

# IM DSCHUNGEL

## MENTALTRAINING UND CO.



### » KURZ & KNAPP

- Die »Berufsbezeichnungen« sagen zwar etwas über eine mögliche Qualifikation aus – nicht aber über die Qualität.
- Wichtig ist, sich über die Methoden zu informieren. Jede Methode funktioniert bei dem einen besser, bei dem anderen weniger gut.
- Die beste Methode bringt nichts, wenn die Beziehung, die Chemie nicht stimmt.
- Wie lange und wie oft »Mentaltraining« durchgeführt wird, ergibt sich individuell.

Von Klaus Härtel

Wenn man sich mit der Thematik »Mentaltraining für Musiker« auseinandersetzt, begegnen einem bei der Recherche zahlreiche Begriffe. Da gibt es Musikercoaching, Auftrittcoaching oder Lampenfiebercoaching. Man findet Rampensautraining, Musikeryoga, Musikerkinesiologie und noch vieles mehr. Wenn man da nicht vom Fach ist, tauchen viele Fragezeichen auf. Die drängendste Frage ist: Was ist was, wer ist wer und zu wem soll ich nun gehen?

Wenn auch immer noch sehr langsam, fassen Mentaltraining & Co. im Musikerbereich trotzdem immer weiter Fuß. Die Zahl der Musiker, die die Notwendigkeit erkennen, dass zu einem funktionierenden Instrument, einer sehr guten Technik auch ein »guter« mentaler Zustand gehört, steigt stetig. Denn die Chance, Bestleistungen zu erreichen und abzurufen, ist ohne Angst, Blockaden oder medikamentöse

Hilfsmittel ungleich größer. Dies ist einerseits eine durchaus positive Entwicklung. Doch andererseits steigt mit wachsendem Bedarf nicht selten die Verwirrung. Wir haben uns einmal mit Mona Köppen unterhalten, um etwas Licht ins Dunkel zu bringen.

**Mona, wenn ich zum Thema »Mentaltraining« recherchiere, drängen sich mir**

Foto: macgyver/hh – stock.adobe.com

# DER BEGRIFFLICHKEITEN

recht schnell zahlreiche Fragen auf, wie zum Beispiel »Wie unterscheidet sich der eine Mentaltrainer vom anderen?«, »Welche Methoden gibt es überhaupt?«, »Warum nennt sich der erste Auftrittcoach, der zweite Mentaltrainer?« Wo sind da die Unterschiede? Wie schlage ich mich durch den »Dschungel der Begrifflichkeiten«?

**Mona Köppen:** All das sind berechtigte Fragen, denn genau wie bei einem Instrument kauft man hier nicht gerne die Katze im Sack! Man möchte gerne testen, ob es für einen passt. Und neben Material, Klang und Verarbeitung spielt auch der Preis eine Rolle, nicht wahr? Natürlich kann es schlussendlich eine emotionale Entscheidung sein – und wenn alles passt, ist einem der Preis egal...

**Wenn ich keine Empfehlung bekomme, nutze ich Google, um jemand Passendes für mein »Problem« zu finden. Und prompt bin ich noch verwirrter: Mentaltraining, Musikercoaching, Auftrittcoaching, Lampenfiebercoaching, Yoga, Kinesiologie, Psychotherapie, Antistressstraining, Meditation, Musikerpsychologie und so weiter... Klar, jeder scheint sich unter anderem mit Auftrittsangst und dergleichen zu beschäftigen. Doch wie kann ich als potenzieller Kunde herausfinden, was eigentlich dahintersteckt?**

Ich versuche anhand von Definitionen einmal den Nebel zu lichten. In Deutschland sind die Begriffe Trainer, Coach und auch Therapeut oder Berater nicht geschützt! Ein jeder darf prinzipiell morgens aufstehen und sich so nennen, wenn er will. Und da liegt das Problem. Die Bezeichnungen sagen nämlich nichts über eine mögliche Qualifikation oder eine Spezialisierung aus.

Gemeinhin wird jemand, der einen Heilberuf oder ein Heilverfahren anwendet, als **Therapeut** bezeichnet. Der »Titel« Therapeut gibt an sich noch keinen Hinweis auf eine akademische Laufbahn oder gar eine

fachliche Kompetenz. Ausgenommen sind hier etwa der Psychotherapeut, der Physiotherapeut oder der Ergotherapeut. Diese Berufsstände samt Bezeichnung sind gesetzlich geschützt und dürfen nicht ohne entsprechende Ausbildung benutzt werden.

