

MENTALES TRAINING IM UNTERRICHT

Integration von mentalen Übungseinheiten in den Gesangsunterricht

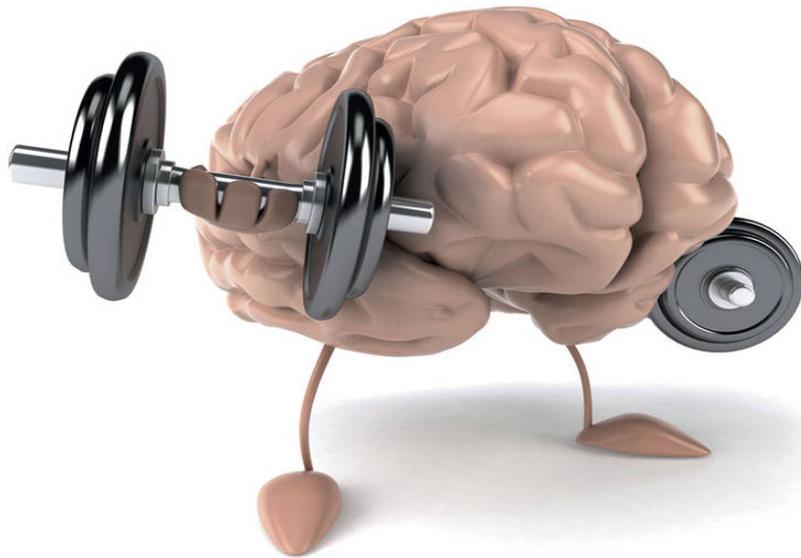


Foto Titelbild: Julien Tromeur

„50 Prozent aller Musiker und 70 Prozent aller Studierenden der Musik leiden unter Aufführungängsten, die sie bedrohen und oftmals zum Abbruch der Karriere führen“, berichtet Mediziner und Querflötist Professor Eckart Altenmüller von der Musikhochschule Hannover. „Im Vergleich zur Gesamtbevölkerung treten Angstsymptome bei Musikern etwa drei Mal so häufig auf.“

PROBLEMSTELLUNG

Die Grundsituation ist eine destruktive Nervosität vor und während des Auftritts und lässt sich, mit vielen individuellen Möglichkeiten zur Abweichung, wie folgt beschreiben:

- Erhöhter Puls
- Wahrnehmungsverzerrung
- Kalter Schweiß
- Hohe, flache Atmung
- Übelkeit

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie sich diese wenig erfreulichen Zustände, die ab einem gewissen Stärkegrad leistungshemmend wirken, abschwächen, verändern oder umwandeln lassen. Ich habe drei gängige Methoden ausgewählt, aus deren Bereich ich kurze Übungen zusammengestellt habe.

ÜBUNGEN

1. Fokussierung

Atemübung (Yoga): Die Wechselatmung hilft beim Stressabbau.

Dafür zunächst ein Nasenloch zuhalten, durch das andere tief einatmen, dann beide Nasenlöcher verschließen und schließlich durch das andere Nasenloch ausatmen. Im nächsten Durchgang durch dasselbe Nasenloch einatmen und wie beschrieben fortfahren.

Aufgabe:

Vor jeder Übungseinheit, vor jeder Gesangsstunde, vor jeder Klassenstunde und vor jedem sonstigen Auftritt nehmen sich die Studierenden 3 - 4 Minuten Zeit, um diese Atemübung zu machen, um so zur Ruhe zu kommen und sich zu fokussieren.

Weitere Übungen:

- Ausatmen mit starkem Impuls von der Bauchdecke her, sogleich wieder loslassen, den Atem durch das Loslassen hineinströmen lassen
- Hecheln wie ein Hund: Zuerst durch den Mund, dann auf „ng“-Stellung wechseln, eingeatmete Luft auf „ng“ herauslassen.

2. Visualisierung

Beispiele aus dem Alltag sammeln: In unserem Alltag werden viele Situationen spontan visualisiert, ohne dass wir uns dessen bewusst sind:

- *Wir setzen uns ins Auto und fahren nach XY: Abfahren der Strecke in der Vorstellung*
- *Wir bestellen eine Pizza. Vorstellung nicht nur visuell, auch gustatorisch, olfaktorisch.*
- *Auf dem Weg zum Zahnarzt: Wir hören und spüren schon das Geräusch des Bohrers, die Schmerzen etc.*

Das Grundprinzip der Visualisierung innerhalb des mentalen Trainings besteht darin, negative Vorstellungen durch bestmögliche positive Situationen zu ersetzen. Das positive Bild soll man sich immer wieder vorstellen.

In unserem Fall: Sich selbst beim Singen, in der Situation der Opernvorstellung, des Konzertes oder des Vorsingens vorstellen: auf diese Art kann man Schritt für Schritt die ganze Performance durchdenken und so die positive Version des Ablaufs regelrecht einüben.

