

# **Mentales Training für Musiker**

**Eine Adaptation des mentalen Trainings  
aus der Sportpsychologie für  
konzertierende Künstler im Bereich der  
klassischen Musik**

**Schriftliche Arbeit im Rahmen des DML - Studiengangs  
an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg**

**von**

**Michael Bentzien**

In der Diplomarbeit zum Thema "Mentales Training für Musiker" werden mentale Trainingsmethoden, die im Sportbereich auf professioneller Ebene schon seit langer Zeit erprobt sind, auf den Bereich der Musik übertragen.

Um dem Leser das Erlernen mentaler Fertigkeiten zu ermöglichen, werden u.a. 24 Übungen aus den Bereichen Entspannung, Motivation, Positives Denken, Konzentration, Stress und Erholung, Aktivierung und Visualisieren vorgestellt.

Aufbauend auf diese Übungen wird schließlich eine routinemäßige Konzertvorbereitung entwickelt, die konzertierenden Musikern die Möglichkeit gibt, sich optimal auf ihren Auftritt vorzubereiten.

**Kontaktadresse:**

---

Michael Bentzien  
Frickestr. 32  
D - 20251 Hamburg  
Tel.: 0034 - 40/2700034

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1.</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
1.1.	Warum ist mentales Training für Musiker sinnvoll?.....	1
1.2.	Was ist mentales Training?.....	2
1.3.	Geschichte des mentalen Trainings.....	3
1.4.	Läßt sich mentales Training für Sportler auf den Bereich der Musik übertragen?.....	3
1.5.	Empirische Untersuchungen und Ergebnisse im Zusammenhang mit mentalem Training.....	4
1.6.	Der richtige Umgang mit mentalem Training.....	5
<b>2.</b>	<b>Training 1: Entspannung.....</b>	<b>7</b>
2.1.	Was ist Entspannung?.....	7
2.2.	Wozu dienen Entspannungsübungen?.....	7
2.3.	Die progressive Muskelrelaxation.....	7
2.4.	Allgemeine Erläuterungen zum Entspannungstraining.....	8
<b>3.</b>	<b>Training 2: Motivation und Ziele.....</b>	<b>18</b>
3.1.	Was ist Motivation?.....	18
3.2.	Welcher Zusammenhang besteht zwischen der Motivation und dem Erreichen von Zielen?.....	18
3.3.	Wie kann ich mir sinnvoll Ziele setzen?.....	18
3.4.	Die Arbeitsphasen auf dem Weg zum Ziel.....	23
<b>4.</b>	<b>Training 3: Positives Denken und Umstrukturierung.....</b>	<b>25</b>
4.1.	Was bedeutet positives Denken und Umstrukturierung?.....	25
4.2.	Inwieweit kann der Körper durch die Gedanken beeinflußt werden?.....	25
4.3.	Wie kann ich meine Emotionen steuern?.....	26
4.4.	Die verschiedenen Techniken zum positiven Denken und Umstrukturieren.....	27
4.4.1.	Negative Gedanken als Grundlage für die Entwicklung positiver Strategien.....	27
4.4.2.	Die Ursache der negativen Gedanken erkennen und entsprechende Strategien entwickeln.....	27
4.4.3.	Die langfristige Entwicklung im Auge behalten.....	30
4.4.4.	Affirmationen.....	32
4.4.5.	Die positive "Gehirnwäsche".....	34
4.4.6.	Gedanken-Stop.....	34
4.4.7.	Sich-Trennen von negativen Gedanken.....	34
4.4.8.	Positive Körpersprache.....	34
4.4.9.	Persönliche Bilder zum Selbstbewußtsein.....	35
4.4.10.	Innehalten.....	36
4.4.11.	Sich selbst ein Freund sein.....	36
4.5.	Positives Denken und Gesundheit.....	36
4.6.	Weitere Übungen zum positiven Denken.....	37