Der Begriff des **Trainers** kommt aus dem Sport (engl: to train – ausbilden). Der Trainer trainiert und lehrt diverse Fähigkeiten. Analysiert, setzt Ziele, betreut und begleitet. Im Regelfall arbeitet der Trainer mit »gesunden« Menschen. Der Begriff ist nicht geschützt.

Der Begriff **Coach** heißt übersetzt »Kutscher«. Der Klient hat ein Ziel und der Coach (Kutscher) fährt ihn im Idealfall dorthin. Auch der Coach begleitet, unterstützt und arbeitet mit »gesunden« Menschen. Meist geht es um Themen wie Persönlichkeitsentwicklung in privatem und beruflichem Kontext. Auch der »Coach« ist nicht geschützt.

**Psychologische Beratung** bezeichnet psychologische Maßnahmen und Tätigkeiten, die der Aufarbeitung und Überwindung von Problemen oder Konflikten dienen. Der Begriff ist ebenfalls nicht geschützt.

**Psychotherapeut** ist eine Berufsbezeichnung für psychotherapeutisch tätige Ärzte, Psychologen mit einer auf dem Studium aufbauenden fachkundlichen Weiterbildung in Psychotherapie. Der Begriff des Psychotherapeuten ist geschützt. Der Begriff Psychotherapie wiederum nicht. Psychotherapeuten arbeiten in erster Linie mit »kranken« Menschen. Krank heißt in diesem Fall, mit Menschen die eine psychische Störung laut ICD-10 haben (die internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme). Das können soziale Phobien, Angststörungen, Depressionen und anderes sein.

**Psychologen** sind Personen, die ein Studium der Psychologie mit einem Abschluss erfolgreich beendet haben. Der Begriff Psychologe ist rechtlich geschützt. Psychologen müssen eine Ausbildung zum Psychotherapeuten an ihr Studium anschließen, wenn sie Psychotherapie ausüben wollen.

**Psychiater** (aus dem Griechischen zusammengesetzt aus »Seele, Leben« und »Arzt«) ist in Deutschland seit 1994 ein Arzt mit psychiatrischer und psychotherapeutischer Facharztweiterbildung. Als solcher beschäftigt er sich mit der medizinischen Diagnose, Behandlung und Erforschung von psychischen Störungen. Begriff und Berufsstand sind geschützt.

**Heilpraktiker** mit einer auf das Gebiet der Psychotherapie beschränkten Erlaubnis sind seit 1993 in Deutschland neben psychologischen und ärztlichen Psychotherapeuten sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten befugt, Heilkunde im Bereich der Psychotherapie auszuüben, allerdings ohne Eintrag ins Arztregister und ohne Teilnahme an der vertragsärztlichen Versorgung. Der Begriff und der Berufsstand sind geschützt

## Das sind jetzt viele Definitionen...

Grundsätzlich kann man einteilen: Trainer und Coaches arbeiten mit »gesunden« Menschen. Es gibt keine spezielle Diagnose eines »Störungsbildes«. Es wird ein Ziel vereinbart und der Trainer oder Coach führt den Kunden im Idealfall zum gesteckten Ziel. In aller Regel werden vorher Coachingverträge geschlossen, um körperliche und seelische Krankheiten auszuschließen und um die Eigenverantwortung des Kunden zu fixieren.

Psychotherapeuten, Psychiater, Heilpraktiker für Psychotherapie arbeiten in der Regel mit Menschen, die eine diagnostizierte psychische Störung haben. In der Therapie geht es dann darum, dieses Störungsbild zu beheben bzw. zu lindern oder zu begleiten. Eine Auftrittsangst zum Beispiel ist im ICD-10 mit einer Nummer klassifiziert. Psychiater, psychologische Psychotherapeuten oder Heilpraktiker für Psychotherapie haben eine sogenannte Heilerlaubnis. Als Verbraucher kann man zumindest erkennen, dass eine entsprechende Ausbildung in diesem Bereich vorhanden ist – wenn gleich das natürlich immer noch nichts über die Qualität oder die Möglichkeit einer vertrauensvollen Zusammenarbeit aussagt.



