

Renate Klöppel  
Mentales Training für Musiker  
*Leichter Lernen – sicherer auftreten*



Renate Klöppel

Mentales Training für Musiker  
*Leichter Lernen – sicherer auftreten*



5., komplett überarbeitete Auflage 2010  
© 1996 Gustav Bosse Verlag GmbH & Co. KG, Kassel  
Alle Rechte vorbehalten – Printed in Germany  
Nachdruck, auch auszugsweise, bedarf der Genehmigung des Verlages  
Karikaturen: Bettina Stieber, Norbert Rinke  
Fotos: Willi Wilson, Butzweiler, Renate Klöppel  
Umschlaggestaltung unter Verwendung eines Fotos von Willi Wilson  
ISBN 978-3-7649-2444-7

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>1. Was ist Mentales Training? .....</b>	<b>9</b>
Mentales Training zum Bewegungslernen .....	12
Warum mentales Bewegungslernen? .....	14
Wie wirkt Mentales Training? .....	15
Entspannt lernen mit Mentalem Training? .....	21
Mentales Training zum Bewältigen von Ängsten .....	24
<b>2. Musizieren lernen mit Mentalem Training .....</b>	<b>29</b>
Die Bewegungsvorstellung .....	29
Die musikalische Vorstellung .....	36
Die Vorstellung des Rhythmus .....	42
Die Tonhöhenvorstellung .....	48
Die mehrstimmige Vorstellung .....	50
Mentales Bewegungslernen an Beispielen .....	62
Mentales Üben beim Singen .....	69
Die umfassende Vorstellung .....	70
Der Notentext .....	72
Intellektuelles Verständnis und musikalische Vorstellung	
von Klang und Charakter .....	73
Zusammenfassendes Lesen und Denken .....	76
Die Musizierbewegungen .....	78
Die Atmung .....	79
Haltung und Muskelspannung .....	80
Rhythmus, Intonation, Artikulation, Dynamik, Klangfarbe, Tonqualität und Ausdruck .....	82
Phrasierung und Gestaltung einer Komposition als Ganzes .....	85
Mentales und physisches Üben .....	89
Mentales Training zum Auswendiglernen .....	93
Mentales Training für Dirigenten .....	94
<b>3. Mentales Training nach Tatjana Orloff-Tschekorsky .....</b>	<b>98</b>
Die Methode .....	99
Was tun, wenn das Tempo nicht erreicht werden kann? .....	106
Die mehrstimmige Vorstellung .....	106

<b>4. Mentales Training bei Vorspielangst und zur Vorbereitung für den Auftritt</b>	112
Was ist eigentlich Angst? .....	112
Ursachen der Podiumsangst .....	114
Mentale Voraussetzungen schaffen für den Auftritt .....	116
A: Positive Gedanken fördern .....	116
B: Angstphantasien vermeiden und konstruktiv mit den Ängsten umgehen ....	119
C: Entspannungstechniken anwenden .....	127
<i>Die Praxis der Progressiven Muskelentspannung</i> .....	131
<i>Entspannung mittels bildhafter Vorstellung</i> .....	141
D: Konzentration üben .....	143
E: Konkretes Vorstellen der Vorspielsituation .....	153
<i>Negative Erwartungen müssen vermieden werden</i> .....	156
<i>Die Vorbereitung auf den Auftritt</i> .....	157
<i>Warten auf den Auftritt</i> .....	159
<i>Der Umgang mit Handicaps</i> .....	160
<i>Der Gang aufs Podium</i> .....	161
<i>Angst vor Kritikern</i> .....	163
<i>Überraschungen</i> .....	164
<i>Der Tag des Auftritts</i> .....	165
<i>Die Prüfung</i> .....	165
F: Schrittweises Annähern an die beängstigende Situation .....	166
Medikamente gegen Lampenfieber? .....	167
Zielstrebigkeit, ein Schlüssel zum Erfolg .....	169
<i>Der (Wieder-)Einstieg ins Konzertleben</i> .....	173
Stichwortregister .....	175

