



NOTEN & NEURONEN

DER MENTALTRAINING-STAMMTISCH

Was ist Mentaltraining eigentlich? Wie kann es helfen? Warum brauche ich es? Diese und weitere Fragen möchten wir am neuen Mentaltraining-Stammtisch diskutieren! Unsere Experten Mona Köppen, Peter Laib und Leonhard Königseder geben wertvolle Einblicke aus verschiedenen Perspektiven. Gemeinsam tauchen wir in die Welt des Mentaltrainings ein, mit praxisnahen Tipps, um das volle Potenzial zu entfalten. In jeder Ausgabe diskutieren wir eine zentrale Frage – ohne Stammtisch-Parolen.

Warum brauche ich Mentaltraining, bei mir klappt doch alles?

Peter Laib

Eine solche Frage ist absolut verständlich und sollte auch unbedingt respektiert werden. Mentaltraining erfordert eine gewisse Offenheit für das Thema, und nicht alle fühlen sich sofort angesprochen. Allerdings wird mir diese Frage immer seltener gestellt. Denn immer mehr Musikerinnen und Musiker erkennen, wie wirkungsvoll Mentaltraining sein kann. Viele bauen mentale Techniken in ihren Alltag ein und profitieren davon nicht nur in herausfordernden, sondern auch in alltäglichen Situationen.

Vielleicht läuft bei dir im Moment gerade wirklich alles reibungslos. Doch niemand kann wissen, wann eine Zeit kommt, in der die Dinge plötzlich nicht mehr wie gewünscht funktionieren. Genau in solchen Momenten – sei es nach einem heftigen Streit, einem persönlichen Rückschlag oder auch nur an einem Tag, an dem der Fokus fehlt – kann Mentaltraining eine wertvolle Unterstützung sein. Mentaltechniken, die du regelmäßig trainierst, helfen dir, in schwierigen Situationen die Kontrolle zu behalten. In meinen Einzelcoachings treffe ich immer wieder auf Musikerinnen und Musiker, die Mentaltraining genau aus diesem Grund machen wollen: Sie wollen auf anspruchsvolle Momente vorbereitet sein. Andere wiederum suchen gezielt nach Möglichkeiten, um aus einer akuten Problemsituation herauszukommen.

Doch Mentaltraining zielt nicht nur darauf ab, Probleme zu bewältigen, sondern auch, Stress vorzubeugen und die Performance zu verbessern, bevor Schwierigkeiten entstehen.

Es gibt auch Musikerinnen und Musiker, die nicht erst auf eine schwierige Situation warten, sondern gezielt daran arbeiten, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Mentaltraining kann die musikalische Leistung auf ein neues Level heben – nicht nur, wenn es einmal schlecht läuft, sondern

auch dann, wenn man bereits auf hohem Niveau arbeitet. Viele unterschätzen, wie sehr der mentale Zustand die musikalische Leistung beeinflussen kann. Warum sollte man also nicht auch den Kopf gezielt trainieren, wenn man den Rest seines Körpers so gut im Griff hat?

Man könnte sagen: »Mentaltraining könnte genau das Tool sein, das dir hilft, deine musikalische Leistung auf den nächsten Level zu bringen – nicht erst, wenn du in Schwierigkeiten gerätst, sondern schon jetzt, um dein Potenzial voll auszuschöpfen. Warum also nicht jetzt anfangen, daran zu arbeiten und es mal ausprobieren?«

Mona Köppen

Diese Frage höre ich oft, meistens in der Form: »Ich dachte, ich brauche kein Mentaltraining, bisher hat alles gut geklappt.«

Zu mir ins Coaching oder in die Therapie kommen Musikerinnen und Musiker, die bisher wenig mit Auftrittsstress zu tun hatten. Wie die meisten von uns haben sie in ihrer Ausbildung kaum Mentaltraining, Emotionsregulation oder Ressourcenaufbau gelernt. Das Bewusstsein für »mentale Stärke« und »emotionales Stressmanagement« ist oft nicht vorhanden. Doch dann erleben sie plötzlich mentalen und emotionalen Druck und können ihre Leistung nicht mehr wie gewohnt abrufen. Oft bricht ihr gesamtes System zusammen – wie zum Beispiel der Ansatz –, und in extremen Fällen können sie kaum noch spielen. Da sie keine Techniken zur Stressbewältigung oder Emotionsregulation kennen, erscheint ihnen diese neue Situation besonders überwältigend.

