

# Mentales Training in der Übepaxis:

**Diskussion verschiedener Methoden  
und  
Vorstellung und Entwicklung von Übungen zu gezielten  
instrumentalen Themen**

**Schriftliche Arbeit im Rahmen des DML-Studienganges am Hamburger  
Konservatorium.**

**Vorgelegt dem Prüfungsausschuß für Diplommusiklehrer im freien Beruf  
und an Musikschulen der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg**

**von**

**Christian Moritz**

## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>1</b>
1.1.	"Mentales Training", Die Entwicklung des Begriffes.....	1
1.2.	Begriffliche Präzisierung .....	2
1.3.	Mentales Training in der Musik .....	4
1.4.	Versuche und empirische Untersuchungen zum mentalen Training.....	5
1.5.	Wie und warum wirkt mentales Training? .....	7
1.5.1.	Der ideomotorische/neuromuskuläre Ansatz .....	7
1.5.2.	Der kognitive Ansatz .....	7
1.6.	Zusammenfassung .....	7
<b>2.</b>	<b>Die Leimer/Giesecking-Methode</b> .....	<b>8</b>
2.1.	Was hat die Leimer/Giesecking-Methode mit mentalem Training zu tun? 8	
2.2.	Reflexion .....	9
2.2.1.	Technische Ausführung eines Werkes durch Reflexion .....	10
2.2.2.	Klangvorstellung.....	10
2.3.	Konzentration.....	11
2.4.	Relaxation .....	11
<b>3.</b>	<b>"Mentales Training in der musikalischen Ausbildung (MTMA)"</b>	
	<b>von Tatjana Orloff-Tscherkorsky</b> .....	<b>12</b>
3.1.	Geschichte und Entwicklung der Methode.....	12
3.2.	Wie funktioniert das MTMA?.....	13
3.2.1.	Die Entspannungsphase .....	14
3.2.2.	Die Vorstellungsphase .....	14
3.2.3.	Die praktische Phase .....	15
3.3.	Bewegungs- und Klangvorstellung im MTMA .....	15
3.3.1.	Bewegungsvorstellung .....	15
3.3.2.	Klangvorstellung (Läufe, Akkorde, Mehrstimmigkeit, Polyphonie) .....	17
<b>4.</b>	<b>Neurolinguistisches Programmieren (NLP)</b> .....	<b>19</b>
4.1.	Was steckt hinter dem Namen NLP? .....	19
4.2.	Grundlagen und Begriffe des NLP .....	20
4.2.1.	<i>Modelle</i> .....	20
4.2.2.	<i>Repräsentationssysteme</i> .....	21
4.2.3.	<i>Strategien</i> .....	22
4.2.4.	<i>Aufdeckung (Evokation) von Strategien</i> .....	23
4.2.4.1.	<i>Verbale Hinweise</i> .....	23
4.2.4.2.	<i>Augenzugangshinweise</i> .....	25
4.2.4.3.	<i>Andere nonverbale Zugangshinweise</i> .....	26
4.2.5.	<i>Submodalitäten</i> .....	27
4.2.6.	<i>Wahrnehmungsposition (assoziiert/dissoziiert)</i> .....	28
4.3.	Anwendungsmöglichkeiten von NLP in Unterrichts und Übepraxis.....	29
4.3.1.	<i>Chunking</i> .....	29
4.3.1.1.	<i>Chunk down</i> .....	30
4.3.1.2.	<i>Chunk up</i> .....	30
4.3.1.3.	<i>Horizontales Chunking</i> .....	30
4.3.1.4.	<i>Vertikales Chunking</i> .....	30
4.3.2.	<i>Modeling</i> .....	32

