

»ALLES IM GRIFF!«

ENTSPANNTER DIRIGENT – ENTSPANNTES ORCHESTER

Von Klaus Härtel

Da vorne, vor dem Orchester, da steht der große Maestro, der Primus inter pares, der Dompteur. Der Leiter des Klangkörpers sagt, wo es lang geht, er kennt den Weg. Zweifellos: Der Dirigent ist der starke Mann am Pult, hat Nerven wie Drahtseile. Schwäche zeigt er keine. Mentaltraining? Der Dirigent doch nicht! Oder etwa doch?

Es klingt etwas platt, doch es ist natürlich wahr: Dirigenten sind auch nur Menschen. Mentalcoach Mona Köppen entgegnet auf die Frage, ob Mentaltraining für Dirigenten notwendig sei, wie aus der Pistole geschossen: »Ich sage ganz klar: Ja, unbedingt!« Dirigent zu sein ist nicht immer eine einfache Aufgabe. Denn der Dirigent ist ja nicht nur für sich selbst, sondern eben auch für die Musiker im Orchester verantwortlich. Und für jeden Dirigenten ist es eine Herausforderung, aufgeregte oder nervöse Musiker zu guten Leistungen auf der Bühne zu führen. Es wird viel verlangt. Der Dirigent hat seinen eigenen Anspruch, das Orchester hat eine große Erwartungshaltung, genauso wie der Vereinsvorstand und das Publikum.

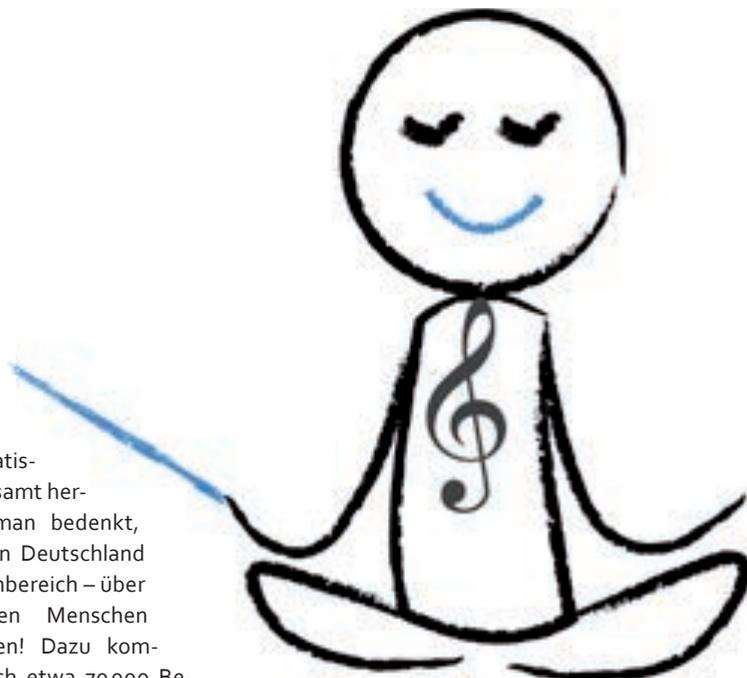
»KURZ & KNAPP

- Für jeden Dirigenten ist es eine Herausforderung, aufgeregte oder nervöse Musiker zu guten Leistungen auf der Bühne zu führen.
- Geht es dem Dirigenten gut, gibt es eine direkte Reaktion von den Musikern.
- Auch der Dirigent kann Auftrittsangst oder gesteigertes Lampenfieber haben.
- Tipp: Bauen Sie im mentalen Bereich kleine Übungen bei Proben und auch bei den Konzerten ein.

Mona Köppen zieht das Statistische Bundesamt heran: »Wenn man bedenkt, dass alleine in Deutschland – nur im Laienbereich – über drei Millionen Menschen Musik machen! Dazu kommen zusätzlich etwa 70 000 Berufsmusiker, es gibt 130 öffentliche Orchester, fast 24 000 organisierte Chöre und Ensembles und über 20 000 Instrumentalgruppen. Diese Musiker bringen Woche für Woche ihr ganz eigenes, persönliches Stresspaket mit in die Probe, und letztendlich ist es der Dirigent, der vorne steht und all dies möglicherweise belastende Potenzial abfangen muss.«

Dirigenten, die vom Dirigieren leben müssen, stehen zusätzlich unter Existenzdruck und leiden nicht selten unter Existenzängsten. »Die Gruppe der Dirigenten wurde bezüglich des mentalen Themas sehr vernachlässigt... Deshalb lag es mir besonders am Herzen, viele sofort umsetzbare Übungen zu gestalten, die möglichst leicht und dennoch effektiv sind.«

