

# MENTALTRAINING

## MONA KÖPPEN IM GESPRÄCH

Von Klaus Härtel

**Fast 5 Millionen Ergebnisse erhält man, wenn man in Suchmaschinen »Mentaltraining« eintippt. Eine stattliche Zahl. »Mentaltraining für Musiker« reduziert die Ergebnisse auf nur noch ein Prozent davon, nämlich 47300. Ein Beweis? Zumindest ist es ein Signal, dass Mentaltraining in der Musik immer noch nicht angekommen ist. Dabei ist die Musik durchaus ein Bereich, in dem es nicht schaden kann, kognitive Fähigkeiten, Belastbarkeit, Selbstbewusstsein, mentale Stärke oder das Wohlbefinden zu steigern. Wir sprachen mit Mona Köppen, seit acht Jahren Auftrittscoach und Trainerin für Musikstudenten und Berufsmusiker.**

**Mal ganz provokativ: Mentaltraining? Das ist doch dieser neumodische Kram aus Pseudowissenschaft und Esoterik, oder? Früher ging es doch auch ohne!**

Mentaltraining an sich ist keine bestimmte Methode oder Wissenschaft. Für das Mentaltraining bedient man sich verschiedener psychologischer Methoden, die wiederum wissenschaftlich fundiert sind. Mentaltraining hat vor allem das Ziel, mentale Stärke zu erlangen – um dann in besonderen Situationen sein Erlerntes bestmöglich abrufen zu können. In meiner Arbeit mit Musikern geht es dabei um Themen wie gutes Emotionsmanagement, Selbstbewusstseinsstärkung und mentale Belastbarkeit, um Blockaden- und Angstlösung, Stressreduzierung, Fokussierung, Konzentration, Präsenz und Leistungssteigerung.

**Seit wann gibt es Mentaltraining und woher kommt dieser Ansatz?**

Mentaltraining kommt aus dem Sport und war ursprünglich dazu gedacht, bestimmte Bewegungsabläufe geistig ständig zu wiederholen und diese dadurch zu entstressen und zu optimieren. Mittlerweile ist Mentaltraining in zahlreichen Bereichen vertreten – meist mit dem Ziel, in seinem jeweiligen Bereich eine emotionale Stabilität zu erlangen.

**Ist Mentaltraining wirklich notwendig?**

Notwendig? Im Leistungssport ist Mentaltraining völlig normal! Dort wäre es heutzutage

undenkbar, diese Ressource nicht zu nutzen. Im professionellen Musikbusiness, in dem der Erfolg des Künstlers eben auch von einer gesunden mentalen Verfassung abhängt, ist »Mentaltraining« leider immer noch wenig verbreitet. Dabei ist es nun mal Fakt, dass es schwieriger ist, Höchstleistungen zu bringen und sein Bestes abzurufen, wenn wir psychisch verkrampt, belastet sind oder negativ über uns denken.

**Mentaltraining kommt also grundsätzlich für alle infrage, die negative Einflüsse ausschließen wollen?**

Ja, Mentaltraining kann jedem helfen, der das Gefühl hat, nicht wirklich alles abrufen zu können, was er mitbringt bzw. erlernt hat.

## » KURZ & KNAPP

- Mentaltraining kann jedem helfen, der das Gefühl hat, nicht wirklich alles abrufen zu können, was er mitbringt bzw. erlernt hat.
- Im Leistungssport ist Mentaltraining völlig normal!
- Mentaltraining ersetzt nicht die fachliche Komponente, das Lernen oder Üben.
- Es ist notwendig, dieses Tabuthema aufzubrechen und als »normal« anzuerkennen.

hat. Das kann ein Schüler sein, der bei einer Prüfung einen Blackout oder Prüfungsangst hat, oder ein Angestellter, der nicht in der Lage ist, vor seinen Mitarbeitern eine Rede zu halten. Mentaltraining ersetzt nicht die fachliche Komponente, das Lernen oder Üben, aber es hilft, effektiver zu lernen und das Erlernte punktgenau abrufen zu können. Und, was auch sehr wichtig ist: Mentaltraining hilft, dass uns Fehler nicht umhauen – und Fehler passieren uns Menschen nun mal. Aber wir bleiben dann fokussiert und können voller Kraft weitermachen – gerade unter Musikern eine wichtige Eigenschaft.

