

**Workshop-Tag „mentales Üben“  
Musisches Forum Bargteheide  
27.04. 2024**

**Zeitplan:**

**10:00-11:00 Uhr      Mentales Üben für Schulkinder (Alter ca.  
8-14 Jahre)  
Gruppe 1 Melodie-Instrumente + Gesang**

**11:30-12:30 Uhr      Mentales Üben für Schulkinder (Alter ca.  
8-14 Jahre)  
Gruppe            2            Tasteninstrumente,  
Zupfinstrumente + Schlagzeug**

**13:30-16:30 Uhr      Mentales Üben für Erwachsene (ab ca. 15  
Jahre)  
Alle Instrumente + Gesang**

# Von Luftklavier und tanzenden Ohrwürmern.

## Workshop „Mentales Üben“ für Schulkinder

Ohrwürmer können ganz schön nerven, weil sie immer das Gleiche spielen und kein Ende finden. Aber eigentlich sind Ohrwürmer was Tolles. In deinem Kopf spielt ein ganzes Lied mit allen Tönen und Klängen. Und wenn du willst und ein bisschen trainierst, kannst du mit deinem Ohrwurm tanzen, zu seiner Musik deine Finger bewegen, Noten lesen und den Rhythmus klopfen. Das ist nicht nur lustig, sondern das kann dir auch helfen, viel schneller als bisher ein neues Musikstück zu lernen und mit komplizierten Stellen besser zurecht zu kommen.

**Bist du neugierig? Dann melde dich an und sei dabei.**

**In diesem Workshop lernst du**

- deinem Ohrwurm ganz genau zuzuhören und ihm zu sagen, was er spielen soll,
- bei geschlossenen Augen zu sehen und zu spüren, wie du dich bewegst, während du ruhig auf dem Boden liegst,
- Luftgeige, -gitarre, -klavier, -cello, -klarinette, -flöte oder was du sonst möchtest, so zu üben, dass dein Lied auf dem echten Instrument danach besser funktioniert.
- Außerdem zeige ich dir lustige Übungen, die helfen, sich für das Musikmachen zu motivieren und sich gut zu konzentrieren, und viele kreative Tricks, um Notenlesen und schwierige Stellen auf deinem Instrument leichter hinzubekommen.

**Was du brauchst:**

- Eine Gymnastikmatte oder Decke zum Drauflegen
- Ein Tuch zum Zudecken
- Ein Kissen zum Wohlfühlen
- Dein Instrument im Kopf und (wenn du magst) dein echtes
- Noten von einem Lied/Stück, das du gerade übst, **in Kopie** zum Bemalen und Beschreiben
- Bunte Stifte
- Fantasie und Neugier

## **Mit dem Potenzial unserer Vorstellungskraft schneller zum Ziel**

### **Mentales Üben für Jugendliche und Erwachsene**

Das menschliche Gehirn besitzt die wunderbare Fähigkeit, sich Bewegungen, Sinneswahrnehmungen und Emotionen bis ins kleinste Detail vorstellen zu können. Kinder verbringen einen wesentlichen Teil des Tages damit, real Erlebtes in Fantasiespielen und Tagträumen zu verarbeiten und sich damit sowohl motorisch als auch kognitiv auf die Anforderungen ihres Umfelds vorzubereiten.

Mentales Training lässt die Fähigkeiten unserer Kindertage wiederaufleben, und nutzt Visualisierungen und inneres Spiel, um Auftritts- und Prüfungssituationen gezielt vorzubereiten und mit positiven Emotionen zur Selbststärkung anzureichern.

Um am Instrument oder mit der Stimme ausdrucksvoll und technisch sauber musizieren zu können, müssen hoch komplexe Bewegungsabläufe koordiniert und auf eine klangliche Zielvorstellung hin optimiert werden. Beim mentalen Üben werden alle zum Musizieren notwendigen Bewegungen in der inneren Vorstellung wahrgenommen und verändert („geübt“). Das innere Hören von Tonhöhen, Klangfarben und musikalischem Ausdruck gibt dabei den gewünschten Zielzustand vor.

Im Workshop „Mentales Üben“ werden zunächst die zahlreichen Komponenten des Musizierens zusammengetragen und strukturiert. In angeleiteten Visualisierungen wird demonstriert, wie Bewegungsabläufe, Klänge und Tonhöhen genau wahrgenommen und verändert werden können. Die Teilnehmenden erlernen Körperübungen zur Unterstützung von Koordination und Konzentration sowie den Umgang mit Code-Wörtern und inneren Bildern bei schwierigen Stellen. Weiterhin werden variantenreiche und kreative Lernmethoden vorgestellt, die das Umsetzen von Text sowie grundlegender musikalischer Strukturen auf dem Instrument (bzw. mit der Stimme) erheblich vereinfachen und beschleunigen.

Die Inhalte dieses Workshops lassen sich gleichermaßen für das eigene Üben wie auch als Erweiterung für den Instrumental- und Gesangsunterricht nutzen.

#### **Bitte mitbringen:**

- Noten von schwierigen Textstellen aus der aktuellen Übeliteratur **in Kopie**, oder auf dem Tablet (zum Bemalen und Beschreiben)
- Bunte Stifte (falls kein Tablet)
- Das eigene Instrument (optional)
- Fantasie und Neugier