

1 DER MOZART IN UNS

MIT INNER GAME SPIELEN

Seit Jahren wusste ich, dass Musiker Timothy Gallweys Lernmethoden des Inner Game für Tennis, Skilaufen, Golf und andere Sportarten diskutierten. Als sein Buch „The Inner Game of Tennis“ erschien, erkannten die Musiker, dass diese Methoden und Techniken zur Überwindung der Befangenheit und zur Verbesserung des Lernens auch in der Musik angewandt werden könnten.

Als ich meinen Freunden zuhörte, die mit gleicher Begeisterung über Gallweys Methoden sprachen wie über berühmte Komponisten oder einen erfolgreichen Sportler, kam mir nie der Gedanke, Inner Game in meinem eigenen Leben als klassischer Kontrabassist und Pädagoge anzuwenden. Bis ich auf einem Skihang in Tims Methoden eingeführt wurde. Und das kam so:

Wenn ich etwas Neues lerne, nehme ich gerne bei einem Experten Unterricht, der mir genau sagt, was ich zu tun habe. Ich möchte wissen, wie man es am besten macht. Mein Bruder dagegen lernt anders. Er bringt sich alles selbst bei. Zwischen meinem Bruder Jerry und mir entwickelte sich ein unausgesprochener Wettbewerb, wer von uns das Skilaufen besser und schneller erlernen würde.

Jerry hatte eine angeborene Hirnerkrankung und dadurch eine eingeschränkte Kontrolle über seine linke Körperhälfte. Im Schwimmen hat er mich nie geschlagen, dagegen war er mir stets im Tennis- und Golfspielen, in der Schule und auch im Umgang mit Menschen überlegen. Er erhielt als Schüler viele Auszeichnungen und konnte einfach alles, während ich ein zweitklassiger Schüler war und „nur“ im Schulorchester mitspielen durfte.

Mein Bruder las Tim Gallweys Buch „Inner Skiing“. Ich dagegen nahm lange teuren Unterricht in einer Skischule. Ein Jahr später trafen wir uns in einem kalifornischen Skiurlaubsort. Ich war fest davon überzeugt, dass ich über Körperhaltung, Beinstellung und den Gebrauch der Skistöcke alles wusste. Ich glaubte, alles gelernt zu haben, was man als richtiger Skifahrer wissen musste. Umso erstaunter war ich – und gleichzeitig enttäuscht! –, dass Jerry viel natürlicher, viel schneller und müheloser den Hang hinunterfuhr. Mir dagegen zitterten vor Angst die Knie. Hier stand ich nun auf dem Gipfel des Squaw Valley. Vor mir lag der gleiche Skihang, an dem ich 1960 während der Winterolympiade den Riesenslalom miterlebt hatte. Zum ersten Mal stand ich nicht mehr nur auf einem Anfängerhügel. Als ich startete, schwirrten unzählige Anweisungen in meinem Kopf herum: „Verlagere dein Gewicht nach vorn ... Schultern nach vorne ... entspann dich ... nicht hinfallen ... bleib ruhig ... nicht steif werden ...“ All diese guten Ratschläge trugen aber wenig dazu bei, dass ich den Hügel gut hinunterkam, und ich hatte wenig Spaß bei der Abfahrt.

Jerry dagegen beherrschte alles. Er war entspannt, sicher, seine Schultern waren nach vorn gerichtet. Er setzte zu gelassenen Schwüngen an, indem er sein Gewicht richtig verlagerte – als ob er es immer so und nie anders getan hätte. Ich war natürlich immer noch skeptisch, aber offensichtlich hatte Jerry das Skifahren auf eine bessere Art gelernt. „Barry“, sagte er, „es ist doch ganz einfach. Vergiss alles, was du gelernt hast, fühle mit deinen Brettern den Berg unter deinen Füßen. Beobachte, wie es am besten geht, und lies alles über Inner Game.“

Jetzt musste ich endlich Gallweys Bücher lesen. Ich kaufte mir das Buch „Inner Skiing“, las es in der Hoffnung, dass es mir beim Skifahren helfen würde, und auch mit dem Hintergedanken, diese Techniken bei der Musik anwenden zu können.

Ich entdeckte sehr bald, dass Tim Gallweys Methoden des Inner Game in allen Bereichen des menschlichen Tuns angewandt werden können. Die grundlegenden Fähigkeiten der

Aufmerksamkeit, des Vertrauens und des Willens stärken unsere Konzentrationskraft und helfen uns, Nervosität, Zweifel und Angst zu überwinden. So können wir unsere größtmögliche Leistung auf jedem Gebiet erbringen. Mir wurde völlig klar, dass diese Fähigkeiten sowohl die Qualität des Lernens als auch die musikalische Ausführung verbessern können. Ich begann, mit meinen Kontrabass-Studenten zu experimentieren.

