



NOTEN & NEURONEN

DER MENTALTRAINING-STAMMTISCH

Was ist Mentaltraining eigentlich? Wie kann es helfen? Warum brauche ich es? Diese und weitere Fragen möchten wir am neuen Mentaltraining-Stammtisch diskutieren! Unsere Experten Mona Köppen, Peter Laib und Leonhard Königseder geben wertvolle Einblicke aus verschiedenen Perspektiven. Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Mentaltrainings ein, mit praxisnahen Tipps, um das volle Potenzial zu entfalten. In jeder Ausgabe diskutieren wir eine zentrale Frage – ohne Stammtisch-Parolen.

Mit welchem Problem bist du im Coaching häufig konfrontiert und welche Übungen können helfen?

Peter Laib

Im Mentalcoaching von Musikerinnen und Musikern, egal ob im Freizeit- oder Profibereich, werde ich häufig mit dem Problem von Zukunftssorgen konfrontiert, die die musikalische Leistung oft stark beeinträchtigen. Solche negativen Gedanken an die Zukunft können zum Beispiel auftreten, wenn ein herausforderndes Solokonzert, ein Wettbewerb, ein Jahreskonzert des Musikvereins oder einfach nur die nächste Unterrichtsstunde ansteht. Sorgen laufen meist automatisch ab und sind schwer zu kontrollieren. Sie können zu einer Endlosschleife führen, durch die man sich gedanklich auf eine Bedrohung einstellt, die überhaupt noch nicht da, also unreal ist. Dadurch wird Angst ausgelöst, was Stress im Körper verursacht – erhöhter Puls, angespannte Muskeln und eine flache Atmung sind typische Anzeichen. Diese körperliche Reaktion kann Sorgen verstärken und lässt sie noch bedrohlicher erscheinen.

Die typische Situation wäre, dass man sich schon beim Üben durch »Sorgenfilme« an das bevorstehende Konzert stresst und blockiert und so völlig ineffektiv übt.

Wie kann man aus so einem negativen Gedankenkarussell nun ausbrechen und wieder hoffnungsvoll in die Zukunft schauen? Genau hier setzt eine ganz einfache und sehr hilfreiche mentale Technik an, die darauf abzielt, Sorgenfilme zu unterbrechen und den Fokus auf positive, realistische Szenarien zu lenken – der sogenannte »mentale Stopp-Schalter«:

1. Mach dir deine Sorgen bewusst und bewerte sie als »nicht real« da sie in der Zukunft liegen.
2. Stell dir vor, wie du einen mentalen »Stopp-Schalter« drückst, um die negative Gedankenkette zu unterbrechen und bewusst auf neue Gedanken umzuschalten.

3. Stell dir einen positiven oder neutralen Verlauf der Situation vor.

Anstatt sich in möglichen negativen Szenarien zu verlieren, stellen wir mit dieser Mentaltechnik realistische und optimistische Möglichkeiten in den Vordergrund. Dies schafft nicht nur mentale Erleichterung, sondern hilft auch, wieder Klarheit und Fokus für das Musizieren zu gewinnen. Konzentration, Motivation und die Stimmung können durch den mentalen Stopp-Schalter gesteigert werden, der gleichzeitig Anspannung und Angstgefühle reduzieren kann.

Viele Musikerinnen und Musiker berichteten mir bereits, dass sie nach dem Erlernen dieser Technik immer schneller Sorgenfilme erkennen und diese dann unterbrechen konnten. Wichtig ist, diese Übung regelmäßig anzuwenden, gerade dann, wenn Sorgen oder Ängste aufkommen. Am besten auch in allen anderen Lebensbereichen außerhalb der Musik.

Mona Köppen

In meinen 15 Jahren Arbeit mit Musikern bin ich mit einer Vielzahl von Themen konfrontiert, die vom klassischen Lampenfieber über Auftrittsangst und Demotivation, über Stress bis zum Wunsch nach Leistungsoptimierung reichen, um nur ein paar Themen zu nennen.