# Vorwort

Mentales Training bedeutet *Üben im Geist* (abgeleitet von dem lateinischen Wort *mens* = Geist). Nicht nur für Sportler sondern auch für Musiker ist Mentales Training weit mehr als ein schlechter Ersatz, wenn körperliches Üben nicht möglich ist. Die geistige Arbeit ist ein Weg zum effektiven, konzentrierten Üben und Lernen von Bewegungen, denn Bewegungslernen durch die Kombination von geistiger und körperlicher Übung ist dem ausschließlichen körperlichen Training häufig überlegen. Dies weiß man u.a. aus Untersuchungen bei Leistungssportlern. Musiker machen sich diese Erkenntnis noch viel zu selten zunutze. Nun ist beim Musizieren nicht die richtige Ausführung einer Bewegung die wesentliche Zielvorstellung, sondern der daraus entstehende Klang. Mentales Training beim Üben auf dem Instrument, beim Dirigieren oder beim Singen ist denn auch viel mehr als nur das geistige Einüben von Bewegungen, weil die Klangvorstellung immer einbezogen werden soll. Eine differenzierte Klangvorstellung, das heißt ein genaues Bild von der angestrebten Wiedergabe einer Komposition, ist ein wesentlicher Schritt auf dem Weg zur Verwirklichung.

Mentales Üben ist kein Privileg einiger weniger Könnner, die ihre vollständige Klang- und Bewegungsvorstellung unmittelbar Realität werden lassen können. Auch der weniger Fortgeschrittene profitiert vom geistigen Üben, sei es, dass die Bewegungen schneller und sicherer gelernt werden, sich die rhythmische Genauigkeit verbessert, das mehrstimmige Hören und Denken beziehungsweise das zusammenfassende Lesen der Noten geschult wird oder auf anderen Gebieten Verbesserungen auftreten. Das Buch wendet sich deswegen sowohl an engagierte Laien als auch an professionell Musizierende sowie an Unterrichtende und berücksichtigt das unterschiedliche Leistungsniveau.

Neben diesem direkten positiven Einfluss auf das Musizieren eröffnet das Mentale Training wirksame Möglichkeiten, Angst und Aufregung bei Vorspiel, Konzert oder Prüfung zu bewältigen sowie eine gute geistige und seelische Verfassung zu erlangen. Nicht das Verdrängen der Angst, sondern die sinnvolle und konstruktive Auseinandersetzung mit dieser und das Entwickeln von Strategien, um die Vorspielsituation gut und möglichst mit Freude und Kompetenz zu meistern, ist das Ziel des Mentalen Trainings. Hierzu gehört, Probleme schon im Vorfeld zu erkennen und soweit wie möglich zu lösen, einen großen Teil der Ängste vor dem Auftritt zu bewältigen und ungünstige Einstellungen zu erkennen und zu vermeiden.

Mentales Training ist kein Allheilmittel, auch die sonstigen Voraussetzungen für das Gelingen einer Aufführung müssen gegeben sein. Deswegen werden in

diesem Buch neben der Anleitung zum Mentalen Training auch praktische Empfehlungen geben, zum Beispiel zum Umgang mit eingeschliffenen Fehlern oder zur Vorbereitung auf einen Auftritt. Eine Anleitung zu Entspannungsübungen und Abschnitte über Konzentration und Zielstrebigkeit runden das Thema ab.

Dieses Buch wäre nicht in der nun vorliegenden Form entstanden ohne Einfluss, Unterstützung und Mithilfe derer, denen ich hiermit danken möchte. An erster Stelle möchte ich die mittlerweile verstorbene Tatjana Orloff-Tschekorsky nennen. Ihre *Methode des Mentalen Trainings in der musikalischen Ausbildung* konnte ich anlässlich eines von ihr an der Hochschule für Musik in Trossingen gehaltenen Kurses mit einer unterrichtsbegleitenden wissenschaftlichen Studie näher kennenlernen. Ihrer Arbeitsweise, die hiermit erstmals in einem Buch beschrieben wird, ist ein eigenes Kapitel gewidmet. Mein Dank gilt auch den Teilnehmern dieses Kurses, die nicht nur engagiert mitgearbeitet haben, sondern auch mehrmals für Aufzeichnungen ihres Spiels zur Verfügung standen und mehrere, viele Seiten umfassende Fragebögen ausgefüllt haben. Ebenfalls danke ich Rainer Berger, Friedemann Breuninger und Hilkea Kuck, die ihre Erfahrungen mit dem Mentalen Training für mich schriftlich niedergelegt haben und Richard Grimm für die geduldige und sorgfältige Unterstützung bei der Beschaffung der Literatur. Bettina Stieber hat dankenswerter Weise wieder die Karikaturen gezeichnet. Die Karikatur auf Seite 152 stammt von Norbert Rinke.