DIE ERSTEN ERFOLGE

Ich begann also, die Methoden des Inner Game auf den Bereich der Musik zu übertragen. Ein erstes Anzeichen des Erfolgs zeigte sich beim Versuch, einem Kontrabassisten beizubringen, wie er seinen Unterarm entspannen kann. Ich wandte eine der einfachsten Methoden an, die Tim in seinem Buch „Inner Skiing“ beschreibt. Ich schlug Randy vor, beim Spielen auf seinen Unterarm zu achten und die darin gefühlte Spannung mit einer Ziffer zwischen 1 und 10 zu bewerten („1“ bezeichnet den entspanntesten Zustand, „10“ den höchsten Grad der Verspannung). Wir waren uns einig, dass sein momentaner Spannungszustand mit „5“ zu bezeichnen wäre. Er sollte nun diese Spannung auf „7“ steigern und sie dann wieder auf „5“ zurückfallen lassen.

Wie zufällig entspannte sich Randy so sehr, dass er seinen Zustand mit „3“ bewertete. Durch diesen Unterschied, den er in seiner Muskulatur zwischen „3“ und „7“ spürte, wurde ihm zum ersten Mal bewusst, welche Muskeln ihm „im Weg“ waren. Danach konnte er sie bewusst entspannen. Es war wie ein kleines Wunder: Seit Monaten hatte ich mich mit Randy beschäftigt und erfolglos versucht, die Verspannung in seinem Bogenarm zu lösen. Nun hatte er

das Problem ohne meine Hilfe gelöst. Aber nicht nur das: Sein Ton war nun farbenreicher und seine Bogenführung sicherer als zuvor.

Langsam begriff ich, wie es meinem Bruder gelungen war, sich selbst das Skifahren beizubringen. Die enorme Kraft und Wirksamkeit der einfachen Methoden Gallweys liegt darin, einen Zustand zu erreichen, in dem wir uneingeschränkt lernen, etwas leisten und uns freuen können. Ich war ziemlich aufgeregt, als ich Tim damals im Jahr 1980 anrief. Seitdem haben sich zwischen uns ein ständiger Dialog und eine tiefe Freundschaft entwickelt.

2 INNER GAME – DAS INNERE SPIEL

Was ist Inner Game?

Was sieht und erfährt ein Tennispro. auf dem Tennisplatz, das er dann beim „Coachen“ einem Ski- oder Golflehrer, einem Geschäftsmann oder einer Telefonistin weitervermitteln kann? Das einem Arzt hilft, wirksame Therapien zur Vorsorge gegen Schlaganfall oder Herzerkrankungen zu entwickeln, und das uns Musiker lehrt, mit mehr Sicherheit, Musikalität und Freude zu spielen?

In den nächsten zwei Kapiteln werden wir Inner Game genauer betrachten, seine Grundregeln kennenlernen und gemeinsam entdecken, wann und wie es gespielt wird.

DIE ZWEI SPIELE

Ob man Tennis spielt, Geschäftsmann ist oder musiziert: Jede Tätigkeit stellt ihre eigenen Anforderungen und zeigt eigene Wege auf, diese Anforderungen zu bewältigen. Es ist, wenn man so will, ein Spiel. Dieses Spiel – das „äußere“ Spiel – kennen wir alle und spielen es immer wieder in der „äußeren“ Welt gegen „äußere“ Gegner. Das Spielfeld ist der Tennisplatz, das Büro oder der Konzertsaal.

Die Hindernisse sind die Rückhand des Gegners, die harte Konkurrenz oder der schwierige Fingersatz. Das Ziel besteht darin, den Punkt zu gewinnen, den Vertrag abzuschließen oder die schwierige Passage zu meistern. Es gibt viele Bücher, die beschreiben, wie man besser „spielt“.

Es ist die grundlegende Idee von Tim Gallwey, dass man gleichzeitig mit dem „äußeren“ ein zweites, „inneres“ Spiel spielt. Dieses zweite Spiel ist viel feiner, wird oft nicht bemerkt und noch schneller wieder vergessen. Das Spielfeld ist in deinem Kopf, und die Hindernisse sind mentaler Art, wie z. B. Konzentrationsunterbrechungen, Nervosität und Selbstzweifel. Ziel des Inner Game ist, den Weg zur vollen Leistungsfähigkeit zu finden, und nur wenige Bücher berichten darüber.

Beide Spiele, das „äußere“ und das „innere“, sind sehr eng miteinander verbunden. Es ist einfach unmöglich, etwas zu tun, ohne diese beiden Spiele zu spielen.

Probleme tauchen auf, wenn wir uns nur auf das „äußere“ Spiel konzentrieren. Wenn das geschieht, spielt – wie Tim es ausdrückt – das Spiel uns und nicht umgekehrt.

In diesem Buch steht das „innere“ Spiel im Vordergrund. Den Unterricht des „äußeren“ Spiels, z. B. die beste Handhaltung, Atemtechnik, Bogenhaltung und die richtige Art, Brahms zu interpretieren, überlassen wir anderen. In diesem Buch konzentrieren wir uns auf das „innere Spiel“. Dafür gibt es zwei Gründe:

Erstens ist das erfolgreiche „innere Spiel“ häufig entscheidend für Misserfolg oder Erfolg beim „äußeren“ Spiel. Zweitens ist Inner Game an sich faszinierend, und es kann immer angewandt werden.

Tim Gallwey weist darauf hin, dass wir das Inner Game jeden Tag spielen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Wir gewinnen oder verlieren es jeden Augenblick. Eigentlich ist das „innere Spiel“ der Schlüssel zum Erfolg im „Spiel des Lebens“.