Ein häufiges Problem, das viele Musiker zu mir bringt, ist jedoch die Schwierigkeit, ihr Können auf den Punkt genau abzurufen – sei es bei einem Auftritt, einer Prüfung oder einem Probeispiel. Hierbei ist es wichtig, zunächst abzuklären, ob der Musiker die entsprechende Passage oder das Stück überhaupt schon einmal erfolgreich im Üben reproduzieren konnte. Denn wenn es bereits in der Probe nicht sauber klappt, ist es unwahrscheinlich, dass dies plötzlich unter Druck auf der Bühne gelingt. Auf der Bühne sind wir nun mal in einer exponierten Situation, worauf der Körper mit Stress reagieren kann. Deshalb ist es entscheidend, sich an das Spielen in ähnli-



chen Settings zu gewöhnen. Dieses »daran gewöhnen« kann man auch mental üben.

Wenn jedoch die technischen Fähigkeiten vorhanden sind, das Problem aber weiterhin besteht, werde ich aufgesucht. Oft wird Musikern fälschlicherweise geraten, einfach »mehr zu üben«. Übersehen wird dabei, dass blockierende Emotionen die Ursache sein können. Es kann passieren, dass man trotz intensiven Übens nicht in der Lage ist, das Erlernete bei Bedarf abzurufen.

Mithilfe der sogenannten CORE-Fragen arbeite ich daran, das Ziel, das emotionale Kernproblem und die blockierenden Emotionen herauszufiltern. Diese Emotionen werden dann durch gezielte Emotionsregulationstechniken bearbeitet. Viele Musiker haben in ihrer Ausbildung leider keine Entspannungstechniken, keine Emotionsregulation und keinen Ressourcenaufbau gelernt – und das führt oft zu einem Mangel an emotionaler Widerstandskraft und Resilienz.

Mein Ziel ist es, den Musikern beizubringen, wie sie ihre Emotionen effektiv managen können – unabhängig davon, mit welchem Thema sie zu mir kommen. Ich versuche ihnen auch zu vermitteln, dass ein regelmäßiges »mentales Warm-up« mindestens genauso wichtig ist, wie ein »technisches Warm-up«.

Wichtig ist: Mentaltraining/Emotionstraining ersetzt nicht das Üben, aber es hilft dabei, effizienter zu lernen und das Erlernete zuverlässig abrufen zu können.

Eine kleine Übung zum Einstieg ins mentale Warm-up: Frage dich, wie es dir gerade geht. Skaliere dieses Gefühl auf einer Skala von -10 (nicht gut) bis +10 (supergut), wobei 0 neutral ist. Zum Beispiel: Wenn du dich kurz vor einem Auftritt oder während des Übens bei einer -3 fühlst, spüre in dich hinein und finde heraus, wo du dieses Gefühl im Körper wahrnimmst. Beobachte dieses Gefühl und atme dabei fünf Sekunden lang ein und fünf Sekunden lang aus. (Resonanzatmung stärkt den Vagotonus, der für unsere Entspannung zuständig ist.) Verwende dafür ein Metronom oder eine Uhr. Wichtig ist, dass du gleichzeitig atmest und beobachtest, wie es dir geht. Mach das für fünf Minuten und schau, was sich verändert.

Leonhard Königseder

Es gibt viele unterschiedliche Themen, die Musikerinnen und Musiker in die Einzelsessions mitbringen. Ich muss jedoch sagen, dass sich mit der Zeit schon eine kleine Best-of-Liste ergeben hat, auf der ganz oben der Umgang mit großer Nervosität steht. Häufig leiden Musikerinnen und Musiker mit starker Nervosität an Symptomen wie Zittern, Schwitzen oder Konzentrationsproblemen. Dies bedeutet Performance-

Von Meisterhand gefertigt

F-Tuba 481 „Elektra“ (5/4-Bauart)



Mit der „Elektra“ ist Miraphone die Entwicklung einer F-Tuba gelungen, die aufgrund ihrer Vielseitigkeit bei Solisten, Sinfonieorchestern und Musikvereinen gleichermaßen auf ein überaus positives Echo stößt.

Die F-Tuba 481 „Elektra“ spricht in allen Lagen gleich gut an, der zentrierte, kernige Klang bleibt im Fortissimo wie auch im Pianissimo erhalten. Bei der Intonation ist ein deutlicher Fortschritt gelungen: Die Tuba ist so austariert, dass auf zusätzliche Trigger und Hilfsgriffe verzichtet werden kann, sodass auch die Klangfarbe in allen Griffkombinationen konstant bleibt. Der Tubist kann sich voll und ganz auf die musikalischen Herausforderungen konzentrieren.

Erlebe die Perfektion!

