



NOTEN & NEURONEN

DER MENTALTRAINING-STAMMTISCH

Das Lexikon weiß: »Mentaltraining wird eine Vielfalt von psychologischen Methoden bezeichnet, die das Ziel verfolgen, die soziale und emotionale Kompetenz, die kognitiven Fähigkeiten, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu steigern.« So weit, so vage ... Deshalb also herzlich willkommen zu unserem neuen Mentaltraining-Stammtisch! Wir wollen Licht ins Dunkel bringen und aufklären. Gemeinsam werden wir diskutieren und Mythen entlarven – ganz ohne Stammtischweisheiten.

An unserem Stammtisch sitzen die Experten Mona Köppen, Peter Laib und Leonhard Königseder, die mit ihrem Wissen und ihrer Erfahrung wertvolle Einblicke geben werden und aus unterschiedlichen Winkeln auf die Materie schauen. Seien Sie dabei, wenn wir in die faszinierende Welt des Mentaltrainings eintauchen und praxisnahe Tipps und Techniken vorstellen, die helfen, das volle Potenzial zu entfalten. In jeder Ausgabe wollen wir eine drängende Frage erörtern, zur Diskussion stellen, Tacheles reden – und zwar ganz ohne Stammtischparolen.

Für wen ist Mentaltraining geeignet (und für wen nicht)?

Peter Laib

Mentaltraining eignet sich grundsätzlich für alle Musikerinnen und Musiker – unabhängig davon, ob sie im Amateur- oder Profibereich tätig sind –, die ihr Potenzial gezielt weiterentwickeln möchten. Es geht dabei nicht nur um die Lösung von Problemen, sondern auch darum, erwünschte Fähigkeiten wie souveränes Auftreten, mehr Selbstvertrauen oder ein effektiveres Übekonzept zu optimieren.

In meiner Arbeit als Mentalcoach treffe ich häufig auf Musikerinnen und Musiker, die ihre Leistung steigern oder sich auf herausfordernde Situationen wie ein Solokonzert oder ein Probeispiel vorbereiten möchten. Andere wiederum wünschen sich einfach einen mentalen Werkzeugkoffer, um für schwierige Phasen im (Musik-)Leben gewappnet zu sein.

Grundvoraussetzungen für erfolgreiches Mentaltraining sind eine gute Vorstellungskraft, die Fähigkeit zur Selbstreflexion und die Bereitschaft, etwas optimieren zu wollen. Wer offen für das Thema »mentale Gesundheit« ist und Lust hat, mentale Techniken in den (Musik-)Alltag zu integrieren und zu üben, ist für Mentaltraining genau richtig.

Wichtig zu betonen ist, dass ich als Mentalcoach nicht mit psychisch schwer erkrankten Menschen arbeiten darf, da dies je nach Erkrankung die Aufgabe eines Psychotherapeuten ist. Ob Mentaltraining für jemanden geeignet ist, entscheidet sich meist schon im Erstgespräch. Hier

wird geklärt, ob eine Zusammenarbeit wirklich sinnvoll und möglich ist.

Dazu möchte ich unbedingt noch anmerken, dass Mentaltraining absolut kein Zeichen von Schwäche ist, sondern ein bewusstes Investment in die eigene Entwicklung – ähnlich wie es im Sport ganz normal ist, einen Mentalcoach an seiner Seite zu haben.

Mona Köppen

Mentaltraining ist für alle Musikerinnen und Musiker geeignet und wichtig, für

- professionelle Musiker, die unter hohem Druck stehen und ihre Leistung konsistent abrufen müssen.
- Amateurmusiker, die ihre Leidenschaft ohne den Druck professioneller Musiker ausleben, aber dennoch von den mentalen Techniken profitieren können, um effektiver zu üben und stressfrei auf der Bühne zu stehen.
- Musikschüler, die oft mit Lampenfieber oder Auftrittsstress konfrontiert sind. Zusätzlich hilft Mentaltraining, das Selbstbewusstsein aufzubauen, sich besser zu fokussieren und neue Herausforderungen wie zum Beispiel das Spielen vor Publikum oder das Stehen auf einer Bühne zu meistern.
- Musiklehrer, die lernen, wie sie ihre Schüler mental unterstützen können. Sie erfahren, wie sie ein lernförderndes Umfeld schaffen und gleichzeitig ihre eigene mentale Gesundheit bewahren.
- Dirigenten, die oftmals unter hohem Druck und Stress stehen, was sich stark auf ihr Orchester übertragen kann. Es ist sinnvoll, dass Dirigen-

ten einfache mentale Tools beherrschen, um durch ein mentales Warm-Up ihr Orchester mental einzustimmen.

Leonhard Königseder

Grundsätzlich würde ich sagen: Mentaltraining ist für jede Person geeignet, solange sie für Neues offen ist und den Mut hat, Neues zu erlernen. Sind diese Grundvoraussetzungen gegeben, ist es eigentlich egal, ob es um das Musizieren, das Tennisspielen oder das Privatleben geht. Das

Gute an mentalem Training ist, dass es in vielen Bereichen Verbesserungen bringen kann, egal ob jung oder alt. An dieser Stelle ist es aber wichtig, eine Sache zu klären: Mentaltrainerinnen und -trainer dürfen ausschließlich mit gesunden Menschen arbeiten. Wenn also eine klinisch relevante Diagnose vorliegt, ist dies kein Thema für mentales Training. Hierfür sind Psychotherapeuten oder klinische Psychologinnen und Psychologen zuständig. Mentaltrainer sollten darüber im Erstgespräch aufklären und auch nachfragen, ob Diagnosen vorliegen. In meiner Arbeit kommt es auch immer wieder vor, dass wir im Laufe der Zusammenarbeit Therapeuten oder klinische Psychologen hinzuziehen, um uns Unterstützung zu holen.