Wir besitzen alle ein großes Leistungspotential, das aus natürlichen Fähigkeiten, Leistungen und Wissen besteht. Wir erweitern dieses Potential, wenn wir herausgefordert werden und auf irgendeinem Gebiet Grenzen durchbrechen.

Um diesen Herausforderungen gewachsen zu sein, müssen wir in der realen Welt ständig Probleme lösen. Wir müssen das „äußere“ Spiel spielen, um z. B. herauszufinden, wie wir den „coolen“ Klang eines Miles Davis nachahmen können, wenn wir ein Solo in einer Jazzcombo übernehmen wollen.

Aber wir stoßen auch auf eine ganze Reihe von „inneren“ Problemen, die unsere „äußere“ Leistung direkt beeinflussen. Es kann sein, dass du nervös wirst und bezweifelst, einen schwierigen Fingerablauf ausführen zu können, besonders wenn du auf der Bühne im

Scheinwerferlicht sitzt. Diese Zweifel sind die Herausforderungen, denen du beim Inner Game begegnest. Wenn wir nun unsere innere Welt mit ihren unzähligen Zweifeln, Hoffnungen und Erwartungen untersuchen, müssen wir wissen, was eigentlich in uns vorgeht.

Beklemmung, Versagensangst und Selbstzweifel hemmen uns und lösen Stress aus, auf den unsere Muskeln reagieren: sie verkrampfen. Der Stress verursacht außerdem ein Nachlassen der Aufmerksamkeit, und wir verlieren das Interesse an dem, was wir gerade tun. Mit anderen Worten ausgedrückt: Die mentalen Störungen, die sich unseren natürlichen Möglichkeiten in den Weg stellen, werden „Selbststörungen“ genannt.

Durch Tim Gallweys Methode des Inner Game werden wir uns ihrer bewusst und erkennen, dass solche Störungen den wahren Ausdruck unserer schöpferischen Kraft verhindern können.

GRUNDLAGE 1: DIE FORMEL DER LEISTUNG

Es ist grundsätzlich so, dass jede Leistung von Fähigkeiten und vom Ausmaß der Störung dieser Fähigkeiten abhängt. Das lässt sich in einer Formel ausdrücken:

$$L = P - S$$

In dieser Formel steht „L“ für Leistung, für das, was du schließlich erreicht und gelernt hast. „P“ bedeutet Potential, die angeborene und erworbene Leistungsfähigkeit. „S“ bedeutet Störung, die dir und deinen Fähigkeiten im Weg steht.

LEISTUNGSVERBESSERUNG DURCH WENIGER STÖRUNGEN

Die meisten Menschen versuchen, ihre Leistung (L) durch verstärktes Üben zu steigern. Inner Game dagegen setzt sich zum Ziel, gleichzeitig mit dem Aufbauen der Leistungsfähigkeit die Störungen (S) zu verringern. Dadurch entsprechen unsere Leistungen mehr und mehr unserem wirklichen Potential.

DER STEIN DES ANSTOSSES: SELBSTSTÖRUNGEN

Das schlimmste Erlebnis

Jeder sollte sich einmal an seine peinlichste und unangenehmste musikalische Erfahrung erinnern. Selbst wenn sie schon Jahre zurückliegt, wird man ein sehr genaues Bild dieser Situation vor Augen haben: Die Verspannung im Körper, die Konflikte im Kopf sind gegenwärtig. Dieses Erlebnis hat sich bestimmt überraschend deutlich eingepreßt und kann ohne große Schwierigkeiten beschrieben werden.

Ich erinnere mich beispielsweise nur allzu gut an den Tag, als ich zum Abschluss meines ersten Studienjahres zur Kontrabass-Prüfung antreten musste, um ein Examen vor vielen Experten abzulegen. Neben meinem Hauptfachlehrer, dem Kontrabassisten Murray Grodner, waren der berühmte Konzercellist Janos Starker, Josef Gingold, einer der größten Violinpädagogen, und William Primrose, der vielleicht bedeutendste Bratschist aller Zeiten, anwesend.

Ich war nervös, glaubte, mich übergeben zu müssen, und war sicher, dass ich bei der Musik versagen würde, an der ich so lange gearbeitet hatte. Es ist nicht gerade vorteilhaft für das Selbstvertrauen und die Zwanglosigkeit, wenn man so bedeutenden Meistern vorspielen muss. Meine Hände waren feucht, meine Knie zitterten (und das wird zu einem großen Problem, wenn man mit den Knien den Kontrabass halten muss), mein Herz schlug wie wild, und ich konnte kaum richtig durchatmen.

Das Schlimmste: Ich höre immer noch diese Stimme in mir, die mir den letzten Rest Selbstvertrauen nahm. Sie flüsterte mir zu: „Ich spiele unsauber ... was werden sie nur von mir denken? ... Jetzt habe ich eine falsche Note gespielt ... Mein Bogen zittert ja ... um Gottes Willen, wann hört das endlich auf? ... Er zittert ja immer noch, das ist ja entsetzlich ... Jetzt kommt die schwierige Stelle ... verdammt, könnte ich diese Stelle nur noch einmal

spielen – ich bin sicher, dass es dann weniger holprig klingen würde ... Halt die Hand hoch ... den Ellbogen stabil ... entspanne den dritten Finger ... vibriere schneller ... Hurra, das ist es!! ... Hoffentlich habe ich ihnen mit diesem kleinen Schnörkel imponiert ...“
Trotz dieses inneren Kampfes spielte ich, so gut ich konnte. Aber niemand wird überrascht sein, dass diese hochrangige Prüfungskommission nicht sehr beeindruckt war.

