

Thorben Ostermeier
Kolpingstr. 4-6
28195 Bremen
0421- 33 99 528
eMail: thorbenostermeier@gmx.de

Mentales Training für Musiker

Einführung ins Lernen und Verhalten

Mit Lernen bezeichnen wir die Fähigkeit, uns Wissen und Fertigkeiten anzueignen, um es uns später nutzbringend verfügbar machen zu können. Das daraus resultierende Verhalten beruht auf der Überlegung, im Leben besser bestehen zu können.

Man unterscheidet folgende Lernarten:

- kognitives Lernen: Zusammenhänge verstehen, analytisch denken
- voluntionales Lernen: sich selbst beherrschen können
- affektives/emotionales Lernen: z.B. Menschen lieben oder ablehnen
- motivationale Lernen: nach Erfolg streben
- sensomotorisches Lernen: Radfahren, Klavierspielen

Definition von Lernen im „Wörterbuch der Psychologie“:

„Lernen bezeichnet eine Klasse von Informationsverarbeitungsprozessen, durch die der Mensch individuelle Erfahrungen erwirbt, bei seinem künftigen Verhalten irgendwie berücksichtigt und dadurch den spezifischen, größtenteils immer wieder wechselnden Umgebungsanforderungen mehr oder weniger zweckmäßig begegnen kann.“

Als allgemein gängige Lehrmeinung sei erwähnt, daß man unter Streßbedingungen schlecht(er) lernt (=> Lernblockaden)

Theorie des Lernens nach I.P. Pawlow (1849-1936):

Für Pawlow stellt das Lernen und Verhalten einen physiologischen Vorgang dar, seiner Meinung nach ist Dressur die Maxime der Erziehung.

Pawlow'sches Konditionieren:

Bei dressierten Hunden war der Auslöser ihres Speichelflußes die gleichzeitige Verabreichung von Futter und dazu schellenden Glocken, wobei der Speichelfluß auch ohne dargebrachtes Futter einsetzte. Hiermit wollte Pawlow seine auf physiologischen Gründen beruhende Theorie untermauern.

Bestimmte Mechanismen im menschlichen Organismus sind an bestimmte Reize gekoppelt.

Lerntypen nach Frederic Vester („Denken, Lernen, Vergessen“ ; dtv: S. 104 ff.):

„Jeder Mensch ist sein eigener Lerntyp.“

- visueller Lerntyp: Sehen ist sein entscheidender Zugangskanal, Visualisierung des Lernstoffs durch Bilder, Folien, Filme usw.
- auditiver Lerntyp: Hören ist der Eingang. Gelernt wird durch Zuhören. Vortrag ist effektiver als Lektüre
- haptischer/kinästhetischer Lerntyp: „begreifen“, anfassen, das Berühren und Fühlen stehen im Vordergrund, learnig-by-doing, Prinzip des Imitationslernens
- verbal-abstrakter Lerntyp: „linkshemisphärisch“, Aneignung des Lernstoffs nicht durch Zusammenschau von Einzelergebnissen, sondern durch Aufnahme von Lehrsätzen und Ableitungen daraus
- gesprächsorientierter Lerntyp: im Gegensatz zum auditiven Lerntyp wird Lernstoff sprachlich bewältigt, das zu Lernende wird gesprochen, um es zu behalten

Lerngesetze:

- Lernen in überschaubaren (15-20 Einheiten) Portionen
- Positiv verstärkend Tasse Kaffee, Stückchen Schokolade, nicht Staubwischen
- Pausen zur Leerung des Kurzzeitgedächtnisses, weil es sonst zu Interferenzen (Überlagerung mit gegenseitiger Beeinflussung) kommt
- Das Gelernte nach ca. 4 Std. wiederholen, dritte Wiederholung nach 2 Tagen, vierte Wiederholung nach 14 Tagen (=> Memoriation)

Lernmotivation:

Intrinsische Motivation: (von innen) umfaßt alle Handlungen, die sich einer Tätigkeit um ihrer selbst willen widmen. Intrinsisch sind Motive, die das Ziel ihrer Befriedigung in sich selbst tragen.