Lasst das »alte Denken« los, mehr Üben allein würde ausreichen! Mentaltraining ersetzt natürlich nicht das Üben, aber es schafft eine Grundlage für bessere Lernprozesse und hilft dabei, das Gelernte – auch in Stresssituationen – abzurufen.

So wie wir unsere Zähne nicht erst putzen, wenn ein Problem auftritt, sondern um sie langfristig

gesund zu halten, sollten wir Mentaltraining präventiv nutzen, um unser eigentliches Instrument, uns selbst, gesund zu halten. Mentaltraining hilft uns, in schwierigen, stressigen Situationen auf unsere Ressourcen und Techniken zur Eigenregulation zurückzugreifen. Es hilft uns, selbstwirksam zu sein.

Und wenn jemand zu mir kommt und sagt: »Ich brauche das nicht, bei mir klappt doch alles«, dann halte ich dagegen und sage: »Was meinst du, wie gut du erst wärst, wenn du das, was ohnehin schon gut läuft, mit Mentaltraining noch wei-

ter bereicherst?« Wir denken oft nur in unserer eigenen »Bubble« und vergessen, was außerhalb davon noch alles möglich wäre!

Leonhard Königseder

Das ist natürlich super, wenn alles klappt und gleichzeitig der perfekte Zeitpunkt, mit Mentaltraining zu beginnen. In vielen Fällen kommen Musikerinnen und Musiker bzw. Sportlerinnen und Sportler zu mir ins Mentaltraining, wenn Dinge nicht mehr funktionieren, oder es bereits größere Probleme gibt. Dies scheint logisch, nur muss man bedenken, dass es einige Zeit dauert, um sich kennenzulernen sowie die eigenen Abläufe und Funktionsweisen zu analysieren. Nur so können wir an möglichen Lösungen arbeiten. An dieser Stelle wäre es manchmal wünschenswert, diese Anfangsphase der Zusammenarbeit schon hinter sich zu haben, um schneller helfen zu können. Zudem haben wir oft Zeitdruck, weil das Konzert oder der Wettbewerb schon in Kürze stattfindet. Hier ist es von großem Wert, wenn man weiß, wie man funktioniert und was man machen muss, um sich helfen zu können.

Dies wär der erste Grund, sich trotzdem mit Mentaltraining zu beschäftigen, wenn aktuell alles klappt: sich zu helfen ist einfacher, wenn man nicht von vorne beginnen muss!

Des Weiteren versuchen wir mit Musikerinnen/ Musikern und Sportlerinnen/Sportlern nicht zu sehr auf Endergebnisse hinzuarbeiten. Das heißt wir arbeiten daran, das Lernen sowie den Fortschritt als Motivation zu sehen. So sind wir nicht immer nur von Ergebnissen abhängig und auch Niederlagen sind besser zu verarbeiten. Schließlich können wir auch, vielleicht sogar vor allem, von Niederlagen etwas lernen. Betrachten wir Konzerte oder Wettkämpfe aus dieser Perspektive, gibt es immer Raum für Verbesserungen. Sowohl aus technischer Sicht, aber natürlich auch auf der mentalen Ebene. Wir können das zum Beispiel bei berühmten Sportlerinnen und Sportlern sehen. Obwohl sie schon die größten Erfolge gefeiert haben, trainieren Sie trotzdem täglich sehr hart, um noch besser zu werden. Weil sie sich jeden Tag aufs Neue fragen, was besser sein könnte, sind sie nie am Ende mit ihrer Motivation. Auch in der Musik sehe ich das immer wieder. Die Besten hören nicht auf zu lernen, sondern wollen sich stetig verbessern. Weil sie genau deswegen Musiker geworden sind und ihnen das Üben sowie lernen Spaß macht, nicht nur die Aufführungen..

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



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