



Konzentration und mentale Stärke sind einige der wichtigsten Eigenschaften – im Profisport und in der Leistungsmusik

© picture-alliance/Mika/Mika Volkmann

# Warum Leistungsmusik?

## Über mentale Gesundheit im Profisport und in der Berufsmusik

Heidi Brandi

**Druck und innere Kämpfe gehören in den Profibereich sowohl von Sport als auch von Musik. Warum wird Leistungssport so aner kennend in der Gesellschaft aufgenommen und warum ist die Leistungsmusik viel weniger präsent?**

► **Der Begriff der Leistungsmusik** kommt in der Regel einem Berufsmusiker nicht über die Lippen. Der Musiker versteht sich als Künstler, der Höchstleistungen vollbringen muss. Dabei soll seine Performance abrufbar sein und mit einem gewissen Maß an Leichtigkeit – zumindest nach außen hin – zur Verfügung stehen. Er sollte Selbstsicherheit ausstrahlen, sodass sein Einsatz mühelos und selbstverständlich wirkt. Aber ernsthaft muss es auch sein; Allüren wirken schnell überzogen und werden entsprechend in den Kritiken aufgenommen.

An Spitzensportler werden ähnliche Anforderungen gestellt: die spielerische Performance einer Turnerin, die sich mühelos am Barren dreht und streckt – immer mit einem Lächeln und einer eleganten Verbeugung am Schluss. Simone Biles bricht in Tokio das Mannschaftsfinale ab, weil sie „mit ihrem Kopf“ kämpft, und so nutzt die Konkurrentin die Gunst der Stunde.

Im Leistungssport geht man intensiv von der Prävention aus, um eine Leistungssteigerung zu erwirken. Neben den motorischen Fertigkeiten und Abläufen wird schon in jungen Jahren Wert auf mentale Gesundheit gelegt. Warum passiert dies nicht im Musikbereich? Es ist sehr ernüchternd, wie gering die mentale Kompetenz bei Musikstudentinnen und -studenten an deutschen Hochschulen

ausgebildet ist. Zumal mentale Herausforderungen und Schwierigkeiten jeden Musiker betreffen können.

Was ist übertragbar aus der Sportpsychologie auf den musikalischen Ausbildungsweg? Jürgen Beckmann und Ann-Marie Elbe konnten bereits vor zwölf Jahren eine systematische Struktur der sportpsychologischen Praxis entwickeln. Dieses Grundgerüst sportpsychologischer Maßnahmen des mentalen Trainings wurde neben der Belastungs-Erholungskompetenz mein Untersuchungsgegenstand für die Übertragbarkeit in die Leistungsmusik (siehe Grafik). Was sind die Gemeinsamkeiten und Unterschiede in Musik und Sport? Und insbesondere: Welche Werkzeuge stehen beiden Leistungsgruppen zur Verfügung, um mit ihren spezifischen Belastungsfaktoren umzugehen?

2020 haben wir im Zentrum für Berufsmusiker den Austausch mit Sportpsychologinnen und Sportpsychologen vom Olympiastützpunkt Hamburg und Schleswig-Holstein begonnen und verschiedene Fragestellungen untersucht. Es zeigte sich, dass ein Leistungsmusiker im Regelfall zu wenig mentale Unterstützung auf dem Weg zu seiner Professionalisierung erfährt. Spätestens hier sollte wie im Sport eine individuelle Eingangsdiagnostik erfolgen, die etliche flexible Betreuungsansätze benötigt. Der Aspekt der Leistung wird nicht ausreichend im psychologischen Kontext gesehen. Das Ungleichgewicht zwischen Sportpsychologie und Musikpsychologie im mentalen Kontext zeigt sich bereits an der quantitativen Verfügbarkeit von Fachpersonal. Ein Qualitätsmanagement findet im Bereich „Leistungsmusik“ bis heute nicht statt. Es gibt viele Mentaltrainer, ohne Abgrenzung zu qualitativ hochwertiger und wissenschaftlich begründeter psychologischer Praxis.

Für beide Gruppen sind der eigene Körper und die eigene Psyche entscheidend für Erfolg und Leistung. Jedoch gibt es im Musikbereich keine vergleichbare Hilfestellung in der Ausbildung und im späteren Berufsalltag. All jene, die sich auf dem Weg zur musikalischen Professionalisierung befinden, sind in körperlichen und emotionalen Zuständen in der Regel auf sich allein gestellt. Das Belastungs- und Erholungsmanagement wird in der Leistungsmusik kaum thematisiert, ist immer noch ein Tabu und kann zu einer Erschöpfung der Ressourcen führen. Dies ist die Ursache unzähliger Studienabbrüche, vieler psychosomatischer Krankheitsbilder und vieler Fehlzeiten in Orchestern oder anderen musikalischen Einrichtungen. Dann sind medizinische Ambulanzen gefragt und der Einzelne wird medizinisch behandelt. Es ist verständlich, dass mentale Schwäche versteckt wird und ein Tabu bleibt. Die Konkurrenz ist groß.