**Warum sind Musiker eigentlich eine so gute Zielgruppe?**

Gerade als Musiker ist man besonderen emotionalen Situationen ausgesetzt – man spielt vor Publikum oder muss ein Probeispiel punktgenau abliefern. Man steht nun einmal im Scheinwerferlicht, viele Augen schauen einen an. Außerdem gibt man beim Musizieren sehr viel von sich und seinen Emotionen preis. Der Sportler etwa muss meist »nur« seine körperliche Leistung abrufen. Er muss kein emotional bewegendes Tor schießen. Da ist es beim Musiker doch anders. Die Musik soll etwas erzählen, Emotionen vermitteln. Und das alles mit einer Technik, die sitzen muss – vor allem im Profibereich.

**Ist Mentaltraining für Berufsmusiker also besonders wichtig?**

Zurzeit würde ich ganz klar sagen, dass es für Musikstudenten und Orchestermusiker am wichtigsten ist. Denn hier ist die Einnahme von Betablockern und anderen Substanzen enorm angestiegen. Meine Erfahrung zeigt mir, dass jeder zweite Musiker etwas nimmt. Die Verzweiflung, nicht mehr »ohne« zu können, ist groß. Auf der anderen Seite zerrt das schlechte Gewissen, es nicht »alleine« zu schaffen, an den Nerven. Leider haben diese Musiker kaum andere Möglichkeiten kennengelernt, wie sie mit ihren »Problemen« klarkommen.

Auch deshalb ist es wirklich notwendig, dieses Tabuthema aufzubrechen und in Musikschulen und Hochschulen als »normal« anzuerkennen – und in der Folge zu lehren.

#### Aber warum ist es immer noch ein Tabuthema?

Früher – und leider auch heute noch – hieß es bei Problemen oftmals: »...du musst mehr üben« oder »...vielleicht ist das Instrument oder der Beruf doch nicht das Richtige für dich«. Berufsmusiker oder auch allgemein Musizierende verspüren oft die Angst, dass andere denken könnten, dass man nicht gut genug sei. Dadurch würde man unter Umständen seinen Platz im Orchester verlieren, kann nicht mehr abliefern. Scham und Existenzangst spielen zusätzlich eine große Rolle. Wer sein Problem zugibt, zeigt scheinbar erstmal eine Schwäche. Das Fehlen des Mentaltrainings im regulären Lehrplan an den Hochschulen trägt auch nicht gerade dazu bei, diese Thematik zu etablieren. Hier und da gibt es zwar Projekte oder auch eine allgemeine psychologische Abteilung innerhalb der Uni, doch die ist nicht auf Musiker spezialisiert. Ich lerne viele Musiker kennen, die denken, sie wären allein mit ihrem »Problem«, die Angst haben, andere könnten erfahren, wie schlecht es ihnen geht.

#### Was passiert denn überhaupt in einem Menschen bei Angst und Blockaden?

Die Ursachen sind unterschiedlich, aber die Auswirkungen oft sehr ähnlich. Bei einer Angst, die meist eine Blockade mit sich bringt, überreagiert unser Emotionszentrum. Es glaubt, Gefahr sei im Verzug und schüttet Stresshormone aus. Anders ausgedrückt: Wir hängen in der belastenden Emotion fest und der Zugang zum Verstand ist unterbrochen oder nur schwer erreichbar. Eine gut funktionierende Kommunikation zwischen Emotion und Verstand wäre ein guter Zustand, um optimal lernen und das Erlernte abrufen zu können. Beobachten Sie mal jemanden, der zum Beispiel unter Spinnenangst leidet. Wenn die Spinne um die Ecke kommt, gibt es verschiedene Arten, wie der Betroffene reagieren kann. Meist schreit er, springt auf den Stuhl, wird panisch und rennt weg. Oder er haut wild drauf bzw. lässt draufhauen. Das emotionale System reagiert komplett über, es denkt, es wäre in Gefahr und schüttet Stresshormone aus. Es folgen Flucht, Kampf oder Starre. Und was kann man einem Spinnenangstmenschen in die-

sem Moment nicht sagen? »Die Spinne macht nichts. Stell dich nicht so an. Die ist so klein, beruhige dich mal.« Wird er das annehmen oder glauben? Nein! Kann er auch nicht, weil er in der Emotion festhängt. Der Verstand hat in dem Moment nicht viel zu melden. Der Körper ist in einem Schutzmechanismus. Warum der Mensch Angst vor Spinnen hat, kann man pauschal nicht sagen. Sie kann aus schlechten Erfahrungen mit Spinnen resultieren, es kann ein Glaubenssatz vorliegen: »Alle Spinnen sind lebensgefährlich!« Die Angst kann auch ein erlerntes Verhalten sein, weil etwa die Mutter auch diese Angst hatte. Und sie kann ganz andere Ursachen haben, die mit der Spinne nichts zu tun haben.