Extrinsische Motivation: Extrinsische Motive sind die Bedürfnisse, die nicht durch das Verhalten selbst, sondern durch die Folgen des Verhaltens oder deren Begleitumstände befriedigt werden können. Motivierung kommt von außen.

Mehrstufige Bewußtseins Ebenen im Freud'schen Sinne (Psychoanalytiker und Nervenarzt S. Freud):

Waches Bewußtsein
Außenweltbewußtsein Innenweltbewußtsein
Vorbewußtes
Unbewußtes/ Unterbewußtsein

Waches Bewußtsein: alle Geschehnisse, die bewußt und relativ problemlos wahrgenommen werden (→rationale Entscheidungen).

Außenweltbewußtsein: Infolge der Sozialisation entstandenes Verständnis von Dingen (beruflich, privat usw.)

Innenweltbewußtsein: „Hinterzimmer“ des Wachen Bewußtseins. Wir „möblieren“ es mit unseren Wünschen; Hoffnungen, Ängsten und Befürchtungen (→Tagträume)

Wichtig: Außen- u. Innenweltbewußtsein trennen sich im Laufe der frühen Kindheit (Phylognese). Bei kranken Erwachsenen hat diese Trennung nicht stattgefunden, so daß sie Realität und Traumwelt vermischen.

Vorbewußtsein: Vorbewußtsein ist die entlastende Funktion fürs wache Bewußtsein (Essen mit Messer und Gabel automatisch, Schalten beim Autofahren u.ä.)

→Automatisierung von Vorgängen, jedoch problematisch beim Abgewöhnen von routinierten Tätigkeiten

Wahrnehmungspsychologie:

Gegenwartsspeicher/Ultrakurzzeitgedächtnis: hier werden zunächst alle Reize gesammelt und verarbeitet, deshalb für Reaktionen von zentraler Bedeutung (4 -5 units ; psychologische Größe)

Kurzzeitgedächtnis: Reize über >5 units ; →Bspl.: Nachschlagen einer Telefonnummer im Telefonbuch, Nr. wählen, aber besetzt. Nach 15 min. Wiederholung des Vorganges, jedoch ist Tel.Nr. in Vergessenheit geraten.

Gegenwartsspeicher: begrenzt auf max. 15 units

Langzeitgedächtnis/Dauerspeicher: molekularchemisch codierte und gespeicherte Informationen, langfristig stabil gesichert.

Wichtig: Bei Belastungen, Streß, Müdigkeit, Hunger o.ä. sinkt die Kapazität des Gegenwartsspeichers auf bis zu 25%, scilicet nur noch 4 units. Die Entwicklung der Wahrnehmung findet während der Prägephase schon im Mutterleib statt, von daher ist die bis dato vertretene Vorstellung, der Mensch komme als „tabula rasa“ (unbeschriebenes Blatt) zur Welt, als irrtümlich anzusehen.

Die vorangegangenen Gedanken und Überlegungen haben insbesondere für die Praxis des „Mentalen Trainings für Musiker“ nach Tatjana Orloff-Tschekorsky weitreichende Konsequenzen. Die Begründerin dieser Theorie erhebt von daher den Anspruch, das „Mentale Training“ als studienrelevantes Unterrichtsfach institutionell ins Musikstudium einzubetten.

Vorbemerkungen zum „Mentalen Training“ (MT):

Nachstehende Informationen sind entnommen aus:

→“Üben mit Köpfchen“ von Linda Langeheine (Zimmermann-Verlag)

→“Mentales Training für Musiker“ von Renate Klöppel (Gustav Bosse Verlag)

Mentales (→ lat.: mens,-tis f. =Geist) Training ist eine Übeform, die sich ausschließlich des Geistes und nicht der Benutzung eines Instrumentes, eines Trainingsgerätes o.ä. bedient. Das MT ist ursprünglich im Sport entstanden. Es soll zur Effektivierung des Übens und Lernens beitragen, indem man auf psychologischer Ebene lernfördernde Prozesse in Gang setzt (→ Angstbewältigung u.ä.).