Mona Köppen

### **Aber Mentaltrainer oder Auftrittskoaches arbeiten doch oft mit Auftrittsangst und Blockaden! Dürfen die das?**

Prinzipiell schon. Wenn es nämlich um die persönliche Weiterentwicklung geht, ist das ein Coachingthema. Thomas Fydrich, Professor für Psychotherapie an der Humboldt-Universität Berlin, erklärt das sehr anschaulich: Viele Menschen haben Angst vor Prüfungen. Zu schauen, woher die Angst kommt und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten wiederzufinden – das wäre ein Ziel für den Coach. Wenn diese Angst aber so schlimm wird, dass das Hin-ausschieben von Prüfungen mit der eigenen Lebensplanung in Konflikt gerät, man etwa das Studium von Semester zu Semester verschleppt, dann wird die Prüfungsangst pathologisch – und könne am besten in einer Therapie behandelt werden.

Aber klar: Es bleibt eine leichte Grauzone. Coaches und Trainer sollten wissen, wo ihre Grenzen sind. Dies wird oftmals mit einem Vertrag geregelt, in dem ganz klar steht, dass der Musiker körperlich und seelisch gesund ist und es sich eben um ein »Coaching« oder »Training« handelt, mit dem man ein festgelegtes Ziel verfolgt. Wenn ein »tieferes emotionales Problem« auftritt, sollte der Coach auf einen entsprechend geschulten und ausgebildeten Kollegen aus der Therapie verweisen.

### **Vermutlich ist Mentaltraining nicht gleich Mentaltraining und Auftrittskoaching nicht gleich Auftrittskoaching, oder?**

Nein, alleine in Deutschland haben wir unzählige Coachingmethoden und die Begriffe Mentaltrainer oder Auftrittskoach sind nur grobe Oberbegriffe. Daraus kann man in der Tat wenige Rückschlüsse auf den Inhalt ziehen.

Der eine Mentaltrainer arbeitet zum Beispiel mit der Alexander-Technik, einer eher entspannenden, körperlichen »Achtsamkeitsmethode«, der andere arbeitet mit einer emotionsverarbeitenden Methode wie etwa wingwave, EMDR oder PEP. Und der dritte macht Yoga, Tai-Chi, Qigong oder meditiert.

Alle Methoden haben letztlich ihre Daseinsberechtigung und funktionieren bei dem einen besser, bei dem anderen vielleicht schlechter. Es gibt eben nicht die eine »Eierlegende Wollmilchsau«-Methode. So individuell, wie wir Menschen sind, passt die eine Methode besser oder eben nicht. Es ist wichtig, wenn ein Trainer oder Coach einen gut gefüllten »Werkzeugkoffer« hat, um dem Kunden ganz individuell das beste Werkzeug bereitzustellen.

### **Doch wie finde ich denn nun den »richtigen« Trainer oder Coach?**

Wichtig ist, sich zu informieren. Die Expertise ist wichtig. Achten Sie darauf, welche Ausbildungen bzw. Fortbildungen absolviert wurden. Auch sogenannter »Stallgeruch« ist von Vorteil. Gibt es eine Verbindung zur Musik? Eine Spezialisierung ist immer sinnvoll. Jemand, der sich nur mit Musikern beschäftigt, legt eben auch seinen ganzen Fokus darauf und die Wahrscheinlichkeit eines guten Coachings oder Trainings oder auch einer Therapie wird einfach größer. Überspitzt formuliert: Wenn ich Schnupfen habe, kaufe ich auch ein Schnupfenspray und keine Fußsalbe.

Gerade Musikern ist es sehr wichtig, dass man dieselbe Sprache spricht. Wenn man als Coach erst einmal nachfragen muss, was genau der Klient meint, wenn er etwa sagt: »Immer wenn ich binden will, geht mir der Hals zu«, fühlt sich der Klient nicht gut aufgehoben. Ich für meinen Teil würde auch kein Golfcoaching oder Coaching für Fußballer anbieten. Nicht, dass »meine Methoden« das nicht hergeben würden – aber ich bin eben nicht spezialisiert, kenne mich in dem Bereich und in dem Ablauf nicht aus. Ich müsste viel nachfragen und würde möglicherweise das ein oder andere wichtige Detail übersehen. Außerdem fehlt mir die Leidenschaft für das Golfen. (lacht) Unterm Strich kann ich für mich sagen, dann bin ich dort auch nicht gut.

Allerdings macht eine gute Expertise noch nicht zwingend ein gutes Coaching aus. Ein entscheidender Punkt – vielleicht der wichtigste überhaupt – ist die »Beziehung«. Habe ich Vertrauen zum Coach/Trainer/Therapeuten? Was sagt mein Bauchgefühl? Ich denke, dass die beste Methode nichts bringt, wenn die Beziehung, die Chemie nicht stimmt.

