

Musik und Gehirn

D-A-CH Tagung 26. – 28. September 2008 zhdk

Mentales Training – Zusammenspiel von Geist *und* Körper

Workshop mit Johanna Gutzwiller, Basel / 27. September 2008

Kurze Einleitung

Wenn man heute so selbstverständlich postuliert, dass mentales Trainieren zum Alltag der Musiker und vor allem der Studierenden gehören sollte wie das Zähneputzen, so hat das seine absolute Berechtigung. Es gibt wohl kaum eine körperfreundlichere Art des Übens als diese. (Leider muss man hinzufügen: auch keine weniger sinnliche und die Studierenden erst einmal weniger überzeugende. Denn nach wie vor studieren sie, weil sie die Musik real hören möchten, mental produzierte ist für sie unattraktiv.)

Aber – aber anstatt dass ich Ihnen meine Abers erzähle, führe ich Sie lieber praktisch ein in diese.

Praktische Übung

Sie alle haben ganz sicher eine Vorstellung, was mentales Training sein könnte. Das haben unsere Studenten auch und ich zeige Ihnen jetzt gerne, wie das dann aussieht.

Ich stelle Ihnen eine Aufgabe, die Sie so ganz gewiss nicht erwartet haben. Ich habe diese Aufgabe bewusst so gewählt, weil ich für alle im Raum dieselben Voraussetzungen haben möchte. Und da ich nicht abschätzen kann, wer welches Instrument spielt, wie lange schon, wie viel Erfahrung die einzelnen mit mentalem Training auf dem Instrument haben, habe ich eine Übeanlage aus einem ganz anderen Gebiet gewählt, sie steht aber sinnbildlich für eine aus dem Musikbereich.

Also: Sie bekommen jetzt eine Anweisung zu lesen. Sie lesen sie durch, anschliessend trainieren Sie die Übung **mental** ein. Ich lasse Ihnen einige Minuten für das mentale Training.

Sie tragen auf der vor Ihnen ausgestreckten rechten Hand ein imaginäres gefülltes Champagnerglas. Dieses bewegen Sie - ohne es auszuleeren – in einer Spiralform

- *unter Ihrer rechten Achselhöhle durch nach hinten*
- *dann seitlich nach aussen*
- *danach nach vorne oben und über Ihren Scheitel nach hinten oben*
- *und zum Schluss führen Sie es wieder in einem Halbkreis zurück an den Ausgangspunkt.*

Nun, wie weit sind Sie gekommen? Wie genau sahen die Schritte aus, die Sie vollzogen haben? Und: haben Sie zufälligerweise daran gedacht, welchen Eindruck Sie mit dieser kleinen Artistik Ihrem Gegenüber vermitteln möchten? Denn das gehört genauso zur Bewegung wie die Bewegung selbst und entspricht in etwa der Klangvorstellung, die im mentalen Training NIE weggelassen werden sollte. Und schon haben wir ein Detail, das sehr oft vergessen geht im Detailkanon mentalen Trainierens. Dieser Detailkanon sieht folgendermassen aus:

1. Vorstellung des zu Trainierenden aufgrund genügender Erfahrung. Wenn das nicht möglich ist, ein erstes reales Durchspielen, damit eine Vorstellung erst möglich wird
2. Entscheiden, wie gross der Abschnitt sein soll, den man in einem ersten Schritt trainiert
3. Entspannen

4. Schliessen der Augen
5. Langsames Ausführen im Geist und im Körper, ohne dass eine Bewegung entsteht. Von aussen sieht niemand, was Sie tun
 - a) Vorstellen der Bewegungen auf dem Instrument
 - b) Vorstellen der Bewegungen und Positionen des gesamten Körpers
 - c) Vorstellen des Klangs (oben Eindruck genannt, der durch Ausdruck entstehen soll)
6. Kontrolle, ob der Versuch gelungen ist oder nicht durch reales Üben der Stelle. Wenn nicht: was muss geändert werden? Kleinerer Abschnitt? Tempo? War der ganze Körper in die Vorstellung integriert? Besteht überhaupt eine durchgehende Vorstellung der Bewegung? Falsche Vorstellungen von Bewegungen werden sonst - genügend wiederholt - abgespeichert
7. Erneuter Versuch. Gelingt er, üben wir ihn einige Male in sehr langsamem Tempo.
8. Der nächste Abschnitt wird gewählt und geübt
9. Zusammensetzen der Abschnitte
10. Steigern des Tempos

Wir beginnen step by step.