In einer »gefährlichen« oder stressigen Situation schüttet unser System Stresshormone aus. Die Symptomatik reicht von Schwitzen über flache Atmung bis dahin, dass das Blut sich etwas zurückzieht, damit der Körper bei einem möglichen Kampf und Angriff nicht gleich verblutet. Wir werden aber auch fokussierter, haben die Möglichkeit, Außergewöhnliches zu leisten. In dem Augenblick kann die Ausschüttung von Stresshormonen für manche Menschen auch positiv sein. Unterm Strich aber ist es auch Stress für unser System. Es ist eine Gratwanderung, bis zu welchem Punkt noch alles gut ist und ab wann das Emotionszentrum und der Verstand nicht mehr gut zusammenarbeiten. Dann nämlich kommen wir eben nicht mehr an unser Erlerntes ran. In der Tat ist das ein ganz individueller Prozess.

**»Stell dich nicht so an!« und »Reiß dich mal zusammen!« sind gängige Aufforderungen von Außenstehenden. Sind diese grundlegend falsch?**

Solche Aufforderungen sind nicht grundlegend falsch, da es manchen Betroffenen vielleicht sogar erreicht. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass dies bei den meisten Musikern nichts bringt. Vor allem dann nicht, wenn der Musiker sowieso schon gestresst ist. Ich persönlich verfolge eine ganz klare Linie: Stress reduzieren und Ursachen finden, Trigger finden, die eine Blockade bzw. die Angst immer wieder aktivieren. Diese Ursachen und belastenden Emotionen sollten verarbeitet werden, damit sie keinen Stress mehr verursachen.

**Der Instrumentallehrer spricht »Dann musst du eben mehr üben!« Ist das so?**

Natürlich muss man üben – der eine mehr, der andere weniger. Sein Handwerk gut zu

# Neue Wege im Instrumentalunterricht

Ulrich Haider



## Lehr- und Prüfungsverfahren asiatischer Kampfsportarten in der Musik



Praktische Beispiele zum Spielen, Hören und kreativen Musizieren regen dazu an, das eigene Unterrichten zu überdenken und neue Wege im Instrumentalunterricht zu entdecken.

15,90 Euro

ISBN 978-3-943037-47-0

128 Seiten (Paperback)

Artikel-Nr. 277994

Erhältlich unter  
[www.blasmusik-shop.de](http://www.blasmusik-shop.de)

DVO Druck und Verlag Obermayer GmbH  
Bahnhofstraße 33 · 86807 Buchloe  
Tel. 0 82 41 / 50 08 52 · Fax 0 82 41 / 50 08 66  
E-Mail: [info@blasmusik-shop.de](mailto:info@blasmusik-shop.de)

können ist wichtig und trägt zu Sicherheit und Selbstsicherheit bei. Doch wer Leistungsdruck verspürt, weil ihn Stress und dessen Symptomatik überfallen, sollte nicht noch mehr üben, sondern mal schauen, warum das so ist. Wenn das Ventil an meinem Instrument hängt, spiele ich auch nicht einfach weiter. Ich schaue nach, warum es hängt und behebe die Ursache. Beim Musiker ist das genauso. Hat er innerlich ein »blockiertes Ventil«, ist das nicht immer durch mehr üben zu lösen. Meine Arbeit beginnt bei der Aufklärung und greift da ein, wo das Noch-mehr-Üben nicht mehr hilft. Es ist hilfreich, wenn man weiß, dass man mit diesem Thema nicht allein auf der Welt ist, und wenn man weiß, wie Blockaden, Stress und Ängste entstehen und was dann zu tun ist.