Auswirkungen des MT für Musiker:

-konzentrierteres Üben durch Kombination von geistigem und körperlichen Üben, also die Erkenntnis: Schwachstellen des rein mechanischen Übens (→ häufig Verschlechterung, Beängstigung) , Abkehr von der rein physiologischen Betrachtungsweise, These von Kreisler: Gehirn als Steuerungszentrale, Üben als Gefühl von Bedarf
→ "Übe-Hunger"

-Kraft der Vorstellung, Macht der inneren Bilder (→ Visualisierung), Stärke des eigenen Geistes

-differenzierte Klangvorstellung, genaueres Bild von der angestrebten Wiedergabe

-geistiges Einüben von Bewegungen versus rein-mechanisches Erüben

-durch MT Erhöhung der rhythmischen Genauigkeit, mehrstimmiges Hören & Denken

Zielgruppe des MT sind sowohl engagierte Laien, als auch professionelle Musiker und Musiklehrer.

Möglichkeiten und Techniken des Mentalen Trainings:

zuvor vorangehendes Entspannungstraining sinn- u. wirkungsvoller

Bspl.: für unbewußt stattgefundenes Mentales Training:

Konversation und körperliche Bewegung gleichzeitig

⇒ aber: unmöglich mental zu trainieren und an etwas anderes denken

Vorgehensweise:

⇒ Schnellentspannung vor dem mentalen Training:

„Alpha“-Bewußtseinsebene → passiver Wachzustand

Öffnen und Schließen der Hände, Räkeln, Kreislauf mobilisieren, Zustand der

Eutonie

Autogenes Training von Prof. I.H. Schulz:

⇒ Entspannung durch Selbsthypnose u. -suggestion, Lockerung der Skelettmuskulatur, Entspannung der Blutgefäße, Gehirn wird ruhiggestellt bei Reizüberflutung

→ Autogenes Training wichtig für Muskelentspannung, Hautdurchblutung

Atmung, Herzschlag -> vegetatives Nervensystem

Atmung als Resultat des natürlichen Atemhunger, bei gestörter Atmung bzgl.

Unterricht -> Übung/Literatur zu schwer

Biofeedback-Training:

technische Geräte signalisieren optisch oder akustisch Körperprozesse

→ Muskelverspannung, Hautwiderstand, Blutdruck, Atmung, Puls

→ Bewegung als essentieller Bestandteil, damit Spannung nicht zur „Ver“spannung wird

Gehirn und seine Schwingungen

Beta-Wellen (ca. 13 Hertz) → Prüfungsangst, Lampenfieber, erhöhte Aufmerksamkeit

Alpha-Wellen (7-14 Hertz) → Tagträume oder vor dem Einschlafen

→ Bspl.: Bogenschütze will exakt zielen → Erhöhung der Alpha-Wellen

Visualisierung:

1. Stück im Geiste spielen → Schulung des auditiven, visuellen und kinästhetischen Erinnerungsbildes

2. Notenbild mental sehen und hören

3. „Ich-spiele“-Vorstellung: aktuelle Bestform, saubere Intonation, optimaler Lagenwechsel, technische Exaktheit

Subvocales Üben:

Vorgesagtes „nachplappern“, selbst sich etwas vorsagen mit anschließendem Nachplappern

→ subvocaler Trainingseffekt (nach Eberspächer)

Mentales Üben von Musikstücken:

→ Gliedern und abschnittsweise in sog. „Übe-Portionen“ üben

→ Mnemotaxis: Finden eines Weges nach der Erinnerung (z.B. gelbe Vase = Phrase A, Gardine im Raum = Phrase B usf...)

Lernmethode nach Leimer-Giesecking:

Voraussetzungen: Musiktheorie, Harmonie, Analyse sowie Kenntnis der kompositorischen Form

→ kritische Reflexion: Takt- und Tonart, Motive, Intervallbewegung auf- u. abwärts
Nutzen einer Bus- oder Bahnfahrt

Der innere Dirigent:

Motor und Begleiter beim Üben

Sinne-volles Üben:

Arbeit der linken Gehirnhälfte (Denken, Rechnen, Analysieren) mit der rechten kombinieren lernen

→ haptischer Sinn (Tastsinn), räumlich-visuelles und akustisches Gedächtnis

Weitere Aspekte des mentalen Trainings:

Kontinuität und Gründlichkeit sowie Wechsel von mentalem und aktiven Training, Souveränität der Gedanken als Gegenpol zu leistungsmindernden Störfaktoren unter Einbeziehung von Affirmationen, konstruktiven Selbstgesprächen u.ä.