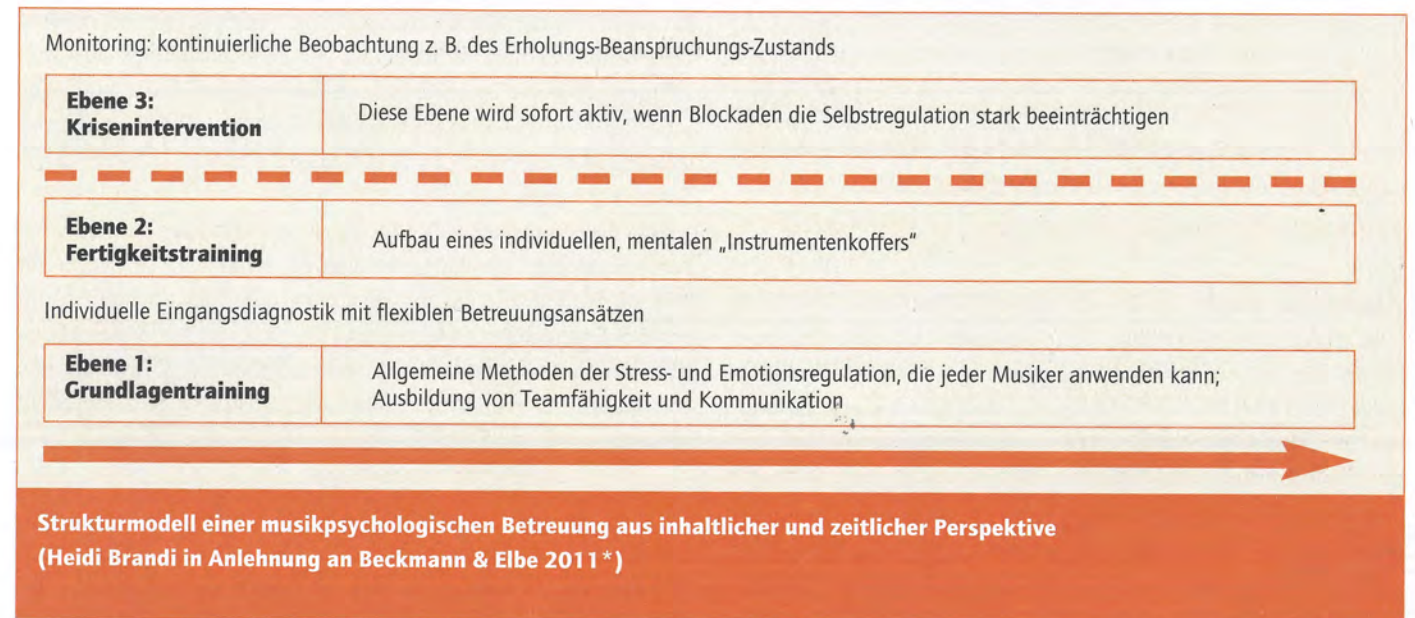
Warum ist es so wenig akzeptiert, ein Beratungsteam im Musikbereich in Anspruch zu nehmen, das sich auf Stärke von Psyche und Körper, auf Persönlichkeitsentwicklung und Krisenbewältigung konzentriert? Der Erkenntnis eines Berufsmusikers, dass er den Leistungsanforderungen nicht mehr gerecht wird, sind oft jahrelange Ängste und Zweifel, psychosomatische oder handfeste körperliche Leiden und der Gang in eine medizinische Institution vor-

ausgegangen. Ein mentales Trainingsangebot sollte Schülern und Studierenden schon früh zur Verfügung stehen. Die Fürsorgepflicht für Körper und Psyche beginnt zwar bei jedem Einzelnen, allerdings haben Betriebe wie Musikschulen, Hochschulen, Orchester, Opernhäuser hier auch ihren Beitrag zu leisten. Hochleistung funktioniert ohne eine mentale Stärke einfach nicht. Die mentale Stärke sorgt für den entscheidenden Unterschied.