Das schönste Erlebnis

Erinnerst du dich an die beste musikalische Erfahrung, die du jemals gehabt hast? Wie war das? Weißt du noch, welche Gedanken du beim Spielen hattest? Was ging in dir vor? Hast du mitten im Spiel abgebrochen und gesagt: „Donnerwetter, das ist ja wunderbar – ich mache keinen einzigen Fehler!“ Oder warst du von deinem Spiel so gefangen genommen, dass du überhaupt keinen Kommentar denken konntest. Und wenn du dir während des Spiels – nur einmal vielleicht – gratulieren wolltest, hast du nicht deswegen beinahe die Fassung verloren?

Beinahe alle Musiker, mit denen ich gesprochen habe – Solisten, Orchestermusiker, junge Studenten und Saisonmusiker –, fanden es schwierig, sich an etwas zu erinnern, wenn alles gut lief. Ihnen war wohl bewusst, dass alles stimmte, aber sie fühlten sich „nur“ erfreut und befreit.

Wir haben es alle erlebt: Die technisch mühelose Passage, die schnelle Lagenwechselbewegung zu einer hohen Note und vor allem den einzigartigen Augenblick, als wir selbst zur Musik wurden – wenn wir die Farben, das Fließen und die Liebe in der Musik fühlten. Das geschieht nur, wenn wir geistig ganz bei der Sache sind, alles bewusst erleben und so vom Augenblick gefangen genommen sind, dass unser Kopf keine mentalen Purzelbäume schlagen kann. Deswegen ist es so schwierig, sich an verschiedene Einzelheiten zu erinnern, die uns im Kopf herumgegangen sind.

Was können wir daraus lernen?

Wir können uns genau an die selbstkritische Auseinandersetzung in unserem Kopf erinnern, wenn wir schlecht spielten. Andererseits bemerken wir anscheinend nichts, wenn wir gut spielen. Vernünftigerweise müssen wir daraus folgern, dass wir viel mehr leisten können, wenn wir diese selbstkritische Stimme verstummen lassen können.

Übung: Selbststörungen erkennen

Denke an das, was dich nervös macht. Stell dir vor, du betrittst ein Podium, um ein Konzert zu geben, und plötzlich bekommst du Angst. Erstelle eine Liste mit all deinen möglichen Problemen und vergleiche sie dann mit der Liste, die ich nach Gesprächen mit Hunderten von Musikern zusammengestellt habe.

Alle Musiker, mit denen ich gesprochen habe – und darunter waren sehr viele erfahrene Spitzenmusiker – scheinen die gleichen Sorgen zu haben. Natürlich unterscheiden sich die Sorgen von Fall zu Fall, aber dennoch kann man viele Gemeinsamkeiten erkennen.

Sie sagten, dass sie

- an ihren Fähigkeiten zweifelten,
- Angst davor hatten, die Kontrolle zu verlieren,
- glaubten, nicht geübt zu haben,
- sich Sorgen machten, nicht genügend sehen und hören zu können,
- befürchteten, dass etwas am Instrument kaputtgehen könnte,
- Angst davor hatten, sich in der Notenreihe zu irren,
- am Interesse des Publikums zweifelten,
- Angst davor hatten, ihr sorgsam eingeübtes Musikstück zu vergessen,
- befürchteten, ihre Eltern seien immer noch enttäuscht, dass sie nicht einen kaufmännischen Beruf ergriffen hatten.

Übung: Die Auswirkungen der Störungen erkennen

Diese oder ähnliche Zweifel kommen bei uns allen vor, und nicht nur bei uns. Manager, Künstler und Sportler haben ähnliche Zweifel und Befürchtungen.

Stelle eine weitere Liste zusammen, und zwar diesmal mit den körperlichen und mentalen Auswirkungen, die durch Zweifel und Angst bei dir hervorgerufen werden. Was fühlst du beim Musizieren, Lernen oder Zuhören? Wie beschreibst du deine Nervosität? Welche Anzeichen spürst du, wenn du glaubst, nicht dein Bestes geben zu können? Was lässt dich dein Körper spüren, und was geht in solchen Augenblicken in dir vor?

Noch einmal: Vergleiche deine Beobachtungen mit denen, die ich nach Gesprächen mit Musikern gemacht habe.

Als körperliche Probleme wurden genannt:

- Atemnot,
- trockener Mund,
- erhöhter Puls,
- feuchte Hände,
- zitternde Finger, Arme oder Knie,
- verminderte Hör- oder Sehkraft ,
- weniger Fingerspitzengefühl,
- Verspannung,
- Unbeweglichkeit,
- Übelkeit.

Als mentale Probleme wurden genannt:

- innere Stimme, die entweder tadelt oder lobt,
- Vergessen der Worte oder Fingersätze,
- Vergessen des musikalischen Ablaufs,
- Verlust des Metrums,
- Unkonzentriertheit,
- Ablenkungen.

