ARBEITSBLATT 8

MENTALES TRAINING ZUR WEITERENTWICKLUNG VON FERTIGKEITEN

Du kannst ein Stück oder eine bestimmte Fähigkeit üben, indem du Visualisierungstechniken einsetzt. Dies ist nicht nur dann nützlich, wenn du deine Muskeln schonen willst oder gerade nicht praktisch üben kannst (zum Beispiel wenn du im Zug sitzt). Es kann dir auch neue Einsichten in deine Spielgewohnheiten vermitteln. Genau wie beim physischen Musizieren wächst die Fähigkeit zu visualisieren oder zu audiieren (mit dem Geist zu hören) mit zunehmender Übung.

Die Übung:

Wähle ein Stück, eine Passage oder eine technische Übung aus, an der du arbeiten willst.

Sitze bequem auf einem Stuhl und nimm dir einige Momente, um dich zu entspannen und alle Sorgen und Gedanken loszulassen.

Stelle dir vor, dass du dein Instrument zur Hand nimmst. Fühle das Instrument in deiner Imagination – seine Textur, seine Temperatur, sein Gewicht (sofern du es in der Hand hältst), und beginne zu spielen.

Nimm den Klang wahr, den du produzierst – du produzierst den idealen Klang! Nimm wahr, wie sich das anfühlt. Spiele einige Noten oder Akkorde und genieße das Gefühl, Klang zu erzeugen. Fühle, wie die Resonanz sich erweitert und lausche auf den Reichtum der Obertöne.

Beginne, das Stück zu spielen, das du ausgesucht hast. Höre es ganz klar und mit allen Nuancen in deinem Geist. Fühle, wie leicht dir das Spielen fällt. Wenn du zu einer Stelle kommst, die dir unklar ist, erlaube dir, dort zu verweilen und jedes Detail in seiner idealen Form zu hören.

Du hast alles unter deiner Kontrolle und kannst »ideale Musik« spielen.

Während du spielst, stelle dir vor, du würdest ein paar Meter entfernt stehen und dir selbst zusehen und zuhören. Beobachte dich und dein Spiel für einige Momente aus dieser Perspektive.

Nun versetze dich wieder in deinen Körper, während du weiterspielst.

Spiele für etwa fünf Minuten weiter.

Nach der Übung:

Beantworte die folgenden Fragen:

Was ist dir aufgefallen, während du gespielt hast – über dich selbst, deinen Klang, die Musik und deine Gefühle (sowohl physisch als auch emotional)?

.....

.....

.....

.....

Wie fühlte es sich an, als du in deinem Körper warst – und wie, als du aus einiger Entfernung zugeschaut hast?

.....

.....

.....

.....

.....

Quelle: Susan Williams, OPTIMAL ÜBEN – Ein Praxis-Handbuch für Musiker, © Susan Williams, 2017.
Netzwerk Musikhochschulen, www.netzwerk-musikhochschulen.de