Mentale Stärke als Gefühl von Freude und Spaß, Zuversicht und Entschlossenheit, innere Gelassenheit und Selbstvertrauen als psychologische Mechanismen

Wichtig: Auch bei der Integration des mentalen Übens ins praktische Instrumental-Üben gilt das „Prinzip des rotierenden Übens“ nach Gerhard Mantel.

Empirische Untersuchungen und ihre Ergebnisse in kurzen Thesen

- mental übende Musiker denken ganzheitlicher in Bögen
 - leichtere Vorstellung von polyphon gestrickter Musik und deren praktischer Realisierung
 - bei höherem Übetempo summarische, großflächige Tempovorstellung
 - Anhänger des MT glauben, daß technisch-musikalische Vorstellung auf dem Instrument in hohem oder sogar höchstem Tempo zu realisieren sei, beispielsweise: Triller, Verzierung...
-

Die musikalische Vorstellung:

Im günstigsten Fall erwirbt Musiker Fähigkeit zur Vorstellung von

- Tonhöhe
- Tongebung
- Dynamik
- Artikulation
- Zusammenhang mehrerer Stimmen

Diese These wird untermauert durch die Tatsache, daß bestimmte Bewegungen immer dasselbe Ergebnis zur Folge haben.

→ Ideomotorik (Psychologie): Bezeichnung in bezug auf Bewegungen oder Handlungen ohne Mitwirkung des Willens, unbewußt ausgeführt, intuitiv. Vernetzung motorischer, kognitiver und musikalischer Fähigkeiten. Bspl.: Bewegung beim Schreiben oder Sprechen

Umsetzung des MT bei unterschiedlichen musikalischen Parametern:

Tonhöhenvorstellung:

- Beziehung zum Grundton/tonales Zentrum
- Diatonik/Chromatik
- Intervallik: Konsonanz-Dissonanz-Verhältnis
- Diasthematik sowie der Ambitus
- Harmonik: charakteristische Akkorde; D_v in Moll beheimatet

Rhythmusvorstellung mittels der Rhythmussprache von Zoltan Kodaly (1882-1967):

- Skansion: Amsterdam ; Panama-Panama-Kuba im 4/4 –Takt als Bossa Nova

Die umfassende Vorstellung:

- intellektuelles Verständnis von Musik in ihrem historischen Kontext und musikalische Vorstellung von Klang und Charakter eines Musikstückes
- zusammenfassendes Lesen und Denken
- Musizierbewegungen
- Atmung

Wichtig: Nicht nur Schüler, sondern auch fortgeschrittene Spieler besitzen die Fähigkeit, sich an Fehler zu gewöhnen, z.B. unbegründete Temposchwankungen, falsche Akkorde o.ä.

Angst-u. Streßmanagement:

Der Begriff „Angst“ leitet sich etymologisch vom Lateinischen „angina“ = Enge ab. Das Etymon ist heute mit einer ähnlichen semantischen Konnotation im Bereich der Medizin belegt: „Angina pectoris“. Dieser psychische wie physische Zustand der Enge zeigt sich beim konzertierenden Musiker mit folgender Symptomatik:

- Schweißausbruch
- Beschleunigung der Herzschlages
- Beklemmung im Brustbereich
- Aktivierung des vegetativen Nervensystems

Angst kann sowohl als hemmender-blockierender, aber auch als motivierender Faktor wirken.

Zur Vorbereitung von Konzerten/Auftritten gilt:

- Erlernen mit Angst und Aufregung umzugehen
- bewußte Kontrolle über Gefühle, um „Versagen“ auf der Bühne zu vermeiden

Mentale Voraussetzungen für den Auftritt:

- positive Gedanken fördern → Affirmationen
- Angstphantasien vermeiden
- Entspannungstechniken anwenden
- Konzentration üben
- konkretes Vorstellen der Vorspielsituation
- schrittweises Annähern an den ängstigenden Auftritt