Deine Liste wird sicherlich ähnliche, vielleicht sogar genau die gleichen Störungen aufzeigen.

GRUNDLAGE 2: SELBST 1 UND SELBST 2

Wenn du darüber nachdenkst, dann bedeutet die Stimme in deinem Kopf, dass etwas oder jemand spricht (er nennt sich „ich“), und dass etwas oder jemand zuhört. Gallwey nennt diese „Stimme“ Selbst 1 und die angesprochene „Person“ Selbst 2.

Selbst 1 stört durch Vorstellungen, wie Dinge sein sollten, Bewertungen und Gedankenverbindungen. Es verwendet besonders gerne Wendungen wie „sollte“, „streng dich an“, „du musst“.

Selbst 2 ist unser entwicklungsfähiges Leistungspotential. Mit Selbst 2 haben wir alle ein natürliches Talentreservoir, das wir wie eine nie versiegende Quelle ständig anzapfen können. Überlassen wir Selbst 2 die Initiative, führt es jede Tätigkeit mit Anmut und Leichtigkeit aus.

8 HINDERNISSE ÜBERWINDEN

Vor einem Konzert probierte Cynthia alle möglichen Techniken des Inner Game aus, um die störende Stimme von Selbst 1 zum Schweigen zu bringen. Sie vertieft e sich in die Partitur, in den Klang ihres Spiels, in die Gefühle der Musik und in ihr Wissen über die Musik. Sie hatte in den Bereichen Ausführung, Erlebnis und Lernen klare Ziele und versuchte, wie Rampal zu spielen. Sie wandte alle bekannten Vertrauensmethoden an, die sie kannte – nichts half.

Ratlos hörte sie schließlich auf, irgendeine dieser Techniken anzuwenden, und konzentrierte sich auf die Glatze ihres Lehrers. Er saß in der ersten Reihe des Auditoriums. Selbst 1 verschwand. „Barry“, sagte sie nach dem Konzert, „du hättest mir eher sagen sollen, dass ‚sich auf die Glatze konzentrieren‘ die effektivste Aufmerksamkeits-Übung ist.“

STÄNDIGE KREATIVITÄT

Cynthias Geschichte macht Folgendes klar: Die einfallsreiche und erfolgreiche Technik von gestern ist heute schon nicht mehr gleich gut, genauso wie eine gelungene Aufführung von gestern heute bestenfalls eine gute Wiederholung ist. Sicherlich sollten wir die Gefühle und Erfahrungen einer guten Aufführung in uns bewahren und schätzen, aber jede weitere Aufführung muss eine „Neuschöpfung“ sein und braucht neue Impulse.

Ebenso erfordert Inner Game beständig Kreativität. Die Techniken des Inner Game helfen dir, Hindernisse zu überwinden, die zwischen dir und deiner Musikalität stehen. Wenn du dich aber zu sehr auf eine bestimmte Technik statt auf die Musik verlässt, kann diese Technik ihre Wirksamkeit verlieren.

Jedes Stück gibt dir die Möglichkeit für ein neues „inneres Spiel“ und fordert dies sogar. Wenn sich deine Leistung weiterentwickeln soll, wirst du jedes Mal eine neue Entscheidung treffen und deinen musikalischen Gefühlen neue Richtungen geben müssen. Wir alle unterziehen uns nur ungern irgendwelchen Veränderungen. Die Motivation zu ständigem Wechsel erwächst aus der Erfahrung, dass du deine Musik nur verbesserst, wenn du dir erreichbare Ziele setzt und dem Musiker in dir vertraust. Innerhalb der Methodik des Inner Game gibt es genug alternative Möglichkeiten. Du musst die Notwendigkeit und den Zeitpunkt für neue Ziele, Aufgaben und Methoden erkennen und dafür offen sein. Je schneller du deine alten Muster erkennst, desto eher bist du in der Lage, neue, wieder wirkungsvollere Strategien zu entwerfen. So beugst du der Unentschlossenheit, den Zweifeln und Ängsten vor und machst dich frei, dich voll und ganz auf dein eigentliches Ziel, auf die Musik zu konzentrieren.

In diesem Kapitel werden beispielhaft einige Techniken aufgezeigt, die Studenten des Inner Game bei ihrer musikalischen Ausführung angewandt haben. Im ersten Teil sehen wir, wie mentale Hindernisse überwunden werden können. Im zweiten Teil werden Wege beschrieben, wie äußere Hindernisse überwunden werden können. Es mag sein, dass du mit inneren Ablenkungen perfekt fertig wirst und meisterhaft spielst – bis dein Kollege, eine gerissene Saite oder ein anderes unvorhergesehenes Ereignis dich mitten während einer Aufführung völlig aus der Fassung bringt. Du musst immer auf Unvorhergesehenes vorbereitet sein, und das verlangt ständige Aufmerksamkeit und Kreativität.

MIT INNEREN STÖRUNGEN UMGEHEN

Bei Gesprächen mit Orchesterkollegen, Studenten oder Freunden über das Thema „mentale Hindernisse“ versuche ich herauszufinden, welcher Bereich – Aufmerksamkeit, Wille oder Vertrauen – die meisten Probleme bereitet. Natürlich sollte man allen drei Bereichen Beachtung schenken, aber es ist wichtig, dass man schrittweise vorgeht. Wenn ich herausgefunden habe, in welchem Bereich das größte Problem liegt, habe ich ein Ziel und

kann dort beginnen, alternative Handlungsweisen als Hilfe vorzuschlagen.

