

## Erfolgreich Scheitern

Ich stand immer auf dem Standpunkt, was man wirklich will, schafft man auch - normalerweise. Anders formuliert: Wenn man in seiner Entwicklung stagniert oder sein Ziel nicht erreicht, hat man es nicht genug gewollt. Allerdings haben mich irgendwann doch die Zusammenhänge interessiert, die uns motivieren oder eben von den Zielen abbringen. Was ist es, das uns zur Leistung antreibt, uns konzentrieren lässt oder doch an die Glotze, den PC fesselt? Gibt es ein paar Geheimtipps, die den Erfolgreichen erfolgreich sein lassen, aber diejenigen ohne dieses Wissen scheitern lassen? Gibt es ein paar Regeln, die wir befolgen sollten, um unser Können zu steigern? Vielleicht nützliche Rituale, die uns in der Entwicklung helfen oder Krisen managen lassen?

Die Anregung, einmal auf die konkrete Suche nach den kleinen "Psycho-Fallen" zu gehen, habe ich durch zwei Bücher bekommen.

Das erste ist "The paradox of choice" von Barry Schwartz und "The Willpower-Instinct" von Dr. Kelly McGonigal. Geschickt eingesetzt oder einfach nur zugelassen, kann das instinktive Verhalten uns helfen, unsere Ziele zu erreichen. Manchmal reicht es schon aus, dass wir durch das Verstehen der inneren Vorgänge etwas "gesünder" mit uns und/oder den Schülerinnen und Schülern umgehen.

Wer kennt nicht die über Generationen von Pädagogen vererbte Aussage: "Eine verpatzte Generalprobe bringt ein gutes Konzert." Wer hat den Spruch nicht schon gehört oder aufbauend selbst geäußert?

Aber was steckt noch dahinter, außer der Vorlage für den Titel dieses Vortrages?

Wir Menschen neigen dazu, Erfolge zu feiern und uns zu belohnen. Diese Belohnungen können unterschiedlichster Art sein. Das kann ein vorzügliches Essen sein, ein guter Wein... Aber auch ein "Day-off", ein Nachlassen der Spannung, Arbeit etc. ist eine Form der Belohnung. So ist eine gute Generalprobe gerne der Grund für weniger Fokus auf das Konzert. Die Spannung lässt nach, weil doch alles "steht". Das führt nicht selten zu bösen Überraschungen im Konzert. Im Gegenteil dazu ist eine schlechte Generalprobe der Anlass, die letzten Reserven zu mobilisieren, doch noch einmal intensiv die Werke zu studieren, Absprachen genauer zu treffen, an Intonation, Genauigkeit, Timing, Übergängen etc. zu arbeiten und die Konzentration nicht zurückzufahren, was sich dann im Konzert bewährt.

Es ist sicher schon allen Lehrenden aufgefallen, dass es Schüler/innen gibt, die auf der Bühne aufblühen, sich freuen, endlich ihr Können zeigen zu dürfen, und andere, die auf dem Podium tausend Tode sterben. Letztere sind im Vorfeld schon sehr nervös und empfinden die Zeit auf der Bühne als Folter.

Es gibt zahlreiche Aspekte, die ihren Beitrag zu diesen beiden diametralen Reaktionen leisten. Ein wichtiger Aspekt für eine sichere Bühnenkarriere ist der Stolz. Kinder, denen man den Moment des Stolzes nach ihren ersten Bühnenauftritten gegeben hat, sind eher positiv motiviert, diese Erfahrungen zu wiederholen. Stolz und das erneute Erfahren (die Vorfreude



auf weitere stolze Momente) sind eine bessere Übermotivation als das Vermeidenwollen von schlechten, schamauslösenden Momenten.

Schuldgefühle senken die Herzfrequenzvariabilität (Willenskraftreserve), wohingegen das Aufzeigen von erfolgreichen Erlebnissen, die Herzfrequenzvariabilität konstant hält bzw. steigert. Ein Satz wie: "Wenn du so die Arpeggien spielst, werden Dich die Zuhörer bejubeln!", motiviert mehr als "Übe bloß die schnellen Zerlegungen, damit du da nicht rausfliegst und alle die Ungenauigkeiten hören!" Positive wie negative Strömungen/Gefühle/Stimmungen können genauso ansteckend sein wie ein grippaler Infekt. Eine positive, konzentrierte Stimmung in der Klasse infiziert letztlich jeden. Unlust und "Arbeitsverweigerung" allerdings auch.