Für Mona Köppen kam das Thema im Jahr 2018 ins Bewusstsein, als sie hierzu beim Internationalen Blasmusikkongress in Neu-Ulm einen Workshop gab. Dass sich »aus dem Stand« über 50 Dirigenten anmeldeten, zeigte, wie groß das Potenzial dieses Themas und wie wichtig es den Dirigenten ist. Neben Möglichkeiten, sich selbst zu entspannen und das Orchester mental einzufangen, geht es auch um Körpersprache, Mimik und die nonverbale



Kommunikation. »Das wird oftmals sehr unterschätzt und fehlinterpretiert. Und wieder ist noch kein einziger Ton gespielt...«

Wir sprachen mit Mona Köppen über Mentaltraining für Dirigenten

Welche »Pakete« tragen Dirigenten denn eigentlich mit sich herum? Was bewegt die Dirigenten »da vorne«?

Mona Köppen: Pauschal kann man das nicht beantworten. Diese »Pakete« setzen sich unterschiedlich zusammen. So kann der Dirigent selbst Auftrittsangst oder gesteigertes Lampenfieber haben. Oft spielt die Angst, sich zu blamieren, eine Rolle. Sich zu verbeugen fällt nicht jedem leicht – und wenn dann noch Freunde und Familie im Publikum sitzen... Weil Fehler menschlich sind, können die natürlich auch beim Dirigieren passieren. Ein falscher Einsatz, das falsche Tempo, Übergänge – all das kann Dirigenten – vor allem im Auftrittskontext – zu schaffen machen. Neulich sagte ein Dirigent zu mir: »Es ist immer ein Spiegel. Geht es mir gut, gibt es eine direkte Reaktion von meinen Musikern. Geht es mir schlecht oder bin ich ge-

stresst, hört man das sofort. Ich muss einfach wahnsinnig viel auffangen da vorne.« Entspannter Dirigent – entspanntes Orchester. Der Dirigent hat eigene Alltagsprobleme, die den Stresslevel nach oben treiben. Außerdem kann eine intensive Vorbereitungsphase Stress erzeugen und verstärken.

Womit der Dirigent außerdem zu tun hat, ist die Atmosphäre im Orchester. Sind Musiker unzuverlässig – wenn beispielsweise die Literatur nicht vorbereitet wurde – oder herrscht zwischenmenschlicher Stress unter den Musikern, macht es das für den Dirigenten nicht gerade leichter. Und nicht zuletzt können auch Musiker selbst unter Blockaden und Ängsten leiden, weshalb sie ihr Können dann im Konzert nicht vollständig abrufen. Das stellt sich für den Dirigenten oftmals als »Pokerspiel« beziehungsweise »Kontrollverlust« dar, wenn etwa ein Solo nicht funktioniert. Für jeden Dirigenten ist es eine Herausforderung, aufgeregte oder nervöse Musiker zu guten Leistungen auf der Bühne zu führen – und das parallel zu seinen eigenen Problemen.

Der Dirigent muss stark sein! Andernfalls tanzen ihm die Musiker auf der Nase herum. Ist diese Stärke angeboren? Und was kann man tun, um stark zu sein?

Klar sind gewisse Charaktereigenschaften angeboren. Der eine ist eher extrovertiert, der andere introvertiert. Nicht jeder ist eine Rampensau – und nicht jeder hochsensibel. Und doch hat das überhaupt nichts mit »Stärke« vor dem Orchester zu tun. Denn es geht doch vielmehr darum, die eigene Befindlichkeit, seine eigenen Themen, seinen eigenen Stress so zu bearbeiten, damit man in seiner »Mitte« ist. Dann erst strahle ich als Dirigent auch meine ganz eigene Authentizität aus. Klar ist natürlich auch, dass ich mein Handwerk beherrschen sollte. Ich meine hier die mentalen Fähigkeiten. Wenn ich gut »in meiner Kraft« bin, kann ich umso besser auf das Erlernte zugreifen und auf das, was mich ausmacht. Ein »leiser« Dirigent kann genauso gut Stärke zeigen nach dem Motto: »Ich weiß genau, was ich hier mache!« Und ebenso wichtig ist es, dass ein extrovertierter Dirigent schaut, dass er bestmöglich mental in seiner Kraft ist.

Was kann man tun?

Ich sollte meine eigenen »Baustellen« – Ängste und Blockaden – mental bearbeiten und darauf achten, dass der eigene Stress nicht die eigene Kapazität übersteigt.