Natürlich wird es mit der Zeit immer einfacher, ein Ziel festzulegen und gewisse Strategien anzuwenden. Der Vergleich zwischen der Angelschnur und dem Bogenkontakt zur Saite leuchtete meinen chinesischen Freunden schnell ein und passte auch für andere Musiker. Je länger ich mit Inner Game spiele, desto größer wird mein Vorrat an erfolgreichen Einfällen und Kunstgriffen.

In diesem Kapitel will ich einige Anwendungsbeispiele des Inner Game anführen, die ich in meinem Unterricht angewandt habe. Weiterhin möchte ich zeigen, dass du durch deine eigene Sensibilität und Kreativität diese Beispiele so verändern oder weiterentwickeln kannst, dass sie zu deinen eigenen, speziellen Problemsituationen passen.

Du bist Musiker – ein kreativer Künstler –, und deine besten Aufführungen werden alles von dir verlangen. Alles, was du bisher gelernt hast, Erfahrungen, die ganz tief in dir stecken, und was dir deine Inspiration plötzlich eingibt. Lass uns untersuchen, wie du dir besser helfen kannst, um mit inneren Ablenkungen fertig zu werden.

Willen

Die Sängerin Ellen brach vor ihrem Examen in Panik aus. Sie hatte ihr Vertrauen in ihre Stimme verloren und bat mich kurz vor ihrer Prüfung verzweifelt um Rat. „Was soll ich nur machen? Ich weiß genau, ich werde dieses Examen nie bestehen.“

Es überraschte mich nicht, dass sie sich direkt vor der wichtigsten Prüfung ihres Lebens Sorgen machte. Durch die Nervosität hatte sie ihre Liebe zur Musik völlig vergessen. Um ihr zu helfen, fragte ich sie, warum sie eigentlich Sängerin werden wollte. „Weil ich so gerne singe“, antwortete sie, „aber im Moment hasse ich das Singen!“

Ich fragte Ellen nach den Liedern, die sie singen sollte, und zunächst wollte sie nicht darüber sprechen. Sie sprach nur über ihre Nervosität, ihre Versagensangst und fragte mich über Techniken aus. „Erzähl mir etwas über die Lieder“, forderte ich sie auf. Es . el ihr schwer, aber schließlich redete sie über die Bedeutung der Lieder, ihren Hintergrund und ihren lyrischen Ausdruck. Dabei veränderte sich etwas in ihr. Ihre Liebe zur Musik kehrte zurück und damit auch ihr Vertrauen.

„Hast du dich gut auf die Lieder vorbereitet?“, fragte ich sie. „Kannst du diese Gefühle und dieses Wissen vermitteln, das du mir beschrieben hast?“ Sie antwortete spontan: „Danke Barry – ja, ich kenne die Lieder in- und auswendig und ich liebe sie.“

Ellen berichtete später ihren Studienkollegen, dass sie ihre Ängste vergessen und am Examen befreit gesungen hätte. Sie hätte sich voll und ganz auf den lyrischen Inhalt der Lieder konzentriert und die Musik hätte sie verzaubert. Das war alles, an was sie sich erinnern könne. Ellen hatte völlig vergessen zu fragen, ob sie bestanden hatte. Sie hatte mit Auszeichnung bestanden.

Manchmal wirkt es Wunder, wenn du dich auf deine ursprünglichen musikalischen Ziele zurückbesinnst. Es kann dir helfen, deine aktuellen mentalen Störungen zu überwinden. Das ist es, was du durch dieses Buch oder durch die Beschäftigung mit Inner Game erlernen kannst.

Ein Hornist beschrieb mir einmal, wie ein wichtiges Konzert gerade noch mal gut ging. „Ich musste ein Solo in einem Stück von Brahms spielen. Ich spiele gut genug, um es hinzukriegen, aber ich war übernervös. Ich fragte mich, warum ich mich denn so aufregte, was das denn überhaupt sollte. Dann begann ich, über die Musik nachzudenken, und erinnerte mich daran, warum ich Musiker geworden bin. Ich hörte dem Fließen der Musik zu, und als mein Einsatz kam, wusste ich, warum ich Brahms so sehr liebte. Ich spielte mit meinem ganzen Können und meinem tiefen Gefühl für die Musik. Es klappte großartig.“

Aufmerksamkeit

Jackie, eine Harfenistin, berichtete während einer meiner Klassenseminare, wie sie Aufmerksamkeits-Techniken anwandte, um sich von ihren Ängsten vor Patzern zu befreien. „Während der Pause einer Orchesterprobe übte ich gerade, als plötzlich eine Stimme hinter mir sagte: ‚Sei doch nicht so nervös!‘ Ich drehte mich erschreckt um und sah, dass es Barry Green war. Wenn es eine Bemerkung gibt, die nervös macht, dann diese. Ich sagte mir, dass er wohl nicht ernsthaft glaubt, mich so aus dem Gleichgewicht bringen zu können.“

Gerade vor meinem Einsatz war seine Stimme wieder da. ‚Nicht zittern‘, sagte er, ‚ich bin hinter dir und beobachte dich.‘ Barry grinste wie ein ungezogenes Kind, und ich dachte: Er ist verrückt – ich werde nicht nervös.