4.3.3.	<i>Strategien im Musikunterricht</i> .....	33
4.3.4.	<i>Mit Zugangshinweisen arbeiten</i> .....	34
4.3.5.	<i>Nutzen und Bewußtmachen von Repräsentationssystemen</i> .....	34
4.3.6.	<i>Ressourcen nutzen, erweitern und erschließen</i> .....	35
4.3.7.	<i>Submodalitäten mitüben</i> .....	36
4.3.8.	<i>Auswendiglernen</i> .....	37
<b>5.</b>	<b>Mentales Training im Sport</b> .....	<b>38</b>
5.1.	Ziele, Inhalte und Methoden .....	38
5.1.1.	Subvokales Training/Verbales Training .....	39
5.1.2.	Observatives Training .....	40
5.1.3.	Verdecktes Wahrnehmungstraining .....	41
5.1.4.	Ideomototisches Training .....	42
5.2.	Visualisieren.....	43
5.3.	Voraussetzungen für die effektive und erfolgreiche Durchführung von mentalem Sporttraining .....	44
5.4.	Ablauf eines mentalen Sporttrainings .....	45
5.4.1.	Mentales Training sportlicher Techniken in 8 Schritten nach Eberspächer 45	45
5.4.2.	Aufbau einer mentalen Trainingseinheit .....	46
5.5.	Der Flow-Effekt .....	47
<b>6.</b>	<b>Diskussion/Zusammenfassung/Ergebnisse</b> .....	<b>47</b>
6.1.	Konzentration.....	48
6.2.	Entspannung.....	50
6.3.	Vorstellen und Wahrnehmen .....	51
6.3.1.	Der Zusammenhang zwischen Wahrnehmungs- und Vorstellungsfähigkeit 51	51
6.3.2.	Das Problem der individuellen Wahrnehmungsfähigkeit.....	53
6.3.3.	Konsequenzen für die Praxis .....	54
6.3.4.	Die Vorstellung.....	56
6.3.5.	Beeinflußung der Vorstellung durch außermusikalische Inhalte .....	58
6.4.	Mentale Trainingsformen in der Musik.....	59
6.5.	Das mentale Üben einer speziellen Spieltechnik .....	62
6.6.	Mentales Erarbeiten eines Musikstücks .....	63
6.7.	Der Einfluß mentalen Übens auf andere Inhalte des Musizierens .....	65
6.8.	Mentaler-Effekt und Flow-Erleben in der Musik .....	66
6.9.	Grenzen des mentalen Übens .....	66
<b>7.</b>	<b>Ausblick</b> .....	<b>67</b>
<b>8.</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>68</b>

## 8. Literaturverzeichnis

- Bach, J.S. (1993). Das wohltemperierte Klavier II, Budapest:Könemann.
- Bach, J.S. (1994). Inventionen, Sinfonien, Kleine Präludien und Fughetten. Budapest: Könemann.
- Bachmann, W. (1991). Das neue Lernen. Eine systematische Einführung in das Konzept des Neurolinguistischen Programmierens (NLP). Paderborn: Jungfermann.
- Bandler, R. (1987). Veränderung des subjektiven Erlebens. Fortgeschrittene Methoden des NLP. Paderborn: Jungfermann.
- Bandler; R. & Grinder; J. (1988). Neue Wege der Kurzeit-Therapie: Neurolinguistische Programme. Paderborn: Jungfermann.
- Bandura, A. (1979). Sozial-kognitive Lerntheorie. Stuttgart: Klett
- Banyard, P., Cassels, A.; Green, P., Hartland, J., Hayes, N., Reddy, P. (1995). Einführung in die Kognitionspsychologie. München: Ernst Reinhardt, GmbH & Co, Verlag. (Original erschienen 1991: Cognitive Processes (Open Learning Units))
- Baumann, S. (1993). Psychologie im Sport.Aachen: Meyer und Meyer Verlag
- Beethoven, L.v. (1992). Klaviersonate Op. 7. Wien: Wiener Urtextedition, Schott/Universal Edition.
- Bentzien, M. (1996). Mentales Training für Musiker. Eine Adaption des Mentalen Trainings aus der Sportpsychologie für konzertierende Künstler im Bereich der klassischen Musik. Schriftliche Arbeit im Rahmen des DML - Studienganges: Hochschule für Musik und Theater in Hamburg.
- Biesenbender, V. (1991). Von der unerträglichen Leichtigkeit des Violinspiels. In: Üben und Musizieren 1, S.19-25, 1991.
- Birker, G. & Birker, K (1997). Was ist NLP? Grundlagen und Begriffe des Neuro-Linguistischen Programmierens. Reinbek: Rowohlt.
- Bruhn, H. (1997). Ich habe Angst meine Schüler zu überfordern. Überlegungen zur pädagogischen Bedeutung von Stufen der musikalischen Entwicklung. In Ulrich Mahlert (Hrsg.); Spielen und Unterrichten, (S.277-291). Mainz: Schott Musik International.
- Bruhn, H., Oerter, R., Rösing, H. (1997). Musikpsychologie: Ein Handbuch. Reinbek: Rowohlt
- Chopin, F. (1995). Etudes. Budapest: Könemann.
- Christmann, F. (1994). Mentales Training. Göttingen: Verlag für angewandte Psychologie.