Ist Autorität das Gegenteil von Empathie?

Sehr spannende Frage... Ich denke, wenn man als Autorität authentisch ist, behält man seine Empathie. Wenn aber die Autorität nur dazu genutzt wird, sein eigenes Ego zu pushen, könnte es schon etwas schwieriger werden mit der Empathie.

Wie schaffe ich es als Dirigent, mit dem Orchester – mental – eine Einheit zu werden? Muss ich das überhaupt schaffen? Warum ist das so wichtig?

Ob das für jeden und für alle wichtig ist, vermag ich nicht zu beantworten. Fakt ist aber, dass man mittlerweile weiß: Je weniger gestresst ich bin, je besser ich »in meiner Kraft« und entspannt bin, desto leichter komme ich an mein Erlerntes und an meine Ressourcen heran. Wenn also die Musiker – und auch der Dirigent – bestmöglich in ihrer mentalen Stärke sind, steigt auch die Möglichkeit, das Potenzial musikalisch und emotional abrufen zu können. Im Orchester zu musizieren, bedeutet vor allem, eine Einheit zu bilden. Warum sollte man das nicht durch mentale Arbeit stärken?

Wie wirkt sich fehlende mentale Stärke auf das Orchester und auf die Musik aus?

Fehlende mentale Stärke wirkt sich unterschiedlich aus. Das betrifft jeden einzelnen

Musiker, der mit Ängsten und Blockaden oder Alltagsstress zu tun hat. Man kann sein Potenzial nicht richtig ausschöpfen. Und der eigene Stress kann »überschwappen«, überträgt sich auf die anderen Musiker. Interne Reibereien unter den Musikern werden wahrscheinlicher – was wiederum nicht wirklich die Einheit und die Verbundenheit fördert...

Sollten Dirigenten bestimmte Übungen – allein oder mit Orchester – machen?

»Sollten« klingt etwas nach »müssen«... Müssen muss natürlich niemand etwas, aber es wäre doch mal einen Versuch wert, im mentalen Bereich kleine Übungen bei Proben und auch bei den Konzerten einzubauen. Es gibt die Möglichkeit, dies mit dem Orchester zu machen, oder man kann als Dirigent auch bei sich selbst anfangen. Es bringt schon enorm viel, wenn der Dirigent ein entspanntes, sicheres, authentisches Auftreten hat. Ich kenne Orchester, bei denen ein Dirigentenwechsel eine musikalische Steigerung brachte. Und das hatte aber nichts damit zu tun, dass der vorherige Dirigent musikalisch nicht gut gewesen wäre. Doch die Nervosität vor einem Konzert war deutlich spürbar, während der neue Dirigent eine sehr große »Entspannung« ausstrahlte. Das wirkt sich enorm aus.

Was bringen solche Übungen und vor allem, zu welchem Zeitpunkt sind sie sinnvoll? Vor der Probe? Mittendrin? Vor einem Konzert? Gar unmittelbar vorher?

Das ist sehr individuell und sicherlich Geschmackssache. Ich würde die Übungen in der Tat in jeder Probe zwei bis drei Minuten zum »Ankommen« empfehlen. Sie können dann irgendwann so normal werden wie Atemübungen oder das Einspielen – sofern dies denn gemacht wird. (*lacht*) Am sinnvollsten erscheint es mir, diese Übungen vor der Probe durchzuführen. Denn dann wird der allgemeine Stresslevel deutlich nach unten reguliert und es ist ein besseres, konzentrierteres Arbeiten möglich. Sicher kann man auch mal mitten in der Probe Übungen machen – wenn eine große Unkonzentriertheit herrscht, warum nicht? Vor einem Konzert würde ich es auf jeden Fall gutheißen. Eine halbe Stunde vorher kommen alle zusammen und machen ein bis zwei Übungen. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl, der Stress fällt ab, die Konzentration steigt. Und der Dirigent strahlt deutlich Kompetenz aus: »Ich habe hier alles im Griff!«

» LACHEN

Zum guten Gefühl in eineinhalb Minuten

So geht's:

- Nimm einen Stift zwischen die Zähne.
- Die Lippen sollten den Stift nicht berühren.
- Halte diese Stellung für 90 Sekunden.

Effekt:

- Glückshormonausschüttung
- Gedankenstopp
- Es ist echt schwer, danach böse zu schauen.
- Schöner Nebeneffekt: Wer lächelnd jemanden trifft, bekommt sicherlich ein Lächeln zurück.

www.ichbinmusik-akademie.de