### **Aber wie finde ich heraus, ob die Beziehung stimmt?**

Es gibt sicher verschiedene Möglichkeiten. Die beste und auch meist die einfachste Möglichkeit ist, unverbindlich miteinander zu sprechen. Per Telefon oder auch Skype kann man viele Fragen stellen und sollte schließlich auf sein Bauchgefühl hören. Oft zählt der erste Eindruck und wir Menschen wissen schon in den ersten Sekunden, ob es passt. Zudem kann man sich die Webseite betrachten, ein Bild des Coaches/Trainers anschauen, ihm auf Facebook folgen und ihn sozusagen aus der Ferne beobachten. Und nicht zuletzt kann man auch eine Sitzung vereinbaren oder zu einem Vortrag oder Workshop gehen. Auch Rezensionen oder eine Weiterempfehlung von Musikkollegen können Vertrauen schaffen.

### Welche Methoden gibt es überhaupt? Und welche sind sinnvoll?

Es würde sicherlich den Rahmen sprengen, wenn man sämtliche Methoden hier auflisten würde. Jede Methode hat ihre Daseinsberechtigung. Die Mischung und die Spezialisierung machen es am Ende aus. Ich muss als Coach, Trainer oder Therapeut gut gerüstet zu sein, um jegliche Irritation, Veränderung und Zweifel abfangen zu können. Ich sollte mich ständig weiterentwickeln, mich reflektieren und auch mal »alte« Methoden überdenken und über Bord werfen. Ich selbst liebe es, Methoden zu mischen und daraus neue, individuell auf den Musiker zugeschnittene Formate zu kreieren. Damit könnte dann der Golfer überhaupt nichts anfangen – für den Musiker ist es aber perfekt.

Aktuell sind es für mich die emotionsverarbeitenden Methoden, die zum nachhaltigen Erfolg führen können. Mir ist es wichtig, an die Ursache der Blockade oder Angst zu kommen. Ich möchte, dass die Musiker möglichst optimal an ihr Erlerntes kommen und ihr Können abrufen können. Man kann dies dann mit körperorientierten Methoden wie der Alexander-Technik oder anderen Achtsamkeitsmethoden wie Meditation, Yoga oder Atemtraining paaren. Das ergibt am Ende ein rundes Bild. Und ja, manchmal möchte ein Musiker auch einfach nur reden. Auch das kann befreiend sein und zum gewünschten Ziel führen. In aller Regel stehen die Erklärungen der einzelnen Methoden auf den Homepages der jeweiligen Coaches, Therapeuten oder Trainer. Am besten ist es jedoch, es sich persönlich erklären zu lassen.

### Wie lange dauert ein Mentaltraining?

Diese Frage bekomme ich sehr oft gestellt, aber auch dies ist nur individuell zu beantworten und kann nicht pauschalisiert werden. Es gibt Musiker, die wollen grundsätzlich begleitet werden und sehen ein regelmäßiges Mentaltraining als genauso wichtig an wie das Üben mit dem Instrument und den regelmäßigen Unterricht beim Lehrer.

Dann gibt es Musiker, die wollen sich gezielt auf ein Probespiel vorbereiten. Hier wird in der Regel sehr konzentriert mit einem bestimmten Fokus gearbeitet. Das dauert dann im Schnitt zwei bis vier Stunden.

Und wenn ein Musiker mit richtiger Auftrittsangst und Blockaden kommt, kann es auch schon mal länger als zehn Stunden dauern. Ein Anti-Betablockertraining

dauert schon mal bis zu einem Jahr. Wobei die Termine monatlich/zweimonatlich gesetzt werden. Allerdings hatte ich auch schon Musiker, die nach einer Stunde alles geklärt hatten. Wie oft eine Sitzung stattfindet, ist auch sehr individuell. Da gibt es die Möglichkeit, sich alle vier bis sechs Wochen zu treffen oder aber auch ein Intensivcoaching mit vier Stunden an zwei Tagen. Manchmal reicht es auch schon, einen Tagesworkshop in einer Gruppe zu belegen. So taucht man schon einmal in das Thema ein und versteht gewisse Abläufe in sich selbst. Oft sind solche Workshops schon mit Übungen für Zuhause gespickt. Das kann man selbst ausprobieren und dann bei Bedarf ins Einzelcoaching/-training kommen.