Csikszentmihalyi, M. (1993). Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart.

Das Beste, Readers Digest (1992) ,(8), S.12, 1992.

Dichler, Josef (1948). Der Weg zum künstlerischen Klavierspiel. Wien: Verlag Ludwig Doblinger.

Dilts, R., Grinder, J., Bandler, R., Cameron-Bandler, L., DeLozier, J. (1985). Strukturen subjektiver Erfahrung. Ihre Erforschung und Veränderung durch NLP. Paderborn: Jungfermann (Original erschienen 1980: Neuro-Linguistik Programming, Vol. 1: The study of structure of subjective experience)

Eberspächer, H. (1995). Mentales Training: Ein Handbuch für Trainer und Sportler. München: sportinform Verlag.

Edelmann, Walter (1996). Lernpsychologie. Weinheim: Psychologie Verlags Union.

Feldenkrais, M. (1982). Bewußtheit durch Bewegung. Der aufrechte Gang. Frankfurt/M.: Suhrkamp. (Erstausgabe 1968, Der aufrechte Gang. Verhaltensphysiologie oder Erfahrungen am eigenen Leib mit zwölf exemplarischen Lektionen. Frankfurt/M.: Insel Verlag.

Flesch, C. (1978). Die Kunst des Violinspiels: B1; Allgemeine und Angewandte Technik (Erstausgabe 1923) u. B2; Künstlerische Gestaltung und Unterricht (Erstausgabe 1928), Berlin: Ries & Erler

Frester, R. & Wörz, T. (1997). Mentale Wettkampfvorbereitung: Ein Handbuch für Trainer, Übungsleiter, Sportlehrer und Sportler. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Giesecking, W. (1964). So wurde ich Pianist. Wiesbaden: Brockhaus.

Green B. & Gallwey W.T. (1986). Der Mozart in uns. The Inner Game of Musik. Deutsch von Gerhard Hamann. Frauenfeld: Verlag im Waldgut.

Grosser M. (1991). Schnelligkeitstraining. Grundlagen, Methoden, Leistungssteuerung, Programme. München: BLV Sportwissen.

Grosser M. & Neumaier A. (1982). Techniktraining. Theorie und Praxis aller Sportarten. München: BLV Sportwissen.

Harnischmacher, C. (1993): Instrumentales Üben und Aspekte der Persönlichkeit. Eine Grundlagenstudie zur Erforschung physischer und psychischer Abweichungen durch Instrumentalspiel. Frankfurt/M.: Verlag Peter Lang GmbH.

Hermann, H.D. & Eberspächer H. (1994). Psychologisches Aufbautraining nach Sportverletzungen. München: BLV Sportwissen.

Heuer, H. (1985). Wie wirkt mentale Übung? In: Psychologische Rundschau; 36, (3), S.191-200