Und ab welchem Alter ist Mentaltraining sinnvoll?

Peter Laib

So richtig sinnvoll ist Mentaltraining ungefähr ab einem Alter von etwa 10 bis 12 Jahren, da junge Menschen dann die nötige Selbstreflexion und Vorstellungskraft entwickeln, um sämtliche Techniken wie Imaginationen und positive Selbstgespräche anwenden zu können. Idealerweise bekommen junge Musikschülerinnen und -schüler schon in den ersten Unterrichtsjahren gleich mentale Techniken für ihre ersten Vorspiele etc. an die Hand. Es gibt beim Mentaltraining kein »zu alt« – egal ob jung oder alt, Mentaltraining hilft, um mental stark zu bleiben.

Mona Köppen

Mein Ziel ist es, dass Mentaltraining (Emotions- training, Ressourcenstärkung) schon von klein auf in den Musikunterricht integriert wird. Genauso wie ich von Anfang an Noten, Griffe und Rhythmus lerne, sollte auch Mentaltraining mit all seinen Facetten Stück für Stück in den Unterricht eingebaut werden. So kann sich in aller Ruhe ein starkes Ressourcennetzwerk entwickeln und die Kinder lernen Techniken zur Stressregulation sowie eine Selbstwirksamkeit, die ihnen in stressigen Situationen hilft.

Ich bin überzeugt, dass, wenn ich frühzeitig mein eigentliches Instrument – nämlich mich selbst – gut verstehe und Techniken kenne, um mich selbst zu regulieren, oder auch einfach merke, wie es mir gerade geht und wie ich mich fühle, wir später weniger Probleme hätten. Leider wird das Thema Mentaltraining oftmals erst dann relevant, wenn es schon zu mentalen Einbrüchen gekommen ist oder erst spät im Studium. Ich wünsche mir, dass der große Spalt zwischen Prävention und einem schon fast zu späten Eingreifen, etwa bei ausgewachsener Auftritts-



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

angst, geschlossen wird. Klar, Mentaltraining ersetzt nicht das Üben. Es bereitet aber einen guten Nährboden, um effektiver zu lernen und zu üben und das Gelernte dann auch abzurufen, wenn es gebraucht wird. Zusätzlich verbessert sich auch die Qualität des Unterrichts oder der Orchesterprobe, weil effektiver und fokussierter gearbeitet werden kann.

Unser Gehirn ist ein Leben lang fähig, zu lernen und sich zu verändern. In diesem Sinne ist Mentaltraining auch eine wunderbare Möglichkeit, sich selbst bis ins hohe Alter mental fit zu halten. Ich empfehle hierzu die Arbeiten von Dr. Spitzer.

Leonhard Königseder

Das kommt meiner Erfahrung nach stark auf den Menschen an. Ich habe in meinen Workshops auch schon 9-jährige Kinder reflektiert über Bühnenangst und ihren Umgang mit Fehlern sprechen hören. Manche sind im Gegensatz dazu auch mit 20 Jahren noch nicht bereit für Mentaltraining. Ich persönlich fände es sinnvoll, rechtzeitig damit zu beginnen, um zum einen das Bewusstsein für die mentalen Aspekte des Lebens zu stärken und zum anderen auch den Umgang damit zu normalisieren. Zudem kann der frühe Kontakt mit Mentaltraining helfen, manche Probleme gar nicht erst groß werden zu lassen. Nach oben hin gibt es meiner Meinung nach keine Grenzen, solange man bereit ist, sich zu entwickeln. Andernfalls macht Mentaltraining keinen Sinn, egal ob jung oder alt. Es ist nie zu spät, etwas Neues zu probieren!

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



Von Meisterhand gefertigt

B-Tuba „Hagen 494“ (3/4-Größe)



Miraphone komplettiert die überaus erfolgreiche „Hagen“-Serie mit der neuen B-Tuba „Hagen 494“. Wie ihre größeren Schwestern, die „Hagen 495“ (4/4 Größe), „Hagen 496“ (5/4 Größe) und „Hagen 497“ (6/4 Größe), weiß auch die 3/4-Tuba durch eine ausgeglichene Intonation in allen Registern und eine sehr gute Klangprojektion zu überzeugen.

Ihre ergonomischen Maße ermöglichen dem Tubisten bei seinen Auftritten ein leichtes und sicheres Handling. Dank ihres warmen und vollen Klangs fühlt sich die B-Tuba „Hagen 494“ in Ensembles und kleineren Orchestern zu Hause, ist aber gleichzeitig auch für den solistischen Einsatz bestens geeignet.

Erlebe die Perfektion!

Miraphone eG · Traunreuter Straße 8 · 84478 Waldkraiburg

www.miraphone.de