1. Vorstellen aufgrund genügender Erfahrung

Wahrscheinlich haben sie nicht so viel Erfahrung im Jonglieren von Champagnergläsern wie ein Kellner. Und Musikstudierende haben, zu Beginn des Studiums kaum die Möglichkeit, aufgrund eines Notentextes schon zu wissen, wie das tönen und klingen soll. Also müssen sie den Text ein- oder zweimal durchspielen. (Nach einer Demonstration der Bewegung durch die Leiterin des Workshops wird die Aufgabe gemeinsam langsam real geübt).

2. Entscheiden, wie gross der Abschnitt sein soll, der in einem ersten Schritt trainiert wird

Es empfiehlt sich, nicht zu grosse Abschnitte zu wählen. Die Teilnehmenden sollen die Grösse des Abschnitts bestimmen. Sie wählen einen ersten Stopp dort, wo das Glas unter unserer Achselhöhle hindurch nach hinten geführt wird und sich hinter unserem Rücken befindet (Anm. 28. September!). Überlegen Sie noch genau, ob Sie gedanklich stehen oder sitzen. Das gedankliche Stehen empfiehlt sich.

3. Entspannen

Das Entspannen gehört zum mentalen Trainieren wie die Zahnbürste zum Zähneputzen! Wer entspannt mental arbeitet, dessen Gehirn ist viel eher in der Lage, effizient zu arbeiten. Im heutigen Falle nehmen wir zur Illustration erst nur die Entspannung der oberen Extremität und des Kopfes, und das infolge der zeitlichen Begrenztheit auch nur in fast unerlaubter Eile und einer gewissen Oberflächlichkeit.

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Schliessen Sie die Augen und machen sie sich ein Bild, wie sich Ihr Kopf, Hals, Schultergürtel und Ihre Arme anfühlen. Bewahren Sie das Bild im inneren Speicher auf.
- Schliessen Sie Ihre Hände zu Fäusten und spannen Sie die Unterarmmuskeln an. Halten Sie die Spannung.
- Entspannen Sie.
- Schliessen Sie die Hände, spannen Sie die Unterarme an, spannen Sie die Oberarme mit an. Halten Sie die Spannung.
- Entspannen Sie.

- Spannen Sie Hände, Unterarme, Oberarme und Schultern an. Halten Sie die Spannung.
- Entspannen Sie.
- Spannen Sie Hände, Unterarme, Oberarme, Schultern an und beissen Sie auf die Zähne und spannen Sie Ihr ganzes Gesicht an.
- Entspannen Sie.
- Diese Gesamtspannung nehmen wir noch zweimal.
- Versuchen Sie nun herauszufinden, ob sich etwas im Vergleich zum Bild von vorhin verändert hat.

Gekonntes Entspannen erfordert ein gewisses Training, sonst dauert es zu lange, bis wir jedes Mal entspannt sind. Wer also effizient mental trainieren möchte, muss unbedingt eine der gängigen Entspannungstechniken beherrschen, sonst wird das nix.

Das Entspannenlernen hat überdies den willkommenen Nebeneffekt, dass durch das bewusste Anspannen und Entspannen der ganze Körper ins Bewusstsein rückt, auch eine Erfordernis, die mentales Trainieren verlangt.

4. Schliessen der Augen

Wenn Sie mental eine Stelle üben wollen, so empfiehlt es sich, dies mit geschlossenen Augen zu tun. Dies erleichtert den Blick nach innen, den die Erfahrung zeigt, dass offene Augen sehr oft unwillkürlich den Blick nach aussen richten, worauf die Achtsamkeit auf die gesamten körperlichen Vorgänge nicht mehr gegeben ist.

5. Ausführen im Geist und im Körper, ohne dass man von aussen eine Bewegung sieht

a) Vorstellen der Bewegung auf dem Instrument

Hier stellen wir uns vor, wie wir das Glas unter unserer Achselhöhle durchführen und hinter unserem Rücken stehen bleiben. Das führen wir einige Male ganz langsam aus.

b) Vorstellen der Bewegung und der Position des gesamten Körpers

Wir möchten feststellen, wie unser ganzer Körper sich hält und ob er sich mitbewegt. Das trainieren wir mit.

c) Vorstellen des Klanges oder in unserem Fall des Ausdrucks, den wir vermitteln möchten