### Was kostet so ein Coaching/Training?

Auch da gibt es große Unterschiede und auch das ist nicht pauschal zu beantworten. Im Internet lassen sich Preise von 80 bis 300 Euro je Stunde ermitteln. Oftmals schreckt das die Musiker ab, doch ganz nüchtern betrachtet ist es nun auch mal so, dass seriöse Coaches und Trainer das als ihren Hauptjob ansehen und dementsprechend ihre Preise kalkulieren müssen. Welche Kalkulation dahinter steht oder wie transparent die Preisgestaltung dargelegt wird, ist sehr unterschiedlich.

Letztlich zählt die Erfüllung der Erwartungshaltung des Klienten – in Abhängigkeit von zum Beispiel Ehrgeiz, Leidensdruck oder dem Bemühen, für sich selbst eine neue Richtung einzuschlagen.

Es ist definitiv eine Investition – aber in sich selbst. Und meistens ist die Investition am Ende auch nicht wirklich mehr als ein guter Koffer und nur ein Bruchteil eines guten Instruments.

### Noch einmal kurz zurück zur Eingangsthematik: Warum nennst du dich »Mentaltrainer«?

Nun ja, für mich passt dieser »Oberbegriff« für den Musikerbereich einfach am besten. Ich arbeite zwar auch im psychotherapeutischen Bereich mit Musikern, aber ich gebe auch Fortbildungen sowie Workshops und berate Orchester oder halte klassische Einzelcoachings ab.

Das alles vereint sich für mich am ehesten noch in dem Wort »Mentaltraining«. Ich gebe zu, dass es für mich auch nicht die ideale Beschreibung ist. Allerdings habe ich festgestellt, dass dieser Begriff ein recht gängiger und anerkannter unter den Musikern ist. Und wenn es für meine Zielgruppe

passt, passt es auch für mich. Ich muss da kein Fantasiewort erfinden. Irgendwer bezeichnete mich mal als »Musikerflüsterin«. Klingt sicher schön, allerdings ist es doch nicht »der« Begriff, nach dem ein Musiker sucht, wenn er jemanden gegen seine Blockade oder Auftrittsangst sucht.

Insgesamt gesehen ist es toll, dass es mittlerweile ein vielfältiges Angebot gibt – auch wenn es im Vergleich zum Sport immer noch recht wenig ist. Doch man kommt wohl nicht drumherum, sich zu informieren und zu schauen, was »dahinter« steckt. Am Ende ist es meiner Meinung nach eine Mischung aus Qualifikation, Expertise, Spezialisierung, Bauchgefühl und Vertrauen, die ein erfolgreiches Arbeiten im Miteinander ausmachen. ■

## »MONA KÖPPEN

Ich mache Musiker mental fit für Vorspiel, Probespiel und Auftritt. In meiner »Ich bin Musik«-Akademie biete ich außerdem mentale Workshops und Fortbildungen für Dirigenten und Musiklehrer. Seit über acht Jahren arbeite ich erfolgreich in Einzelcoachings und Workshops als Mentalcoach und Trainerin mit dem Schwerpunkt »Abrufen wenn es drauf ankommt« für Musikstudenten und Berufsmusiker. Weiterhin engagiere ich mich für den musikalischen Nachwuchs, damit schon die kleinen Musiker lernen, ihren Auftrittsstress zu bearbeiten und emotional stark und voller Freude auf der Bühne das abrufen können, was sie drauf haben. Deshalb ist es mir ein Herzensanliegen, Musiklehrer im mentalen Bereich zu schulen und auszubilden, die dann mit einfachen und effektiven Tools ihren Unterricht ganzheitlich gestalten können. Auch dank meiner langjährigen Erfahrung als Metallblasinstrumentenmacherin (Gebr. Alexander Mainz) weiß ich, was Musiker für einen erfolgreichen Auftritt brauchen. Ich bin mit Leib und Seele Musikerin, habe selbst Auftrittsangste erlebt und weiß jetzt, wie es sich anfühlt, befreit auf der Bühne zu stehen. Ich weiß, wie toll es ist, wenn einen Fehler (die man natürlich macht) nicht mehr aus der Bahn werfen. Wenn Musik einfach nur Freude macht.

[www.ichbinmusik.de](http://www.ichbinmusik.de)  
[www.ichbinmusikakademie.de](http://www.ichbinmusikakademie.de)