Nach wie vor ist das Vorgehen mit gutem Beispiel nicht eine, sondern die einzige Möglichkeit, anderen vom Besseren zu überzeugen (Albert Schweitzer). Lassen Sie deshalb Ihre Schülerinnen und Schüler positiv am Erfolg der anderen teilhaben. Spornen Sie dazu an, dass alle die Leistung von Schüler X oder Schülerin Y erreichen können. Dulden Sie nur positiven Ehrgeiz. "Ich möchte auch einmal wie X mit großem Orchester spielen dürfen." Das ist ein guter Ansatz. Halten Sie aber zerstörerischen Konkurrenzkampf aus der Klasse. Genauso wie Unlust und destruktives Verhalten.

Landesweite Studien in den USA haben herausgefunden, dass sich negative Entwicklungen wie Fettleibigkeit, Unsportlichkeit, Energieverschwendung epidemieartig verbreiten. Auf die Klasse und die musische Ausbildung übertragen heißt das, dass Sie das Niveau möglichst hoch halten sollten. Motivieren Sie Ihre Schüler zu vielen Vorspielen, Wettbewerben und Konzertbesuchen. Das hebt das allgemeine Niveau und sorgt für stetige Anregung. Sich nicht zu vergleichen, lässt nämlich auch keine Veränderung und Entwicklung aufkommen. Sehr gerne ist ein faules, schwaches, lahmes Umfeld eine willkommene Entschuldigung. "Die anderen in der Klasse haben doch auch kein gutes Tremolo!" Schaffen Sie Raum für Individualität, wenn Sie das Gefühl haben, die Norm ist Ihnen zu klein, zu langsam, zu farblos...

Hier ist allerdings einmal ein Hinweis auf "The paradox of choice" notwendig. Wenn die Auswahl zu groß ist, kann es passieren, dass man sich für nichts entscheiden kann. Für manche Menschen ist es unmöglich, sich eine Hose zu kaufen, weil sie sich nicht entscheiden können zwischen: Bootcut - Classic Rise - Comfort Fit - Comfort Leg - High Waist - Loose Fit - Low Rise - Low Waist Medium Rise - Regular - Regular Fit - Regular Rise - Regular Waist - Skinny - Slim - Slim Fit - Slim Leg - Standard - Standard Fit - Standard Rise - Standard Waist - Straight - Straight Fit - Straight Leg - Tapered - Tapered Leg (26 Formen bei kürzester Recherche. Den Aufwand, den man betreiben muss, das passende Hemd dazu zu finden, lasse ich unerwähnt.)

Manchmal ist es einfacher, wenn es keine oder weniger Alternativen gibt, zwischen denen man wählen kann oder besser gesagt – wählen muss.

Jetzt führen Sie sich bitte vor Augen, wo die jungen Musikerinnen und Musiker heutzutage noch überall ihre Entscheidungen fällen müssen, welchen Ablenkungen sie ausgesetzt sind. Wie viele Kommunikationsmöglichkeiten gibt es zum Beispiel heute? Wir hatten früher das "normale" Telefon. Bis man fertig gewählt hatte, war man auch schon fast mit dem Rad da. Verabredungen wurden getroffen und eingehalten, weil man keine Möglichkeit hatte,



kurzfristig abzusagen. Heute ist das anders. Per Whatsapp, Facebook, SMS, Twitter oder Mobil kann man versuchen, auf vielen Hochzeiten zu tanzen, ohne etwas zu verpassen..... oder vielleicht nichts wirklich mitzubekommen? War früher das Fernsehen ein von der Lehrseite gehasster Zeitfresser, muss sich der junge Eleve, die junge Elevelin heute überlegen, ob sie/er sich vom Fernseher, youtube, facebook, Twitter, Computerspiel oder Playstation vom Üben abhalten lässt. So schwierig diese Entscheidung ist, so sicher ist leider oft der Erfolg dieser Zerstreuungsangebote.

Der Musikunterricht und das Musizieren allgemein müssen daher schon sehr attraktiv sein. Damit die zu lernende (*am besten: vorgeschlagene*) Literatur oder das Programm nicht auch noch reichlich viele Optionen der Entscheidung beinhaltet, empfiehlt es sich, gute Fingersätze, praktische Übungen, Interpretationsansätze... direkt den Schülerinnen und Schülern anzubieten. Denn bis der eigene Geschmack und die eigene Technik weit genug entwickelt sind, darf man ruhig gute Vorlagen zur Kopie liefern, denn sonst kann es geschehen, dass sich der Schüler oder die Schülerin vor lauter Möglichkeiten zur farbigen Gestaltung einer Komposition für keine entscheidet.