6. Kontrolle, ob der Versuch gelungen ist und 7. Erneuter Versuch

Wenn er nicht gelungen ist, müssen wir überprüfen, wo wir uns selbst eine Schwierigkeit hineinmanövriert haben, die den Versuch zum Scheitern brachte. Diese Schwierigkeit beheben wir und versuchen die Stelle erneut. (In unserem Falle war der Abschnitt viel zu gross gewählt, wir mussten einen kleineren nehmen. So war Abschnitt eins derjenige, wo die Hand bewusst vor dem Körper erscheint und das Glas aufnimmt. Abschnitt zwei war derjenige, wo das Glas unter die Achselhöhle geführt wird. Abschnitt drei führte die Hand mit Glas nach hinten. Abschnitt vier führte die Hand mit dem Glas nach aussen auf Höhe der Schulter. Abschnitt fünf führte die Hand und Glas über den Scheitel. Abschnitt sechs führte die Hand mit Glas glücklich wieder zurück an den Ausgangspunkt. Die bewegungsmässig meisten Schwierigkeiten boten Abschnitt vier und fünf. Wären wir bei der Grösse des vorgeschlagenen Abschnitts geblieben, hätten wir nur drei üben müssen. Es erwies sich jedoch, dass wir kollektiv dem Irrtum unterlegen waren, einen kleinen Abschnitt gewählt zu haben, er erwies sich aber noch immer als zu gross. Übertragen auf ein Musikstück heisst das, dass schon ein ganzer Takt ein zu grosser Abschnitt sein kann. Anm. 28. September)

8. Der nächste Abschnitt wird gewählt und geübt

Der zweite Abschnitt wird geübt. Nach einer realen Durchführung der Bewegung üben wir mental langsam unter Einbezug des ganzen Körpergefühls und des Ausdrucks.

9. Zusammensetzen der Teile

Nun setzen wir Teil eins und Teil zwei zusammen und üben diese Kombination mental langsam fünfmal.

Nach dieser Kombination setzen wir den nächsten Teil an und so weiter. Auch diesen Teil kombinieren wir mit den vorherigen.

10. Steigern des Tempos

Jetzt sind wir in der Lage, ganz allmählich mental das Tempo zu steigern. Gleichzeitig sollte es uns nun gelingen, die ganze Bewegung im unaufhörlichen Fluss auszuüben. Die Spiralform erlaubt uns dies.

Und ganz zum Schluss prüfen wir real, wie sich unsere Bewegung anfühlt nach der mentalen Trainingsphase und ob wir in der Lage sind, unsere Gäste glauben zu machen, das Ganze sei ein unglaubliches Vergnügen. Egal ob wir heute gut drauf sind oder nicht... (Übereinstimmend merken die TeilnehmerInnen des Workshops an, dass die Bewegung, die zugegebenermassen sehr ungewohnt ist und zu Beginn erkleckliche Mühe bereitete, anschliessend ganz ordentlich ausgeführt werden konnte. Anm. 28. September)

Damit es gelingt, diese Übung in der von der Erfinderin vorgestellten Weise auszuführen, braucht es ein Gefühl, eine Vorstellung eines Champagnerglases. Dieses provoziert unmittelbar ein bestimmtes Gefühl – ein bestimmtes Körpergefühl. Wir alle stellen uns dieses sofort vor, ohne lange darüber nachzudenken, weil wir aus Erfahrung wissen, welche Gefühle ein Champagnerglas mit Inhalt provoziert. Jedoch: wüssten wir nichts über Champagnergläser, unser Gefühl wäre wohl etwas diffus. Wir können nun prüfen, ob sich diese Annahme bewahrheitet: wir stellen uns einen imaginären Bierhumpen auf die Handfläche. Danach eine Colabüchse, dann einen Cogancschwenker. Vermutlich erzeugt das ganz andere Körpergefühle. Und genauso verhält es sich mit den Musikstücken, die wir mental trainieren möchten. Die Vorstellung des Klangs oder des Ausdrucks basiert auf der Erfahrung des Ausübenden, ohne diese Erfahrung ist die Vorstellung nicht möglich.

Hinweis: unter <http://www.hslu.ch/musik/m-forschung-entwicklung/m-forschung-entwicklung-archiv.htm> finden Sie eine Pdf - Datei zur Studie „**Mentales Training im ersten Studienjahr – ein gesundheitserhaltendes Angebot?**“ von Johanna Gutzwiller.

P.S. Die ein wenig modifizierte Übung mit dem Champagnerglas kommt aus dem Pantomimenalltag. Sie gehört zu den Grundübungen - den Etüden sozusagen - , die Ernst Georg Böttger, der Begründer der Elementarpantomime in der Schweiz seinen Schüler immer ans Herz gelegt hat, und die immer vor der improvisierenden Arbeit konzentriert und ruhig ausgeführt wurden.