Dennoch entschloss ich mich, vorsichtshalber alles anzuwenden, was ich über Wahrnehmungs-Techniken gelernt hatte. Ich begann, mir zu überlegen, wie mein Part klingen sollte. Ich stellte mir vor, wie sich die Saiten bei einem Glissando anfühlen würden. Weiterhin lenkte ich meine Aufmerksamkeit auf alles, was im Orchester vor sich ging. Barry irritierte mich richtiggehend und wollte meine Konzentrations-Techniken auf die Probe stellen. Ich war hocheifrig, dass ich mich problemlos auf verschiedene Dinge konzentrieren konnte. Meine Techniken waren erfolgreich!“

Als Jason, ein junger Geiger, bei einem wichtigen Konzert aufs Podium trat, geriet er beinahe in Panik. Er riss sich zusammen und konzentrierte sich auf die Eröffnungstakte des Pianisten. Dabei entdeckte er ganz neue Klangbereiche im Stück. „Ich wurde immer ungeduldiger, endlich mit dem Klavierklang verschmelzen zu können“, berichtete er. „Als ich endlich spielen durfte, waren meine Nervosität, meine Zweifel und Unsicherheiten längst verflogen.“

Vertrauen

Charles, ein Cellostudent, musste bei einem Wettbewerb vorspielen und war restlos nervös. „Ich war eigentlich sicher, das Stück sehr gut zu kennen“, berichtete er, „aber irgendwie zweifelte Selbst 1 an meinen Fähigkeiten. Das bemerkte ich ungefähr eine halbe Stunde vor dem Konzert, und ich musste versuchen, Selbst 1 auszuschalten. Ich entschloss mich zu vergessen, dass ich Student war und an einem Wettbewerb teilnahm. Ich versuchte mir vorzustellen, Lynn Harrell zu sein. Ich kämmte mein Haar auf die Seite, betrat selbstsicher das Podium und freute mich an meiner ‚Doppelpersönlichkeit‘ als Musikstudent und Lynn Harrell. Ich beachtete die Jury nicht, die meinen Vortrag bewerten musste. Ich wusste nur, dass ich musizieren und jeden Moment genießen wollte, den ich von Selbst 1 befreit war.“

Andere Strategien wählen

Welche der Strategien, die wir bisher besprochen haben, soll man nun wählen?

Der beste Ratgeber ist natürlich deine eigene Erfahrung. Jeder sollte selbst experimentieren und entdecken, was für ihn am besten ist. Falls du nicht genau weißt, wo du beginnen sollst, könntest du z. B. mit einer der folgenden Techniken beginnen.

Wenn du bemerkst, dass du befürchtest, deine Ziele nie erreichen zu können, und völlig gelähmt bist, könntest du deine Ziele überdenken und neu definieren.

Was bedeutet Musik für dich? Was sind deine Erfahrungsziele? Was sind deine Leistungsziele? Wenn du deine Ziele neu überdacht hast, kannst du dich wieder entspannt deinem Spiel widmen.

Wenn deine Konzentration auf die Musik durch Anweisungen und kritische Bemerkungen von Selbst 1 gestört wird, hilft es dir vielleicht, wenn du eine der Aufmerksamkeits-Übungen anwendest. Konzentriere dich auf das, was du tust; aufs Sehen, Hören, Fühlen und Wissen. So kannst du deine Aufmerksamkeit wieder auf die Musik lenken.

Wenn Zweifel und Ängste Ursachen deiner Probleme sind, kannst du Vertrauens-Fähigkeiten anwenden und Selbst 2 die Führung übernehmen lassen. Selbst 2 macht es immer besser als Selbst 1! Natürlich ist es zunächst ein eigenartiges, beängstigendes Gefühl, die bewusste Kontrolle durch Selbst 1 aufzugeben, aber Selbst 2 hat ein überraschendes Potential an Vertrauen und Können.

MIT ÄUSSEREN STÖRUNGEN UMGEHEN

Wir haben gesehen, wie wir Hindernisse wie Selbstzweifel und Versagensängste überwinden können. Es gibt aber auch Situationen, bei denen äußerliche, von uns nicht kontrollierbare Geschehnisse unser Spiel stören. Das sind Erlebnisse, die sich nach dem Konzert in großartige Geschichten ausspinnen lassen.

Im Moment jedoch, wenn sie geschehen, sind solche Ereignisse nicht leicht zu handhaben. Hast du zum Beispiel jemals erlebt, dass der Spieler neben dir geräuschvoll Kaugummi

kaute, während du spielen musstest?

Eine gerissene Saite, ein schreiendes Baby oder Magenschmerzen können dich ganz schnell aus dem Konzept bringen. Kannst du gut und genau spielen, wenn dir ein Mikrofon die Sicht zum Dirigenten versperrt? Oder wie ist es, wenn du für einen kranken Kollegen einspringen musst, ohne das Stück überhaupt geprobt zu haben? Du musst dich mit solchen Dingen abfinden. Was willst du sonst tun?