Biles formuliert es so: „Ich glaube, es ist eine Stärke einer Athletin, wenn ich mich um meine mentale Gesundheit Sorge.“ Das Zentrum für Berufsmusiker will diese mentale Gesundheit unterstützen, an der Seite von Musikerinnen und Musikern, die offensiv und präventiv arbeiten und sich von einer Pathologisierung abgrenzen möchten.

Der nachfolgende Artikel von Hannah Bregler zeigt weitere Möglichkeiten auf, Inhalte und Strukturen aus dem Sportbereich in den Leistungsbereich Musik zu übertragen. ◀

\* Jürgen Beckmann/Anne-Marie Elbe: *Praxis der Sportpsychologie. Mentales Training im Wettkampf und Leistungssport*, Balingen 2011, S. 28; weitere Literatur: Manfred Amelang; Lothar Schmidt-Atzert: *Psychologische Diagnostik und Intervention*, Berlin 2006; Michael Kellmann/Konrad Wolfgang Kallus: *Der Erholungs-Belastungs-Fragebogen für Sportler*, Frankfurt/Main 2000.





Die Anforderungen sind im Profisport ähnlich wie in der Leistungsmusik

© picture alliance/Beautiful Sports/Klaus Peters

# Leistungssport gleich Leistungsmusik?

Prävention für Berufsmusiker:  
Was der Orchesterbetrieb vom Profisport lernen kann

Hannah Bregler

**Im Laufe ihrer Karriere sind Berufsmusikerinnen und Berufsmusiker zahlreichen physiologischen, sozialen und psychischen Anforderungen ausgesetzt. Ihr Alltag ist von permanenter Höchstleistung unter Stressbedingungen geprägt, weshalb der Musikbetrieb häufig mit dem Leistungssport verglichen wird.**

**> Sport und Musik:** Ausübende beider Disziplinen auf Profi-Niveau durchlaufen jahrelange Trainings- oder Übeeinheiten vom Kindesalter an, stoßen an die Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit und körperlicher Belastbarkeit und gehen damit gesundheitliche Risiken ein. Ihr Leben ist von unregelmäßigen Arbeitszeiten, häufigem Reisen und ständiger Selbstkritik geprägt. Körperliche Schmerzen, neurologische Fehlschaltungen oder chronische Krankheiten sind bei Musikern allerdings ein weit verbreitetes Tabu und Coaching-Angebote unterscheiden sich qualitativ stark von den Angeboten im Leistungssport. Hier verfügt die Sportmedi-

zin gegenüber der Musikermedizin über einen deutlichen Wissensvorsprung. Die mentale Betreuung von Profisportlern ist seit Jahrzehnten ein fester Bestandteil im Leistungssport und schon während der Ausbildung in jungen Jahren gehört psychologische Begleitung und das Erlernen von mentalen Techniken selbstverständlich zum Trainingsalltag.

Da Berufsmusiker im Vergleich zu den relativ kurzen Karrieren von Spitzensportlern jahrzehntelang ihr Instrument spielen, lohnt sich ein Blick in die Trainingsmethoden des Leistungssports, um aus den Erfahrungen zu lernen und übertragbare Methoden in den Musikbereich zu adaptieren. In vielen Bereichen ähneln sich die Herausforderungen, die im Folgenden in Kürze gegenübergestellt werden.

## Auftrittsangst – Wettkampfangst

Lampenfieber und Auftrittsangst sind häufig Auslöser für chronische psychische Leiden. Für professionelle Musiker ist Lampenfie-

ber ein Teil der Berufsrealität und kann leistungsfördernd, leistungsbeeinträchtigend und leistungsverhindernd wirken. Letzteres ist gleichbedeutend mit der Auftrittsangst, welche zu enormem psychischen Druck und zu chronischen Problemen führen kann. Während Auftrittsangst im Musikbereich erst in den letzten rund 30 Jahren erforscht und in den Fokus gerückt wurde, hat der Einfluss von Angst auf sportliche Leistungen in der Sportpsychologie eine lange Tradition und ist die am häufigsten untersuchte Emotion.

Wie im Musikbereich zwischen Lampenfieber und Auftrittsangst unterschieden wird, wird im Leistungssport von der Zustandsangst (state anxiety) und der Ängstlichkeit oder Eigenschaftsangst (trait anxiety) gesprochen, die die Eigenschaft einer Person beschreibt, bestimmte Situationen als bedrohlich zu bewerten. Ist die Eigenschaftsangst ausgeprägter, bewertet die Person eine Situation schneller als Bedrohung und reagiert mit einem höheren Anstieg ihrer Zustandsangst.

