

Mentale Vorbereitung auf Aufführungen und Konzerte **Andreas Burzik, Bremen, DE**

Gegenstand des Workshops ist eine zentrale Mentaltechnik, die ihre Ursprünge in der meditativen Praxis östlicher Kulturen hat. Sie wurde im Rahmen der Sportpsychologie zur Vorbereitung von Sportlern auf Wettkämpfe weiterentwickelt und an die besonderen Bedürfnisse von Menschen angepasst, die ihre volle Leistungsfähigkeit zu einem gegebenen Zeitpunkt abrufen müssen. Grundlage dieser Technik ist es, die Hirnwellentätigkeit in Richtung einer Intensivierung des Alpha- und Thetawellenanteils im EEG, also einer Verlangsamung der Nervenzellenaktivität im Gehirn zu beeinflussen. Erreicht wird dies durch eine Kombination aus Aufmerksamkeits- und Atemregulation sowie Elementen des Biofeedback (Rief & Birbaumer). Der dadurch erreichte mentale Zustand wird von Athleten und darstellenden Künstlern als optimaler Leistungszustand oder Flow (Csikszentmihalyi) bezeichnet und subjektiv als „frei im Kopf“ (Eberspächer) erlebt. Er bezieht seine besondere Wirksamkeit aus dem Umstand, dass er „potenzielle Störungen der motorischen Steuerung durch gedankliche, gefühlsmäßige und kontrollierende Prozesse reduziert“ (Deeny et al., S. 202). Eine derartig ökonomische Hirnaktivität führt eher zu einer weichen, fließenden, anmutigen und effizienten Bewegung, weil sie dem Künstler erlaubt, in vollem Umfang die im impliziten Wissenssystem gespeicherte „Könnerschaft“ (Neuweg) abzurufen. In einem zweiten Schritt eignet sich dieser besondere Zustand hervorragend zur mentalen Selbstprogrammierung (Liggett). Sportler überlassen die mentale Verfassung, in der sie beim nächsten Wettkampf antreten möchten, nicht dem Zufall, sondern trainieren ihren idealen Leistungszustand (ILZ) in der Vorbereitungszeit immer wieder mental (Loehr). Dieser ILZ ist in der Regel eine individuelle Mischung unterschiedlicher, z.T. widersprüchlich erscheinender Befindlichkeiten. Die Teilnehmer erhalten die Möglichkeit, ihren individuellen ILZ unter Anleitung zu ermitteln.

Quellenangaben:

- Csikszentmihalyi, M. (2010). Das Flow-Erlebnis: Jenseits von Angst und Langeweile – im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Deeny, S., Hillman, C., Janelle, C., Hatfield, B. (2003). Cortico-cortical Communication and Superior Performance in Skilled Marksmen: An EEG Coherence Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 188-204.
- Eberspächer, H. (2004). Gut sein, wenn's drauf ankommt. Die Psycho-Logik des Gelingens. München: Hanser.
- Liggett, D. (2015). Sporthypnose: Eine neue Stufe des mentalen Trainings. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Loehr, J. (2014). Die neue mentale Stärke. München: BLV Buchverlag.
- Neuweg, G. H. (1999). Könnerschaft und implizites Wissen: Zur lehr-lerntheoretischen Bedeutung der Erkenntnis- und Wissenstheorie Michael Polanyis. *Internationale Hochschulschriften*, Bd. 311. Münster: Waxmann.
- Rief, W., Birbaumer, N. (2010). Biofeedback: Grundlagen, Indikationen, Kommunikation, Vorgehen. Stuttgart: Schattauer.

Kurzbiografie des ersten Autors: Andreas Burzik: 1979-1983 Studium der Musik (Violine) Hochschule für Künste Bremen. 1993-2000 Studium der Psychologie Universität Bremen. Ausbildung in Integrativer Körperpsychotherapie (IBP) und körperorientierter Traumatherapie. Privatpraxis mit den Schwerpunkten: Psychologische Beratung von Musikern, Coaching, Auftrittstraining, Üben im Flow. Internationale Vortrags- und Seminartätigkeit. 2007-2016 Mentaltrainer der Orchesterakademie des Symphonieorchesters des BR, München. Langjähriger MSBL/KIT-Dozent der HfMdk.