Zum Abschluss möchte ich noch auf einige interessante Aspekte zu sprechen kommen, wie man dem großen Feind "Ablenkung" entgegenarbeiten kann. Gerade bei der Verfolgung langfristiger Ziele -bei Instrumentalisten ist es ein mühsamer Weg, der gerne schon mal ein/zwei Jahrzehnte dauert- ist die Ablenkung ein großes Problem. Gänzlich alle Ziele einer Musikerkarriere müssen langfristig geplant und verfolgt werden. Die Vorbereitung eines Konzertes, des Examens, einer CD-Produktion erfordern viel Zeit harter Arbeit. Auf dem Weg zum Ziel "schlapp" zu machen, das ist verlockend und sehr menschlich. Je länger der Weg zum Ziel ist, desto mehr verliert diese Belohnung für uns an Bedeutung und wir werden anfälliger für Ablenkung und kurzfristige, schnelle Belohnungen. Der Urmensch war nicht ausgerichtet auf entfernte Belohnung. Weder räumlich noch zeitlich. Nahrung hatte oberste Priorität und man hatte sie am liebsten gleich und sofort. Ziele/Belohnungen, die Jahre oder Jahrzehnte in der Zukunft lagen, waren bedeutungslos. Früher gab es keinen Bachelor- oder Masterabschluss. Aber gerade darin liegt das Problem. Direkte Belohnungen greifen auf das ursprüngliche Belohnungssystem. Das Dopamin-gesteuerte Verlangen nach direkter Befriedigung lässt uns vom Weg abkommen, wenn uns der jüngere präfrontale Cortex nicht auf der Spur hält und an die Belohnung der Zukunft glauben lässt. Der einfachste Trick, ablenkenden Versuchungen nicht zu leicht zu erliegen, ist es, die Ablenkung einfach nicht vor den Augen zu haben! Daher ist die Maßnahme vieler Studentinnen und Studenten, in den Überäumen der Musikhochschulen zu üben, die richtige Antwort auf die Ablenkung durch Computer, Fernseher und Kaffeeklatsch in der gemütlichen WG-Küche. Wer zudem sein Smartphone zuhause lässt, kann die Übesitzung sogar noch intensiver gestalten.

Wenn man ein gutes Verhältnis zu seinen Studierenden hat, das auch den ehrlichen Austausch über die beruflichen und persönlichen Ziele (egal wie abwegig) zulässt, ist das Sprechen über diese Ziele eine wichtige Grundlage zur Steigerung der Motivation. Wenn man das angestrebte Ziel benennen oder sogar genauestens visualisieren kann, lässt sich auch ergründen, was man dafür zu tun bzw. aufzugeben bereit ist. Mit dem Problem der zu vielen Alternativen, die eine Entscheidungsfindung sehr erschweren können, ist das Beschränken auf wenige Optionen zur Erreichung des Zieles, wie auch ein Beenden von Alternativen, sehr zielführend. Zu viele Eisen im Feuer können die Glut auch abkühlen.

Eine deutliche Ansage zur Fokussierung auf ein fernes Ziel kann beispielsweise das Löschen des eigenen Facebook-Accounts sein. Die durch das Beenden der Internetsurferei eingesparte und in die Arbeit gesteckte Zeit kann einen dem Erreichen des Lebens-/Berufsziel näher bringen.

Wer unter Rückenschmerzen leidet, kann mit dem Gegenteil von Beenden etwas für sein Wohlbefinden tun, nämlich mit der Anmeldung in einem Fitnessstudio. Der Mitgliedsbeitrag kann manchmal Motivation genug sein, um endlich etwas mehr Bewegung ins Leben zu bringen und die zahlreichen Stunden des Übens zu kompensieren, da man die "Investition" nicht einfach nur zum Fenster hinauswerfen möchte. Der reine Vorsatz, in den eigenen vier Wänden etwas Gymnastik zu machen, ist nicht so zwingend. Es tut nicht so "weh", wenn man sich nicht an den Vorsatz hält. Geld ist manchmal der bessere Coach.

„Morgen, morgen ... nur nicht heute“. Wer kennt sie nicht, die guten Vorsätze, die man in der Zukunft umsetzen will? *"Ab morgen mache ich mehr Sport, ich übe viel mehr und betreibe ausgiebig Konzert- und Schülerakquise."* Sind solche Abmachungen mit dem eigenen *Ich der Zukunft* bekannt?

Haben Sie sich jemals gefragt, warum das *Ich* von morgen so viel besser, klüger, willensstärker als es heute ist?