Unter solchen Umständen kannst du entweder resignieren und versagen oder den Stier bei den Hörnern packen und aus der scheinbar ausweglosen Situation das Beste machen. Du kannst und musst dein „inneres Spiel“ anwenden, denn es ist die einzige Technik, die dann noch erfolgreich ist.

Hier möchte ich vier Möglichkeiten zeigen, wie man mit unvorhergesehenen Situationen umgehen kann:

1. Du kannst die Probleme zur Kenntnis nehmen und einfach weiterspielen.
2. Du kannst die Situation akzeptieren und Aufmerksamkeits-Übungen anwenden, um dich wieder auf dein Spiel konzentrieren zu können.
3. Du kannst die Situation dadurch verändern, dass du einige Aspekte der Situation veränderst.
4. Du kannst die Hindernisse für dich arbeiten lassen.

.....
Die Störungen akzeptieren

Wie wir erfahren haben, können wir mit inneren Störungen wie z. B. Nervosität fertig werden, indem wir uns der Nervosität bewusst werden, sie zunächst akzeptieren und nicht bekämpfen. Elisabeth, die sich vor einem Cellokonzert ganz miserabel fühlte und zitterte, machte diese Erfahrung ebenfalls. Sie bekam ihre Nervosität in den Griff, indem sie sie akzeptierte. Wenn ihr Adrenalinspiegel stieg, fühlte sie sich, wie wenn sie mit atemberaubender Geschwindigkeit auf Skiern bergab raste. Sie wäre sicherlich in Panik ausgebrochen, wenn sie dieses Gefühl bekämpft hätte. So aber begann sie, dieses Gefühl zu lieben. Die Aufregung bewirkte eine Steigerung ihrer Reflexe und sie genoss ihr Spiel noch mehr.

Das gleiche Prinzip kann auch bei der Überwindung äußerer Störungen angewandt werden. Stell dir vor, dass es in deinem Zimmer eine Heizung gibt, die dauernd Lärm macht. Oder ein Baby schreit fortwährend. Oder die Nachbarn lassen ihr Radio ganz laut spielen. Wenn du trotz dieser Geräusche spielen willst, hast du die Wahl, dich entweder zu ärgern und ablenken zu lassen oder aber die Geräusche zu akzeptieren.

Eine Behinderung wird nur dann zu einer Störung, wenn wir sie als solche erleben. Wenn du einmal erkannt hast, dass die Musik gleichzeitig mit den anderen Geräuschen existieren kann, wirst du dich auch weniger gestört fühlen. Lerne, Störungen zu erkennen und zu akzeptieren, dann kannst du dich trotzdem ganz auf die Musik konzentrieren.

Durch Aufmerksamkeits-Übungen die Konzentration wiederfinden Als ich zum ersten Mal bemerkte, dass ich mich bewusst auf verschiedene Dingen konzentrieren und zwischen ihnen wählen und „umschalten“ kann wie zwischen Fernsehprogrammen, war ich ziemlich erstaunt. Eigentlich glauben wir alle, dass eine Ablenkung unsere Aufmerksamkeit zwangsläufig wie ein Magnet auf sich zieht und uns völlig aus dem Konzept bringt. Das stimmt so nicht: Tatsächlich können wir „umschalten“ und die Ablenkung vergessen.

Zum Beispiel wenn der Notruf-Empfänger eines Arztes, der im Publikum sitzt, während der schönsten Phrase eines Beethoven-Klavierkonzerts lospiepst. Die eigentliche Störung ist zwar sofort abgestellt, doch der Bann der Musik ist gebrochen, das Publikum ernüchert und der Pianist verstört.

Was macht ein guter Pianist wie John Browning bei einem Konzert mit den New Yorker Philharmonikern in einer solchen Situation? Ganz einfach: Er konzentriert sich nur auf die Musik, geht voll und ganz in ihr auf, vergisst alles andere und spielt ohne die geringste Verzögerung oder Unsicherheit weiter. Das Publikum spürt diese Konzentrations- und Bewusstseinskraft, vergisst den Zwischenfall sofort wieder, und die Musik wirkt, als wäre nichts gewesen.

Übung: Sich an Ablenkungen gewöhnen

Die folgende Übung soll dir helfen, die Konzentration nach einer Unterbrechung schneller wiederzufinden. Du solltest immer mit Störungen rechnen, sie sind ganz normal.

Diese Übung hilft dir, nach einer plötzlichen Unterbrechung oder einem kleinen Ausrutscher konzentriert fortfahren zu können.

- 1. Bitte einen Freund, dich abzulenken. Gib ihm einen Wecker, ein Radio und einen Staubsauger.*
- 2. Sag ihm, er soll sich hinter dich stellen und ein Selbst-1-Gespräch nachahmen, während du spielst. Bitte ihn, den Wecker klingeln zu lassen, das Radio unerwartet ein- und auszuschalten und von Zeit zu Zeit den Staubsauger zu benutzen.*
- 3. Kümmere dich nicht um diese Ablenkungen, das ist bei dieser Übung ganz wichtig! Achte nur darauf, wie lange es dauert, bis du von der Unterbrechung „zurückkehren“ und dich wieder ganz der Musik widmen kannst.*
- 4. Wiederhole diese Übung mehrfach und beobachte die zeitlichen Veränderungen deiner „Rückkehrphasen“.*

....