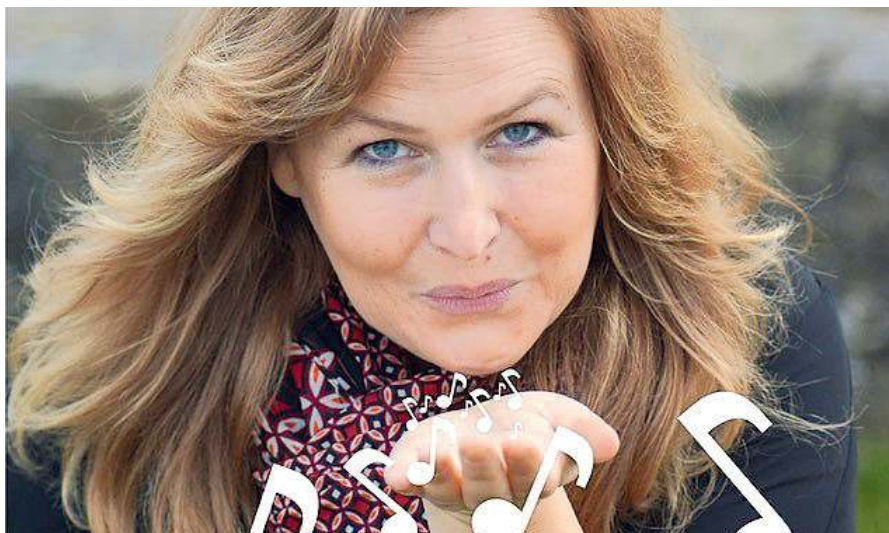
#### **Warum haben manche Menschen Blockaden oder Ängste und manche eben nicht?**

Wir sind alle individuell. Es hat ja auch nicht jeder Spinnenangst oder Angst vorm Autofahren. Schlechte Erfahrungen, belastende Glaubenssätze, Erwartungshaltungen, schlicht und ergreifend ein sehr hoher Stresslevel lassen uns an Kraft verlieren und belasten unser System. Je mehr unser System im Stress ist und glaubt, sich schützen zu müssen, desto schwieriger wird es, entspannt zu sein und trotzdem fokussiert Musik zu machen. Wenn jemand denkt, es sei wichtig, immer perfekt zu sein, und er macht dann einen Fehler, kann das schon ausreichen, um das innere System ins Wanken zu bringen. Den einen stresst so ein Glaubenssatz, den anderen eben nicht.

#### **Ab wann sollte man mit Mentaltraining beginnen?**

Es ist wichtig, dass Musiklehrer das notwendige mentale Rüstzeug mit in den Unterricht nehmen, um schon die jungen Musikschüler in Lampenfieber-Situationen gut unterstützen zu können. Es ist heute einfach nicht mehr notwendig, sich mit Lampenfieber, Ängsten oder Stress herumzuquälen. Und je früher man ganz normal und offen mit diesem Thema umgeht und die notwendigen Techniken dazu lernt, desto größer ist die Chance, im späteren beruflichen Leben, zum Beispiel bei einem Probespiel seine Leistung abrufen zu können. Darüber hinaus ist das mentale Rüstzeug auch auf das alltägliche Leben übertragbar.

#### **Wie weit geht Mentaltraining? Was gibt es zu beachten?**



Man muss zwischen einer ausgewachsenen Angst und einer Leistungsoptimierung unterscheiden. Die Grenzen sind oftmals schwammig. Manchmal kommt jemand mit dem Wunsch nach Leistungssteigerung zu mir, und in der Sitzung selbst kommen Blockaden und Ängste zum Vorschein. Wenn man dann an die Ursache geht, entdeckt man schon mal ein Trauma oder eine Ursache, die überhaupt nichts mit der Musik oder der Bühne zu tun haben. Wer Mentaltraining in Anspruch nehmen möchte, ist sicher gut beraten, genau hinzuschauen, welche Ausbildung der Trainer genossen hat, ob es einen psychologischen Hintergrund gibt, ob Erfahrungen mit Musikern vorhanden sind und ob man ein Vertrauensverhältnis aufbauen kann.

#### **Was sollte sich in Bezug auf Mentaltraining ändern? Was wäre wichtig für die Musiker im Allgemeinen?**

Wichtig wäre, dass es kein Tabuthema mehr ist. Dann würde das große Thema, dass Musikstudenten vermehrt Betablocker nehmen, da sie keine andere Möglichkeit sehen, mit ihren Ängsten oder Blockaden klar zu kommen, sicher deutlich reduziert werden. Es sollte zum Pflichtfach im Studium werden. Damit wären die späteren Musiklehrer mental gut gerüstet, dies wiederum an ihre Musikschüler weiterzugeben. Mir wäre auch wichtig, das Thema in den Orchestern – und zwar vom Laienbereich bis hin zum Profi – zu etablieren, da dort ein sehr hohes Stresspotenzial vorhanden ist. Das betrifft alle – vom Musiker bis hin zum Dirigenten. ■

*Das Thema Mentaltraining wird uns auch in den kommenden Ausgaben von CLARINO begleiten. Bleiben Sie dran!*

## » 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 Auftrittsängste 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)