Für die sorgfältige und kritische Durchsicht des Manuskriptes bzw. Teilen davon gilt mein Dank Martin Küssner, Reinhard Becker und Elke Lachenmaier, die mir viele gute Anregungen gegeben haben. Außer den hier namentlich genannten möchte ich den Kollegen und Studenten der Musikhochschule Trossingen und den anderen Musikern danken, die mit Anregungen und kritischen Anmerkungen ihren Teil zu diesem Buch beigetragen haben.

Mittlerweile liegt die 5. Auflage des 1996 erstmals erschienenen Buches vor. Ein paar kurze Ergänzungen wurden in dieser Auflage eingefügt, unter anderem zu der Frage, wie es gelingen kann, Klang und Bewegung beim mentalen Üben gleichzeitig vorzustellen. Die Empfehlungen zum Mentalen Training selbst haben sich weiterhin bewährt und konnten auch nach 14 Jahren unverändert beibehalten werden, lediglich bei den Formulierungen wurden einige Änderungen vorgenommen.

August 2010

Renate Klöppel



# 1. Was ist Mentales Training?

Wenn sich ein Musiker auf das Podium begibt um vor einem Publikum zu spielen, hat er zuvor zahllose Stunden geübt. Schon bei einem Schüler, der sieben Jahre Instrumentalunterricht nimmt und eine halbe Stunde pro Tag übt, summiert sich die Übezeit auf mehr als 1000 Stunden, und ein konzertierender Musiker hat ein Vielfaches dieses Pensums geleistet. Er hat in dieser Zeit nicht nur gelernt, auf seinem Instrument zu spielen, sondern er hat sich daneben noch mancherlei Kenntnisse und Fähigkeiten angeeignet: Er hat musiktheoretisches Wissen erworben, er hat sein Gehör verbessert, sein Rhythmusgefühl, seine Ausdrucksfähigkeit und seinen musikalischen Geschmack geschult, um nur einiges von dem aufzuzählen, was für gutes Musizieren nötig ist. Aber noch etwas ganz anderes hat er gelernt, nämlich seine individuelle Art, mit der Situation auf dem Podium umzugehen. Was dabei gelernt wurde, unterscheidet sich von Musiker zu Musiker erheblich. Der eine hat von Kindesbeinen an erfahren, dass es eine zwar anstrengende und aufregende aber befriedigende Tätigkeit ist, vor einem Publikum zu spielen und er nutzt gerne jede Möglichkeit, die sich bietet, sich dieser Herausforderung zu stellen. Ein anderer hat nach ein paar weniger glücklichen Versuchen gelernt, dass er sich sorgfältig vorbereiten muss und er dann den Auftritt gut meistern kann. Andere aber, und das sind nicht wenige, haben vor allem gelernt, Angst davor und dabei zu haben.

Musizieren bedeutet also, gelernt zu haben, meist als aktive körperliche Übung am Instrument, mal als Aneignen von Wissen und mal als Sammeln von Erfahrungen. All dies geschieht höchst unterschiedlich. Es soll Schüler geben, die, während sie brav ihre Fingerübungen absolvieren, nebenbei ein Buch lesen, und für viele, die täglich mehrere Stunden an ihrem Instrument verbringen, ist es normal, in Gedanken mit anderen Dingen als den gerade geübten Stücken beschäftigt zu sein, so dass ein vorgegebenes Pensum mehr oder weniger fehlerhaft abgespult wird.