Man stellt sich vor, wie man auf die Bühne kommt, selbstbewusst und in bester Form. Alles läuft gut und das Gefühl ist angenehm.

Aufgabe:

- Konkrete Situation bestimmen: Auftritt, eine schwierige Stelle in einer Arie, ein Vorsingen etc.
- Schritt für Schritt im Ablauf formulieren und aufschreiben (negativ-positiv).
- Kurzform oder Formel erstellen (z.B. "Nacken - saug - frei - zack" für einen Vorgang, der sich aus verschiedenen Bewegungsabläufen vor und während der Einatmung zusammensetzt und auf Schlagworte reduziert wird)¹
- wiederholen

¹

3. Power Posing

Der Begriff des Power Posing stammt aus dem Forschungsfeld der nonverbalen Kommunikation. Demzufolge soll eine machtvolle Körperhaltung sowohl das eigene Gefühl von Macht als auch die Autorität gegenüber anderen Personen erhöhen. Abgeleitet wurde diese Hypothese aus der Beobachtung der Tierwelt, denn in dieser wird eine ausdrucksvolle und offene Körperhaltung beispielsweise zur Abschreckung von vermeintlichen Feinden eingesetzt. Dem entgegengesetzt wirkt eine gekrümmte Körperhaltung sehr schwach und machtlos.

Mit der Wirkung solcher Power-Posen haben sich die Universitäten Columbia und Harvard in einer Studie beschäftigt (Prof. Amy Cuddy). Hierbei fokussierten sich die Forscher vor allem auf die hormonell ausgelösten Reaktionen des Körpers beim Vollführen von „Power Posing“.

Jüngste Forschungsergebnisse aus der Harvard University, der University of Oregon, der University of Texas und vielen anderen vergleichbaren Forschungseinrichtungen zeigen, dass leistungsfähige und effektive Führungskräfte nicht nur ähnliche Denkweisen teilen, sondern auch ähnliche Hormonspiegel. Führungskräfte haben in der Regel höhere Testosteronspiegel und niedrigere Cortisolspiegel. Cortisol ist als Stresshormon bekannt.

Ein höheres Niveau des Testosterons (sowohl bei Männern und Frauen) erhöht das Gefühl von Selbstvertrauen. Dem gegenüber führen niedrigere Cortisolspiegel zu weniger Angst und einer verbesserten Fähigkeit, mit Stress umzugehen.

→ *siehe auch:*

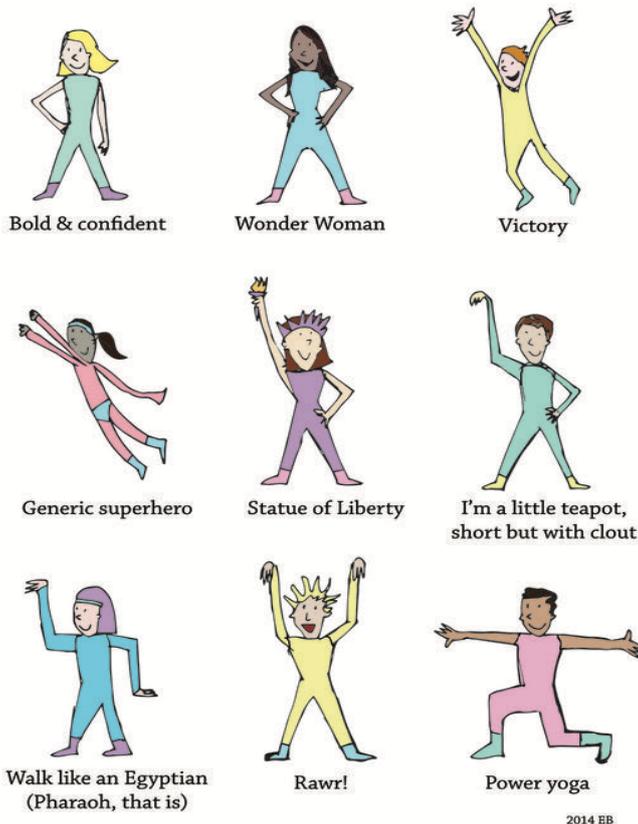
https://youtu.be/Ks-_Mh1QhMc

(Amy Cuddy at TED-Talks)

Aufgabe:

Die Studierenden suchen sich zwei bis drei der unten dargestellten Übungen aus, nehmen die jeweilige Position ein und halten sie während zwei Minuten.

Amy Cuddy's Power Poses, plus some more



Danach wird die Pose losgelassen und die Muskulatur leicht gelockert.

Als Vorbereitung unmittelbar vor einem Auftritt wird ebenso darauf geachtet, dass eine grosse, viel Platz beanspruchende Haltung eingenommen wird: Der Brustkorb ist offen und weit, die Arme locker hängend, der Stand erdverbunden und nicht zu schmal, der Kopf aufrecht und gerade auf der Wirbelsäule.