschult werden: Spuren der Mimik lesen lernen, Mimik entschlüsseln und ressourcenvoll agieren.

Wenn ich mir bewusst bin, was bei meinem Gegenüber gerade passiert, kann ich dementsprechend wertschätzend reagieren. Wenn ich es nicht erkenne, nehme ich es ja trotzdem wahr, da die Spiegelneuronen aktiv werden. Dieses unbewusste Wahrnehmen führt dann schon mal zu einem unguuten Gefühl und wir wissen gar nicht, woher es kommt. Wichtig ist: Wir wissen nie, *warum* eine Emotion gezeigt wird oder nicht. Wir können sie nur sehen und dann in Resonanz gehen.

Geht das? In die Gesichter zu schauen und darauf einzugehen?

Grundsätzlich nimmt man immer wahr. Das liegt einfach in unserer Natur. Der Mensch lernt in erster Linie über das Beobachten. Ein kleines Baby lernt durch das Nachmachen und reagiert auf die Emotionen der Mutter oder des Vaters. Irgendwann kommt die Sprache dazu, die wir ja auch über das Nachahmen lernen. Damit verliert sich etwas die Beobachtungsgabe.

Die gute Nachricht ist: Wir können wieder recht schnell unsere Sinne trainieren und so unsere Wahrnehmung steigern. Es ist natürlich etwas Übung erforderlich, doch irgendwann geht es sehr schnell. Man lernt peripher zu erkennen und wertschätzend und zeitsparend darauf einzugehen. Auch da gibt es unterschiedliche Methoden und Herangehensweisen, um die rare Probenzeit nicht unnötig zu strapazieren.

Sollten auch Musiker Mimik-Resonanz lernen?

Mimik-Resonanz bzw. seine Wahrnehmung zu stärken ist für alle Menschen im Miteinander wichtig. Gerade in der heutigen Zeit. Und immer dann, wenn wir mit anderen Menschen zusammenarbeiten, umso wichtiger. Und das gilt dann für Musiker genauso wie für Dirigenten oder auch im Musikunterricht. Beziehung zu stärken, sich seiner eigenen Wirkung und Haltung bewusst zu sein, versuchen das Gegenüber zu verstehen ist für jedermann eine schöne Sache und ein Gewinn im Miteinander.



Ich sehe doch, ob jemand traurig ist, wozu muss ich trainieren?

Bei der Mimik-Resonanz geht es um sehr schnelle und feine Bewegungen im Gesicht, die sogenannten Mikroexpressionen und subtilen Ausdrücke. Diese treten auf, wenn jemand ein Gefühl verbergen möchte oder sich dessen noch nicht bewusst ist. Wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass die meisten Menschen diese Art von Gesichtsausdrücken übersehen. Diese Mikroexpressionen zu erkennen, ist jedoch ein wichtiger Schlüssel zu einem tollen Miteinander und Kommunikation.

Soll ich jemanden auf ein Gefühl ansprechen, das er gar nicht offen zeigen möchte?

Gefühle sind Hinweisschilder auf die Bedürfnisse eines Menschen. Doch nicht immer drücken wir unsere Wünsche offen aus, manchmal verschweigen wir sie, beispielsweise aus Angst oder weil sie uns in dem Moment noch nicht bewusst sind. Wenn du aber die Fähigkeit stärkst, auch kleine emotionale Signale richtig zu erkennen, kannst du noch empathischer auf dein Gegenüber eingehen. Dies ist die Grundlage für einen guten Zusammenhalt, gerade im Orchester.

Warum ist es für Dirigenten wichtig, Empathie und Wirkung zu stärken?

Studien haben gezeigt: Je besser ich wahrnehme, umso stärker wird meine Empathie, innere Haltung und meine emotionale Intelligenz. Das liegt an der Rückkopplung. Versuche ich mein Gegenüber zu verstehen, indem ich beobachte, spiegelt sich das auch in mir zurück. Wenn ich dann das Gespürte, Gesehene verbal zurückkoppele, indem ich darauf eingehe, findet ein Lernprozess statt und dadurch ein tieferes Verständnis für das Gegenüber und auch in der Folge für mich. Das ist eine wichtige Eigenschaft, gerade wenn man als Dirigent „führen“ muss.

Hat die Wahrnehmungssteigerung Auswirkungen auf das Orchester?