- Hug, O. (1983). Bericht über ein inneres Training im Stabhochspringen. In: Leistungssport, 5/83 S.43-47.
- Jacobson, E. (1932). Electrophysiology of mental activities. In: American Journal of Psychology, 44, S. 677-694
- Klees-Dacheneder, U. & a Campo, A.C. (1997). Mentales Training in der Musik. Wie man als Musiker Streß vermeiden und dadurch seine künstlerische Leistung steigern kann. In Ulrich Mahlert (Hrsg.), Spielen und Unterrichten (S.141-155). Mainz: Schott Musik International.
- Klier, J. (1997). Üben beginnt im Kopf. Zu einer ganzheitlichen Methode des Übens und Musizierens. In Ulrich Mahlert (Hrsg.), Spielen und Unterrichten (S.128-140). Mainz: Schott Musik International.
- Klöppel, R. (1996). Mentales Training für Musiker. Kassel: Gustav Bosse Verlag.
- Klöppel, R. (1993). Die Kunst des Musizierens. Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis. Mainz: B. Schott`s Söhne
- Kopiez, R. (1990). Der Einfluß kognitiver Strukturen auf das Erlernen eines Musikstücks am Instrument. In Helga de la Motte-Haber (Hrsg.), Schriften zur Musikpsychologie und Musikästhetik ; Bd. 3, Frankfurt/M.: Verlag Peter Lang GmbH.
- Kratzer, H. (1992). Beherrschungsgrad und Einsatzhäufigkeit psychoregulativer Verfahren im Hochleistungssport. Leistungssport 2/92, S.13-17.
- Eikholt, A., Kijewski, M., Kreidler, D., Lepper, A., Petzold, B., Sieper, J., Sonnenschein, J. (1993). Los geht`s; Eine Gitarrenschele für Kinder, Spielbuch, Notenkartenspiel, Unterrichtshandbuch. Mainz: Schott.
- Krusche, H. (1992). Der Frosch auf der Butter: NLP - Die Grundlagen des Neuro-Linguistischen Programmierens. Düsseldorf: Econ.
- Kuntze, G. (1971). Mentales Training. In: Motivation im Sport; Kongreßbricht, Schorndorf 1971.
- Leimer, K. & Giesecking W. (1998). Modernes Klavierspiel. Mainz: Schott Musik International. (Original erschienen 1931)
- Leimer, K. (1998). Rhythmik, Dynamik, Pedal. In: Modernes Klavierspiel. Mainz: Schott Musik International. (Original erschienen 1938)
- Lind, E. (1996). Pima (B1 u. B2); Spielschule für junge Gitarristen und Gong (B1 u. B2); Ergänzungsband zu Pima und Kompaß; Lehrerbegleitheft. München: Ricordi.
- Lindemann, H. (1984), Einfach Entspannen. München: Mosaik-Verlag.
- Loehr, J.E. (1996). Die neue Mentale Stärke. Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung. München: BLV.

- Mantel, G. (1987). Cello üben. Eine Methodik des Übens für Streicher. Mainz: B. Schott's Söhne.
- Mohr, K. (1994). Zwischen den Ohren. Möglichkeiten des Neuro-Linguistischen-Programmieren (NLP) für Musiker und Musiklehrer. Bregenz.
- Narciss, S. (1993). Empirische Untersuchungen zur kognitiven Repräsentation bewegungsstruktureller Merkmale. Ein wissenspsychologischer Ansatz zur theoretischen Fundierung des Mentalen Trainings. Dissertation an der Universität Heidelberg.
- Nauck-Börner, Ch. (1987). Wahrnehmung und Gedächtnis. In: Helga de la Motte-Haber (Hrsg.); Handbuch der Musikpädagogik (4): Psychologische Grundlagen des Musiklernens. Kassel: Bärenreiter.
- Neuhaus, H. (1977). Die Kunst des Klavierspiels. Köln: Musikverlage Hans Gerig. (Erstausgabe 1967)
- Orloff-Tscherkorsky, T. (1996). Mentales Training in der musikalischen Ausbildung. In Wege, Musikpädagogische Schriftenreihe. Aarau, Schweiz: Musikedition Nepumuk.
- Pape, W. (1991). Anmerkungen zur Instrumentaldidaktik. In: Wolf Dieter Lugert; Volker Schütz (Hrsg.): Aspekte gegenwärtiger Musikpädagogik (S.131-148). Stuttgart: Metzler.
- Poppensieker, K. (1984). Die Entwicklung musikalischer Wahrnehmungsfähigkeit. Dissertation an der Universität Hamburg. In: Musikpädagogik; Forschung und Lehre, B.23, Mainz: Schott
- Porter, K. & Foster, J. (1988). Mentales Training: Der moderne Weg zur sportlichen Leistung. München: BLV - Verlagsgesellschaft mbH.
- Pujol, E. (1981). Theoretische, Pratische Gitarren Schule, B1. München: Ricordi. (Original erschienen 1933: Escuela razonada de la guitarra)
- Rabine, E., Rohmert, G., Rohmert, W., Zipp, P. (1984). Vergleich der Wirkung aktiven und mentalen Trainings der Stimmfunktion bei Zwillingen. In: Schick, A. & Walcher, K.P. Beiträge zur Bedeutungslehre des Schalls. Ergebnisse des 3. Oldenburger Symposiums zur Psychologischen Akustik. Europäischen Hochschulschriften. Reihe 39. Interdisziplinäre Kongressberichte, B1.
- Regner, M. (1991). Erfolgstraining. Mentale und körperliche Vorbereitung sportlicher Höchstleistungen. Niedernhausen/Ts.: Falken-Verlag.
- Reinhardt, K.-W. (1993). Mentales Sporttraining verständlich gemacht. München: Copress Verlag.
- Rubinstein, A. (1980). Mein glückliches Leben. Frankfurt/M.: S. Fischer Verlag GmbH
- Seiler, R. & Stock, A. (1994). Handbuch Psychotraining im Sport: Methoden im Überblick. Reinbek: Rowohlt.