Daneben gibt es Musiker, die ein Musikstück auf verschiedene Weise üben. Transponieren der zu lernenden Passagen, Üben in unterschiedlichen Rhythmen sowie bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit auf wechselnde Parameter sind Beispiele hierfür. Andere nutzen eine weitere Alternative: Das physische Üben kann für kurze oder längere Zeit unterbrochen werden, um den Notentext zu analysieren beziehungsweise die Musik oder die Bewegungen ganz genau innerlich vorzustellen, ehe das körperlich aktive Spiel fortgesetzt wird.

Auch wie Erfahrungen auf dem Podium gemacht, bewertet und verwertet werden, ist nicht bei allen Musikern gleich. Während der eine hilflos negativen Gefühlen ausgesetzt ist, entwickelt ein anderer sinnvolle Strategien, die Situation zu bewältigen. Hierzu gehört, negative Gefühle und Gedanken zu beherrschen und bewusste Kontrolle hierüber zu erlangen. Dieses Vorgehen ist vermutlich so alt, wie das Musizieren unter Leistungsdruck überhaupt. Heute wird man es, ebenso wie das Üben nur in der Vorstellung, als Mentales Training bezeichnen.

Im weitesten Sinne ist Mentales Training oder mentales Lernen eine Veränderung der Verhaltensmöglichkeiten, die, ohne dass eine Handlung tatsächlich ausgeführt wird, lediglich durch die verstandesmäßige Bearbeitung einer Aufgabe entsteht. Mit anderen Worten: Durch Mentales Training wird angestrebt, ein Verhalten zu lernen, ohne dass es körperlich geübt wird. Mit Verhalten sind dabei sowohl einfache oder komplizierte Bewegungen wie die Musizierbewegungen, als auch innere Einstellungen und komplexe Verhaltensweisen wie zum Beispiel der Auftritt bei einem Konzert gemeint.

Der Begriff Mentales Training ist keine Erfindung der letzten Jahrzehnte. Frühe wissenschaftliche Untersuchungen zum Mentalen Training, die sich vorwiegend auf das Bewegungslernen beziehen, stammen bereits aus den 30er Jahren des vergangenen Jahrhunderts und die Bezeichnung *mental practice* ist mehr als 60 Jahre alt. Heute wird das Mentale Training vor allem im Bereich des Leistungssports angewandt, wo es einerseits eingesetzt wird, um Bewegungen zu lernen, andererseits der psychischen Vorbereitung auf die Wettkampfsituation dient.

Mentales Training bei Musikern hat ebenfalls eine längere Tradition, ohne dass der Begriff *Mentales Training* bei denen, die so geübt haben, gebräuchlich gewesen wäre. Der Pianist Walter Giesecking schreibt in seiner Biographie:

*Jedes komplizierte Werk lerne ich aber nicht am Instrument, sondern nur lesend. Ebenso repetiere ich länger nicht gespielte Werke, indem ich diese, mit dem Notenbuch in greifbarer Nähe, im Gedächtnis ablaufen lasse, wobei zur Erleichterung der Kontrolle die Finger, die jeweils zu spielen hätten, andeutungsweise bewegt werden können. Hierdurch werden die vom Kopf (von der musikalischen Vorstellung) ausgehenden Impulse sozusagen durchprobiert, um festzustellen, ob die Übertragung in die Finger einwandfrei funktioniert.*

*Wenn diese Übertragung ohne Störung verläuft, ist kein Üben am Klavier mehr nötig. Dieses Lernen durch Lesen ist nicht nur die sicherste Art des Auswendiglernens, sondern auch eine praktische Verwendung der Zeit, die die Eisenbahnfahrten in Anspruch nehmen.<sup>1</sup>*

Er ist nicht der einzige bedeutende Musiker, der sich dieser Methode bedient hat. Auch Arthur Rubinstein berichtet, er habe sich die *Variations symphoniques*, ein Werk für Klavier und Orchester von César Franck, während einer langen Busfahrt auf dem Weg nach Madrid anhand der Noten erarbeitet, die günstigsten Fingersätze zurechtgelegt und schwierige Passagen durchprobiert, um das Werk direkt nach seiner Ankunft aus dem Gedächtnis zu spielen<sup>2</sup>. Aber nicht nur Hochbegabte profitieren vom mentalen Üben, sondern auch viele andere Musiker haben die Erfahrung gemacht, dass das zeitweilige Üben nur im Kopf ihnen großen Gewinn bringt. So ist es auch für die meisten Dirigenten eine Selbstverständlichkeit, die Partitur ohne die Anwesenheit des Orchesters durchzugehen, sich die Musik möglichst genau vorzustellen und dabei in der Regel auch die eigenen Bewegungen zu denken und innerlich zu spüren, wodurch, gewollt oder ungewollt, sie auch eingepreßt werden.

Wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema „Mentales Training für Musiker“ gab es bereits vor mehr als 70 Jahren, die 1941 unter dem Begriff *mental overlearning* von Grace Rubin-Rabson veröffentlicht wurden. Sie stellte unter anderem fest, dass erwachsene Klavierschüler kurzfristig am Instrument geübt aber noch nicht vollständig beherrschte Stücke besser im Gedächtnis behielten, wenn sie sie mental geübt hatten.

Obwohl es auch in jüngster Zeit nicht an Berichten über die positiven Auswirkungen des Mentalen Trainings in der Instrumental- und Gesangsausbildung fehlt, hat es als empfohlene Übemethode an Musikschulen oder Hochschulen noch keine weite Verbreitung gefunden. Vielen Musikern ist die Methode zu fremd, zu abstrakt und durch übertriebene Versprechungen auf anderen Gebieten zu suspekt, um sich darauf einlassen zu können. Wenn Mentales Training heute in Kursen für Musiker angeboten wird, dann häufiger als Möglichkeit, Lampenfieber zu bewältigen, die Konzentration zu verbessern und die Vorspielsituation psychisch vorzubereiten als zum Erlernen der Musizierbewegungen.

<sup>1</sup> Walter Giesecking: *So wurde ich Pianist*, Wiesbaden<sup>3</sup> 1964, S. 94f.

<sup>2</sup> Arthur Rubinstein: *Mein glückliches Leben*, Frankfurt am Main 1980, S. 255f.

## Mentales Training zum Bewegungslernen

Bewegungen werden normalerweise dadurch gelernt, dass sie immer wieder ausgeführt werden. Schon der Säugling in den ersten Lebensmonaten „übt“ mit einer unendlichen Ausdauer, indem er einen beträchtlichen Teil der wachen Zeit damit verbringt, die selben Bewegungen immer und immer wieder auszuführen, bis es ihm schließlich gelingt, sich umzudrehen oder einen Gegenstand absichtlich zu berühren und festzuhalten. Die allermeisten unserer Bewegungen haben wir auf diese Weise mit mehr oder weniger Wiederholungen gelernt. Es gibt aber noch eine andere Art, Bewegungen zu lernen, als diese aktive, körperliche, nämlich die mentale, also nur in Gedanken vollzogene. Bewegungen können auf verschiedene Weise mental geübt werden:

- Durch Beobachten einer Bewegung: Der Tennisspieler sieht Roger Federer bei einem Match zu und kann dadurch möglicherweise Bewegungsabläufe bei sich selbst verbessern. Auch wenn der Instrumentalschüler die Bewegungen seines Lehrers beobachtet, um sie entsprechend auszuführen, ist das mentale Arbeit, die sich nicht nur über das Know-how, sondern auch direkt auf das Bewegungslernen auswirken kann.



- Durch Vorstellen der räumlich-bildhaften Merkmale einer Bewegung: Der Pianist stellt sich beim Üben einen Sprung optisch anhand der räumlichen Verhältnisse der Tastatur vor, um seine Treffsicherheit zu verbessern.
- Durch Vorstellen der Bewegungsausführung: Der Musiker oder der Sportler stellt sich eine Bewegung nicht nur optisch vor, sondern er führt sie in Gedanken auch aus, wobei er sich die aus Vorerfahrungen bekannten Bewegungsempfindungen ins Bewusstsein rufen kann.
- Durch Verbalisieren, das heißt durch normalerweise inneres Aussprechen einzelner symbolisch verschlüsselter Bewegungsanteile: Wird das Spiel von