Der stärkste Effekt ist, dass sich die innere Haltung, die Aufmerksamkeit und das Verständnis ändern. Man stärkt das Wissen darum, dass es eben nicht immer um die eigene Person geht, wenn das Gegenüber eine diverse Emotion unbewusst zeigt. Die Ursachen können alles Mögliche sein. Dieses Wissen, diese Erkenntnis, eben nicht alles auf sich selbst zu werten und dadurch eventuell Stress zu bekommen und auf Abwehr zu gehen, ist schon sehr erstrebenswert.



Braucht es sowas wirklich? Früher ging es doch auch ohne...

Mimik zu erkennen, sein Gegenüber zu sehen und zu spiegeln ist eine natürliche uns gegebene Eigenschaft, die früher – ganz ganz früher – wohl die einzige Möglichkeit war, um überhaupt zu bestehen bzw. sich in einer Gruppe mitzuteilen, seinem Gegenüber zu zeigen, wie es einem geht. Es gibt sieben kulturübergreifende Grundemotionen, die auf der ganzen Welt bei jedem Menschen gleich sind. Freude, Trauer, Verachtung, Ärger, Überraschung, Angst. Diese Art der Kommunikation funktioniert überall auf der Welt gleich. Schön zu sehen, wie gleich wir Menschen doch sind, oder? Deshalb ist dieser „neu-modische Kram“ die älteste Kommunikation, die wir haben. Diese muss man sich in der heutigen Zeit sich wieder bewusst machen und optimal nutzen.

Und wenn ein Dirigent sich der Wirkung nicht bewusst ist?

Ich hatte früher mal einen Dirigenten, der sehr oft genervt in die Probe kam. Noch dazu zeigte er auch immer Anzeichen von Verachtung im Gesicht, wenn jemand falsch gespielt hat. Warum er diese „Verachtung“ zeigte, muss allerdings nicht unbedingt am Spieler gelegen haben. Den Grund wissen wir nicht, aber er zeigte diese Emotion. Und wir nehmen diese Emotion wahr. Wir spiegeln sie in uns und spüren, dass es sich nicht gut anfühlt. (Das kann man ganz schnell selbst testen. Macht man zum Beispiel ein trauriges Gesicht, spürt man diese Emotion im Körper. Lachen wir, spüren wir auch dieses Gefühl in uns.) Die allgemeine Stimmung und auch das Probenverhalten war dementsprechend schwierig. Das Problem ist, dass es auf unbewusster Ebene passiert. Das Wissen über die verschiedenen Emotionen, die Stärkung seiner Wahrnehmung und Empathie und dadurch eine andere Haltung hätte dem Dirigenten sicher gut getan.

Wo kann ich Mimik-Resonanz lernen? Ist das nachhaltig?

Mimik-Resonanz kann man bei qualifizierten Mimik-Resonanz-Trainern lernen. Ich selbst habe mich auf Musiker, im Speziellen auf Dirigenten und Musiklehrer, spezialisiert. Im Kern trainiert Mimik-Resonanz die Fähigkeit, Emotionen anderer Menschen zu erkennen, richtig zu interpretieren und angemessen mit ihnen umzugehen.

Mimik-Resonanz teilt sich in drei Bereiche auf, die geschult werden:

■ **Mimikscouting:** Die „Spuren der Mimik“ lesen lernen. Man trainiert, das was du in der Mimik deiner Musiker siehst, auch wahrzunehmen. Der Bereich des Mimikscouting nutzt bewährte wissenschaftliche Systeme, um die Mimik zu codieren.

■ **Mimikcode, „Mimik entschlüsseln“:** Du trainierst, die mimischen Signale richtig zu interpretieren, um so die Gefühle und Wünsche zu erkennen – auf der Grundlage neuester Erkenntnisse aus der Emotionsforschung sowie der Persönlichkeits- und Motivationspsychologie.

■ **Resonanztraining „ressourcenvoll agieren“:** Du trainierst angemessen und zielführend mit den Informationen, die du durch präzises Beobachten gewonnen hast, umzugehen. Hier liefert unter anderem die moderne Gehirnforschung wertvolle Impulse für eine ressourcenvolle und beziehungsfördernde Kommunikation.

Wie gut die Wahrnehmung in Genauigkeit und Schnelligkeit ist, kann man in dem kostenfreien Test unverbindlich testen:

www.ichbinmusik-akademie.de/akademie-angebote/fuer-dirigenten/schau-mir-in-die-augen-orchester/
Mimik-Resonanz-Trainings speziell für Dirigenten und Musiklehrer findet man unter www.ichbinmusik-akademie.de
www.mimik-resonanz.com

Mona Köppen ■