- Schneider, F. (1992). Üben - was ist das eigentlich? In Wege, Musikpädagogische Schriftenreihe, Bd. 3. Aarau, Schweiz: Musikedition Nepumuk.
- Smieskol, H. (1973). Die Rolle ideomotorischen Trainings beim Erlernen sportlicher Bewegungsfertigkeiten. In: E. Ulich (Hrsg.), Schriftenreihe Training und Beanspruchung, Bd 3: Beiträge zum Mentalen Trainig (S. 149-173). Frankfurt/M.: Limpert-Verlag.
- Steinschaden, B. & ZehetmairH. (1982). Hören und Geigen nach Suzuki. Wilhelmshaven: Heinrichshofen`s Verlag.
- Stevens, C. (1989). Alexander Technik; Ein Weg zum besseren Umgang mit sich selbst. Basel: Sphinx Medien Verlag.
- Syer, J. & Connolly, Ch. (1987). Sporting Body - Sporting Mind: Psychotraining für Sportler. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH. (Original erschienen 1984, Sporting Body - Sporting Mind. Anthlete`s guide to mental training. Cambridge: University Press.)
- Ugorsky, A. (1992). Die Zeit, Nr. 33, 7.9.1992, S.41.
- Ulich, E. (1964). Das Lernen sensumotorischer Fertigkeiten. In: Handbuch der Psychologie 1, 2.Halbband (S. 326-346). Göttingen: Hogrefe.
- Ulich, E. (1965). Untersuchungen über sensumotorisches Lernen, In: Bericht über den 24. Kongreß der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. Göttingen 1965.
- Ulich, E. (1973). Schriftenreihe Training und Beanspruchung Bd 3, Frankfurt/M.: Limpert.
- Vandell, R.A., Davies, R.A., Clugston, H.A: (1943). The funktion of mental practice in the aquisition of motor skills. In: The Journal of General Psychology 1943, 29, S. 243-250.
- Varró, M. (1929). Der lebendige Klavierunterricht: Seine Methodik und Psychologie. Hamburg-London: Simrock.
- Vester, Frederic (1998). Denken, Lernen, Vergessen. München: dtv. (Erstausgabe 1975)
- Volpert, W. (1977). Optimierung von Trainingsprogrammen. Lollar/Lahn: Andreas Achenbach.
- Walker, L. (1989). Ein Leben mir der Gitarre.Frankfurt/M.: Zimmermann
- Weerth, R. (1992). NLP & Imagination: Grundannahmen, Methoden, Möglichkeiten und Grenzen. Paderborn: Jungfermann
- Wieser, H. & Birnbaum, L. (1998). "Ich entblöße mich wenn ich Spiele". Stern 1989, 51, S.60-66