Glauben Sie, dass das *Ich der Zukunft* keine der momentanen Schwächen mehr haben wird? Aber haben Sie jemals eine Evaluation gemacht über die Umsetzung der Vorsätze, die das frühere *Ich* dem zukünftigen *Ich* aufgetragen hatte? Hat das zukünftige *Ich* alle Vorsätze, die das Vergangenheits-*Ich* nicht umsetzen konnte, wirklich geschafft? Vielleicht sogar mit links erledigt, wie man es sich gerne vorstellt, ohne die Beschränkung der 24 Stunden eines Tages und mit nur 4 Stunden Schlaf pro Nacht?

Wenn man sich ehrlich befragt, stellt man wahrscheinlich fest, dass das Zukunfts-*Ich* doch nicht so viel besser ist als das Vergangenheits-*Ich*. Was einzig und alleine daran liegt, dass es immer dasselbe *Ich* ist. Das Problem der guten Vorsätze für das Zukunfts-*Ich* ist, dass man sie im wahrsten Sinne des Wortes für einen Fremden fasst.

In Studien mit Studierenden hat man nachgewiesen, dass man seinem eigenen Zukunfts-*Ich* Dinge zumutet, die man in der Gegenwart nicht machen würde. Auch ist der Umgang mit der Zeit ein anderer, da man dem Zukunfts-*Ich* gerne ein Arbeitspensum auferlegt, das das heute schon kaum zu bewältigende noch übersteigt. Der Grund für diese schlechte Selbstbehandlung liegt darin, dass wir keinerlei Zugang zu den Gedanken, Sorgen und Ängsten unseres Zukunfts-*Ichs* haben. Wir sind uns fremd.

*Daher kommt auch unsere sorglose Verschwendung der Rohstoffe und der Raubbau an der Natur, der Pflanzen- und Tierwelt. Rational vielleicht noch verständlich, fehlt uns der emotionale Zugang dazu, unser zukünftiges Empfinden in einer zerstörten Umwelt vorzufühlen. Die momentanen Bedürfnisse stehen uns einfach zu nahe.*

Für das heutige *Ich* und das zukünftige *Ich* werden sogar unterschiedliche Gehirnregionen eingesetzt.

Der Teil des Gehirns, den wir aktivieren, wenn wir an fremde Personen denken, ist auch die Hirnregion für unser zukünftiges *Ich*. Es ist so, als würden wir an einen Fremden denken, wenn wir uns in der Zukunft sehen. Da wir uns genetisch bedingt eher um uns selbst als um einen Fremden sorgen, ist es naheliegend, wenn wir die kurzfristigen Wünsche eher befriedigen als die langfristigen Ziele.

In einem großangelegten Versuch wurden Studierende durch Computer Simulation mit einer Senioren Version des eigenen "Ichs" konfrontiert. Diese Begegnung mit dem älteren/alten Selbst führte zu einer wesentlich konsequenteren Vorsorge für das eigene Alter. Gleichzeitig hatte die "Verbindung" zum älteren *Ich* Auswirkungen auf das aktuelle ethische Verhalten der Versuchsteilnehmer. Gerade so als ob diese Verbindung das Ignorieren der Konsequenzen aus unmoralischem Verhalten verhindern würde. Es gibt mittlerweile ein paar sehr gute Apps, um eine Senioren Version von sich selbst zu erzeugen. Alternativ kann man ein schriftliches Bild von seinem "Zukunfts-Ich" entwerfen, das so ausführlich wie möglich ausgestattet ist.

Mögliche Fragen könnten sein:

- Was passiert mit mir, wenn ich mich nicht mehr bewege/Sport treibe? Kann ich dann noch die Treppen steigen, alleine die Schule binden...?
- Welchen Job habe ich, wenn ich die Kneipe, die WOW-Plattform häufiger besuche als die Vorlesung.
- Sitze ich noch auf einer Bühne, wenn ich den Weingeist mehr analysiere als den Geist einer Komposition?

Am Ende noch ein kleiner Hinweis für alle Superdisziplinierten, die keinen der aufgezeigten Motivationskiller kennen. Auch das Feiern, Erholen, Belohnen hat seine Zeit. Wer nur leistungsorientiert die Etüden rauf und runter übt und nie den Stolz und die Freude über einen Erfolg auslebt, sollte nicht traurig zurückblicken und feststellen müssen, dass er in manchen Situationen doch besser etwas mehr im Augenblick gewesen wäre und genossen hätte, statt immer nur in der Zukunft zu leben.

Hans-Werner Huppertz, November 2015