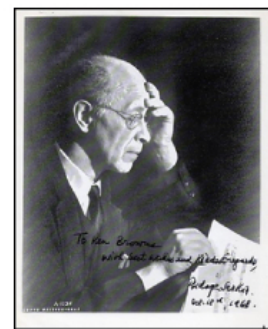


Heather O'Donnell

Pianistin / Pädagogin / Musikergesundheitspsychologin

info@heatherodonnell.info
www.heatherodonnell.info

Seminar: Mentales Üben für Musiker



Mentales Üben kann definiert werden als: „Üben im Kopf“. Laut Prof. Dr. med. Eckart Altenmüller und Prof. Dr. med. Hans-Christian Jabusch: „die verstandesmäßige Durchführung des Übevorgangs unter Verzicht auf das physische Üben... [Der Musiker] stellt sich Musik vor und erarbeitet sie, ohne Arbeit an seinem Instrument“.

Dieser Kurs definiert das mentale Üben, bietet historische und interdisziplinäre Kontexte und befasst sich vor allem mit der systematischen Einübung von Techniken des mentalen Übens in Gruppen. Die Studierenden werden zunächst ermutigt, Präkonzeptionen und/oder bereits praktizierte Methoden mentalen Übens zu überprüfen und ihr Verständnis dafür zu erweitern, was mentales Üben beinhalten kann, mit dem Ziel, einen eigenen Ansatz für das mentale Üben als ergänzenden Aspekt des instrumentalen Übens zu entwickeln, Kenntnisse und Erfahrungen mit einem bestimmten Stück zu vertiefen, und schließlich um Verletzungen vorzubeugen oder sich von ihnen adäquat zu erholen. Die Hälfte der Seminarzeit wird praktischen Gruppenübungen gewidmet, die Techniken und Theorien des mentalen Übens demonstrieren und trainieren.

Module aus dem Seminar:

1. *Definitionen und historische / interdisziplinäre Kontexte:* Studierende werden gebeten, ihre eigenen ersten Gedanken zur Bedeutung und Anwendung des mentalen Übens zu beschreiben. Verschiedene Aspekte des mentalen Übens werden untersucht, z. B. neurophysiologische Mechanismen, die am (mental) Üben beteiligt sind,

Gedächtnisakquisition und -erhaltung sowie Visualisierung und Audiation. Es werden mnemonische Techniken von der griechischen und römischen Antike bis hin zu modernen Fortschritten im Verständnis der neuronalen Plastizität vorgestellt, ebenso wie Korrelationen zu verwandten Bereichen wie Sport und Theaterwissenschaft.

Fünf Aspekte des mentalen Übens werden anschließend vorgestellt:

2. *Entwicklung und Verbesserung der Vorstellungskraft des gewünschten Klangs*: Durch Übungen in Audiation (die Fähigkeit, Musik zu hören und gedanklich zu rekapitulieren, ohne das Klang physisch vorhanden ist) können die Studierende ihre Fähigkeiten verbessern, um interne Darstellungen von Klangfarbe, Artikulation, agogischem und emotionalem Inhalt in der Musik zu erstellen und zu präzisieren.
3. *Technische Schwierigkeiten meistern*: Das mentale Üben bietet die Möglichkeit, plastische neuronale Repräsentationen sensorisch-motorischer Muster im Gehirn zu erzeugen, zu modifizieren und zu stärken. Dies kann hilfreich sein, um sich wiederholende Übungen am Instrument zu ergänzen oder um ein gewisses Maß an instrumenteller Übung evtl. zu ersetzen, mit dem Ziel, Verletzungen zu vermeiden oder sich davon zu erholen. Fritz Kreisler: „Sich auf die muskulären Gewohnheiten zu verlassen, was so manche tun in der Technik, sei verhängnisvoll, denn Technik sei eine Sache des Gehirns!“
4. *Festigen des Gedächtnisses / Verringern von Aufführungsstress und -angst*: Mentales Üben ist ein wirksames Instrument zur Stärkung verschiedener Aspekte des Gedächtnisses: des Hörgedächtnisses, des sensorisch-motorischen Gedächtnisses sowie des prozeduralen, semantischen und episodischen Gedächtnisses. Durch die Diversifizierung der verwendeten Speichertypen können Aufführungsstress und -Angst verringert werden. Das Stück wird „verkörpert“.
5. *Vermeiden / Erholung von Verletzungen*: Mentales Üben ist von unschätzbarem Wert, wenn ein Musiker durch eine körperliche Verletzung am instrumentellen Üben gehindert ist. Die meisten Musiker erforschen das mentale Üben nur, wenn eine Spielverletzung ihre Fähigkeit, am Instrument zu arbeiten, beeinträchtigt. Ziel des Kurses ist es, ausreichende Erfahrungswerte im mentalen Üben zu schaffen, bevor eine etwaige Verletzung eintritt. Das mentale Üben kann Teil prophylaktischer Maßnahmen sein, um das Risiko spielbedingter Verletzungen zu verringern.

6. *Lebendige Vorstellung von Aufführungssituationen*: Durch Techniken wie den „Performance Simulator“ am Royal College of Music lernen Musiker, sich Aufführungssituationen im Rahmen ihres Aufführungstrainings lebendig vorzustellen. Dieses Modul zielt darauf ab, technologische Tools wie den „Performance Simulator“ zu vermitteln und durch eine bewusste Ausbildung der musikalisch-physikalischen Vorstellungskraft eine ganzheitliche Leistungssituation zu schaffen. Malva Freymuth schreibt: „Natürlich wird die Lebendigkeit und Genauigkeit der Bilder die Wirksamkeit der Technik beeinflussen. Obwohl sich die Fähigkeiten des Einzelnen zur Erzeugung mentaler Bilder unterscheiden, kann diese Fähigkeit durch regelmäßiges und beharrliches Üben verbessert werden. Ein gesteigertes Bewusstsein für sensorisches Feedback ist die Basis für den Erfolg. Je sensibler eine Person für die Gesamtheit seiner Erfahrungen wird, desto wahrscheinlicher wird die lebendige und genaue mentale Darstellung dieser Ereignisse.“

Ausgewählte Bibliographie:

Altenmüller Eckart, et al. (2006) *Music, Motor Control, and the Brain*. Oxford University Press.

Bruser, Madeleine (2000). *The art of practicing*. Random House International.

Gieseking, W.; Leimer, K. (1998). *Modernes Klavierspiel*. Mit Ergänzung: Rhythmik, Dynamik, Pedal. Schott.

Greene, Don. (2017). *Performance Success: Performing Your Best under Pressure*. Routledge.

Klöppel, Renate. (1996). *Mentales Training für Musiker*. Gustav Bosse Verlag.

Mahlert, Ulrich. (2007). *Handbuch Üben: Grundlagen, Konzepte, Methoden*. Breitkopf und Härtel.

Neuhaus, H. (2000). *Die Kunst des Klavierspiels*. Breitkopf.

Rubinstein, A. (1980). *My Many Years*. Knopf.