<b>5.</b>	<b><i>Training 4: Konzentration</i></b> .....	<b>39</b>
5.1.	Was versteht man unter einer guten Konzentration?.....	39
5.2.	Innere und äußere, enge und weite Konzentration.....	39
5.3.	Gibt es Phasen im Konzert, in denen die Konzentration besonders leicht verloren geht?.....	42
5.4.	Techniken zum Training der Konzentrationsfähigkeit.....	42
5.4.1.	Konzentration durch Zusatzaufgaben.....	42
5.4.2.	Der Pauli-Test.....	42
5.4.3.	Wortspiele.....	42
5.4.4.	Die Konzentration auf die Atmung richten.....	43
5.4.5.	Meditationsübungen.....	43
5.5.	Der Zusammenhang zwischen Entspannung und perfekter Konzentration.....	43
5.6.	Der Zustand des Fokussiertseins.....	44
5.7.	Der Umgang mit Konzentrationsübungen.....	45
<b>6.</b>	<b><i>Training 5: Streß und Erholung</i></b> .....	<b>46</b>
6.1.	Was ist Streß?.....	46
6.2.	Wie äußert sich Streß?.....	46
6.3.	Streß und Erholung.....	46
6.4.	Kann Angst nützlich sein?.....	52
6.5.	Die zugeteilte Rolle als fremd empfinden.....	52
6.6.	Streß und idealer Leistungszustand.....	53
6.7.	Techniken zum Streßmanagement.....	53
6.7.1.	Atemkontrolle.....	53
6.7.2.	Langsamer werden.....	54
6.7.3.	Rituale.....	54
6.7.4.	Paradoxe Strategien.....	54
<b>7.</b>	<b><i>Training 6: Aktiviation</i></b> .....	<b>56</b>
7.1.	Was ist Aktiviation?.....	56
7.2.	Positive und negative Energie.....	56
7.3.	Wie wirkt sich negative Energie auf mein Spiel aus?.....	56
7.4.	Das eigene optimale Aktivationsniveau erkennen.....	57
7.5.	Techniken zur Beeinflussung des Aktivationsniveaus.....	59
<b>8.</b>	<b><i>Training 7: Visualisieren</i></b> .....	<b>61</b>
8.1.	Was ist Visualisieren?.....	61
8.2.	Warum läßt sich die Leistungsfähigkeit durch das Visualisieren positiv beeinflussen?.....	61
8.3.	Die innere und äußere Perspektive beim Visualisieren.....	62
8.4.	Wie sollte eine Visualisierungsübung aufgebaut sein?.....	62
8.5.	Wie erreiche ich einen hohen Wirkungsgrad beim Visualisieren?.....	63
8.6.	Das Tempo des Visualisierens.....	63
8.7.	Wie kann das Visualisieren in die Konzertvorbereitung integriert werden?.....	63
8.8.	Die eigene Visualisierungsübung.....	64
8.9.	Visualisieren rückwärts.....	66

8.10.	Memorieren.....	67
8.11.	Der Einsatz von Video zum Visualisieren.....	67
8.12.	Visualisieren im Umgang mit Schmerzen und Verletzungen.....	68
8.13.	Individuelle Vorstellungsbilder.....	69
8.14.	Kombinierte Visualisierungsübung.....	69
<b>9.</b>	<b>Routinemäßige Konzertvorbereitung.....</b>	<b>72</b>
<b>10.</b>	<b>Diskussion und Ausblick.....</b>	<b>74</b>
10.1.	Welche Schritte müßten als nächstes im Zusammenhang mit mentalem Training für Musiker unternommen werden?.....	74
10.2.	Wie könnte eine empirische Auswertung des mentalen Trainings für Musiker aussehen?.....	74
10.3.	Mentales Training im Nachwuchsbereich und an Musikhochschulen.....	75
10.4.	Fazit.....	75
<b>11.</b>	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>76</b>
<b>12.</b>	<b>Danksagung.....</b>	<b>79</b>

## 11. Literaturverzeichnis

---

Achterberg, J. (1994). Gedanken heilen. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Beckmann, J. (1992). Aufgaben und Probleme bei der psychologischen Betreuung der deutschen alpinen Skimannschaft bei den Olympischen Winterspielen 1992. Leistungssport 1/93, 23-25.

Christmann, F. (1994). Mentales Training. Göttingen: Verlag für angewandte Psychologie.

Feltz, D. L. & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. Journal of Sport Psychology 5/83, pp 25-57.

Freymuth, M. (1993). Mental Practice for Musicians: Theory and Application. Medical Problems of Performing Artists 8 (4)/93, pp 141-143.

Gabler, H. & Schrode, M. (1987). Aufmerksamkeitsveränderungen beim Tennisspiel. Leistungssport 6/87, o. Seitenangabe.

Gallwey, T. (1990). Tennis und Psyche. München: WILA-Verlag.

Hale, B. D. (1982). The effects of internal and external imagery on muscular and ocular concomitants. J Sport Psychol 4/82, pp 379-387.

Hall, E. G. & Erffmeyer, E. S. (1983). The effect of visuo-motor behaviour rehearsal with videotaped modeling on free throw accuracy of intercollegiate female basketball players. J Sport Psychol 5/83, pp 343-346.

Harris, D. V. & Robinson, W. J. (1986). The effects of skill level on EMG aktivität during internal and external imagery. J Sport Psychol 8/86, pp 105-111.