Miraphone eG · Traunreuter Straße 8 · 84478 Waldkraiburg

www.miraphone.de



PETER LAIB

Mentalcoach (MSc.) für Musikerinnen und Musiker, Diplom-Musiklehrer, Sousafonist bei »Moop Mama« und Tubist bei »Ernst Hutter & Die Egerländer Musikanten – Das Original«.

www.peterlaib.de



MONA KÖPPEN

In ihrer Akademie bildet Mona Köppen schwerpunktmäßig und spezialisiert Musiklehrer zum »Mentaltrainer für Musiker« aus. Im 1:1-Training bereitet sie Musikstudentinnen und -studenten mental auf Probespiele, Prüfungen und Auftritte vor und arbeitet mit ihnen an einer authentischen Wirkung beim Auftritt. Ihre

Erfahrung als Metallblasinstrumentenmacherin und Musikerin runden ihr Spektrum für ein tiefes Verständnis über die Bedürfnisse der Musikerinnen und Musiker ab. Sie ist Therapeutin für Psychotherapie.

www.ichbinmusik-akademie.de



LEONHARD KÖNIGSEDER

Leonhard Königseder unterrichtet Schlagwerk und Drumset an der Musikuniversität Graz sowie Mentaltraining an der Musikuniversität Wien. Er ist Psychologe, Sportpsychologe sowie Dipl. Mentaltrainer und Dipl. Fitnesstrainer.

www.leonhard-koenigseder.com

verlust und Leidensdruck. In solchen Fällen versuchen wir Tools zu finden, die möglichst schnell Verbesserungen erzielen können. Für kurzfristige Hilfe probieren wir unterschiedliche Entspannungsübungen. Fast immer gebe ich eine Atemübung mit, die bei starken körperlichen Symptomen Abhilfe schaffen kann (durch die Nase 4 Schläge tief einatmen, durch den Mund 12 Schläge langsam ausatmen). Atemübungen helfen uns, ruhiger zu werden und den Puls zu beeinflussen, was wiederum dazu beitragen kann, die Kontrolle zu behalten. Das scheint jetzt eine sehr simple Sache (ist es auch!), jedoch zählt es sich wirklich aus, Atemübungen zu üben und in den Alltag zu integrieren. Viele Musikerinnen/Musiker und Athletinnen/Athleten schwören auf Atemübungen, um mit Drucksituationen umzugehen. Weil sie helfen!

Langfristig sprechen wir aber auch über Einstellungen, Zielsetzungen und darüber, wie sich ein Auftritt anfühlen soll. Hier gibt es meiner Erfahrung nach bereits die ersten Missverständnisse. »Es soll sich gut anfühlen, wenn ich spiele«, höre ich sehr häufig. Viele Musikerinnen und Musiker denken, Aufführungen müssen sich immer gut anfühlen. Ich versuche dann zu vermitteln, dass dies nicht immer so sein muss und dass es manchmal auch in Ordnung, ja vielleicht auch notwendig ist, auf der Stuhlkante zu sitzen und in Alarmbereitschaft zu sein. Weil es auch gut für die Konzentration sein kann. Zudem ist nicht jeder negative Gedanke schädlich. Zum Beispiel kann es durchaus helfen, sich Sorgen zu machen, den richtigen Ton spielen. Weil mir dann genau dieser Fehler nicht passiert.

Um das Thema Nervosität besser in den Griff zu bekommen, ist auch die Zielsetzung während der Vorbereitung ein wichtiger Punkt. Was nehme ich mir für den Auftritt vor? Ist es wirklich die Perfektion (die ohnehin nicht zu erreichen ist) oder geht es mir vielmehr um Emotionen sowie um Ausdruck? Im Vorfeld kann eine gute Zielsetzung Druck reduzieren. Die Frage, die hier wichtig ist: Schadet mir mein Ziel mehr als es mir hilft? Zum Beispiel ist das Ziel, keine Fehler zu machen, nicht nur unrealistisch, sondern für viele auch mit ein Grund, sehr nervös zu sein. Nach 15 Jahren im professionellen Orchesterbetrieb kann ich euch sagen, dass es kaum ein Konzert, einen Opernabend gibt, der fehlerlos ist. Es macht also keinen Sinn, seine Leistung nur daran zu messen.

Haben Sie Fragen an unsere Experten? Allgemein zum Thema Mentaltraining oder auch ganz konkret zu einem Problem? Immer her damit – die Fragen werden natürlich vertraulich behandelt: mental@brawoo.de