Jaffe, D. T. (1995). Kräfte der Selbstheilung. Stuttgart: Klett-Cotta.

Klinkenberg, N. (1996). "... so that you can learn really to run yourself properly relaxed under all conditions": Die Progressive Muskelrelaxation als pädagogisches Körperverfahren, unvereinbare Reaktion, Entspannungskonditionierung oder indikationsspezifisches Verfahren in der Verhaltenstherapie. Verhaltenstherapie und psychosoziale Praxis, 28 (2), 183-190.

Kratzer, H. (1992). Beherrschungsgrad und Einsatzhäufigkeit psychoregulativer Verfahren im Hochleistungsbereich. Leistungssport 2/92, 13-17.

Kunze, G. (1971). Mentales Training. In: Motivation im Sport, Kongreßbericht, Schorndorf 1971.

Lim, S. & Lippman, L. G. (1991). Mental Practice and Memorization of Piano Music. *The Journal of General Psychology*, 118(1), pp 21-30.

Loehr, J. E. (1996). *Die neue mentale Stärke: sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

Loehr, J. E. (1988). *Persönliche Bestform durch Mentaltraining für Sport, Beruf und Ausbildung*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

Mumford, B. & Hall, C. (1985). The effects of internal and external imagery on performing figures in figure skating. *Can J Sport Sci* 10/85, pp 171/177.

Nadolny, S. (1983). *Die Entdeckung der Langsamkeit*. München: R. Piper & Co. Verlag.

Paivio, A. (1985). Cognitive and motivational functions of imagery in human performance. *Can J Sport Sci* 10/85, 22S-28S.

Porter, K. & Foster, J. (1988). *Mentales Training: Der moderne Weg zur sportlichen Leistung*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

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. (1984). *Beiträge zur Bedeutungslehre des Schalls. Ergebnisse des 3. Oldenburger Symposiums zur Psychologischen Akustik. Europäische Hochschulschriften. Reihe 39. Interdisziplinäre Kongressberichte, Band 1*.

Regner, M. (1991). *Erfolgstraining: mentale und körperliche Vorbereitung sportlicher Höchstleistungen*. Niedernhausen/Ts.: FALKEN.

Reinhardt, K.-W. (1993). *Mentales Sporttraining verständlich gemacht*. München: Copress-Verlag.

Smieskol, H. (1973). Die Rolle des ideomotorischen Trainings beim Erlernen sportlicher Bewegungsfertigkeiten. In Ulich, E. (Hrsg.), *Schriftenreihe Training und Beanspruchung, Bd. III: Beiträge zum Mentalen Training (S. 149-173)*. Frankfurt/M.: Limpert-Verlag.

Suinn, R. M. (1989). *Übungsbuch für mentales Training: in 7 Schritten zur sportlichen Höchstleistung*. Bern: Verlag Hans Huber.

Syer, J. & Connolly, C. (1987). *"Sporting Body - Sporting Mind" Psychotraining für Sportler*. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Tarr Krüger, I. (1993). *Lampenfieber*. Stuttgart: Kreuz Verlag.

Terry, P. (1990). *Mental zum Sieg: Ängste erkennen, Motivation steuern, sportliche Leistung steigern*. München: BLV Verlagsgesellschaft mbH.

Ueckert, H. (1993). Mentales Training im Instrumentalspiel. Unveröffentlichtes Manuskript. Universität Hamburg.

Ulich, E. (1964). Das Lernen sensumotorischer Fertigkeiten. In Handbuch der Psychologie 1, 2. Halbband (S. 326-346). Göttingen: Hogrefe.

Ulich, E. (1973). Schriftenreihe Training und Beanspruchung, Bd. III: Beiträge zum Mentalen Training. Frankfurt/M.: Limpert-Verlag.

Ulsamer, B. (1992). Fit durch mentales Training für den beruflichen und privaten Erfolg. Düsseldorf: ECON Executive Verlag.

Vopel, K. W. (1981). Anwärmspiele: Experimente für Lern- und Arbeitsgruppen. Hamburg: ISKO-PRESS.

Ward, W. O. (1992). Hypnosis, Mental Imagery and "Peer Coaching" in Gymnasts. In Bongartz, W. (Ed.), Hypnosis: 175 Years after Mesmer (pp 451-460). Konstanz: Universitätsverlag.

Woolfolk, R., Murphy, S., Gottesfeld, D., Aitken, D. (1985). Effects of mental rehearsal of task motor activity and mental depiction of task outcome on motor skill performance. J Sport Psychol 7/85, pp 191-197.