Mit dem Wissen um eine erhöhte Eigenschaftsangst werden gezielt Maßnahmen zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit für op-

timierte Wettkampfvoraussetzungen erarbeitet. Zur Feststellung des Ängstlichkeitstyps wurde ein Fragebogen entwickelt, der auf Musiker übertragen werden kann.<sup>1</sup>

Wie wichtig das Erkennen und nachhaltige Behandeln von Auftrittsangst ist, hat eine Studie mithilfe einer modifizierten Version des Test-Anxiety-Inventory-Fragebogens untersucht, um herauszufinden, wie sehr sich Aufführungsangst und Lampenfiebersymptome in einer Probensituation von einer Aufführungssituation unterscheiden. Entgegen der Erwartung gab es keine signifikanten Unterschiede zwischen den beiden Situationen. Im Unterschied zum Leistungssport zeigt sich, dass bei Musikern eine Probensituation die gleichen Stressreaktionen auslösen kann wie eine Aufführung.<sup>2</sup> Da im Verhältnis der Probenanteil gegenüber den Aufführungen im Berufsalltag eines Orchestermusikers überwiegt, ist eine Person mit erhöhter Neigung zu Lampenfieber oder Auftrittsangst permanent über einen langen Zeitraum einem erhöhten Druck ausgesetzt. Das Erkennen dieser Eigenschaft und gezieltes Gegensteuern könnte langfristigen Folgen vorbeugen.

Auch Wettkampfangst ist ein Phänomen, das leistungshemmend wirken kann und bei Leistungssportlern weit verbreitet ist. Jedoch fand man heraus, dass einige Personen einen relativ hohen Grad an Angst bei Wettkämpfen sogar benötigten und tolerierten. Sportpsychologen entwickelten ein Modell, in dem eine individuelle Einordnung der empfundenen Emotionen berücksichtigt wird. Die Auswirkungen von negativen sowie positiven Emotionen auf die Leistung sind abhängig von der wahrgenommenen Intensität und individuell sehr verschieden.<sup>3</sup> Mithilfe dieses Modells lässt sich der vollständige Effekt von Emotionen auf die Leistung bestimmen. Dies würde eine differenziertere Betrachtung von Lampenfieber und Auftrittsangst ermöglichen, um den leistungshemmenden Zustand frühzeitig zu erkennen.

### Belastung – Erholung

Um kontinuierlich Höchstleistung zu erbringen, ist eine Balance aus Stress und Erholung essenziell. Wird der Erholungsprozess gestört, entsteht ein Erschöpfungszustand aufgrund mentaler und physischer Anstrengung. Dieser kann durch Erholungsmethoden kompensiert und die physiologische und psychologische Balance somit wiederhergestellt werden. Wird eine Erholungsphase nicht eingehalten, kann ein andauerndes Ungleichgewicht zwischen Erholung und Überforderung zu einem schädlichen Zustand führen. Daher ist es im Leistungssport gängige Praxis, dass in Phasen von erhöhtem Leistungsstress weniger Trainingseinheiten abgehalten und in entspannteren Phasen die Trainingseinheiten wieder intensiviert werden.<sup>4</sup> Insbesondere dieses Variieren der Trainingsintervalle kann im Musikbereich stärker übernommen werden.

Weit verbreitet ist die Annahme, dass nur durch noch mehr Üben ein besseres Ergebnis erzielt wird. Hingegen sind mentale Techniken wie Visualisierung, Entspannungsmethoden oder kognitive Repetitionen aus dem Trainingsalltag von Sportlern nicht mehr wegzudenken und werden immer mehr zum Erfolgsgeheimnis. Da psychische Probleme wie Depression oder Burnout eng mit mangelnder Erholung zusammenhängen, sind mentales Training und Erholungsmethoden von Musikern ernst zu nehmen.

### Kommunikation

Die Kommunikationskultur und Strukturen innerhalb des Orchesters haben ebenso Einfluss auf die Gesundheit der Orchestermusiker. Neben Lampenfieber und Auftrittsangst gehören Verurteilung durch Kollegen, Angst vor falschen Tönen, zwischenmenschliche Konflikte oder mangelnde Wertschätzung zu den bedeutendsten emotionalen Einflussfaktoren. Auch zwischen Führungsebene und dem Orchester können unzureichende, intransparente Kommunikation, mangelnde Wertschätzung und fehlende gemeinsame Werte zu Unzufriedenheit führen.

Um die Kommunikation zwischen Führungsebene und Orchestermitgliedern zu verbessern, sind häufige Treffen zwischen Intendant, Management, Mitarbeitenden und Orchestermusikern wünschenswert. Welche Auswirkungen solche Zusammenkünfte haben können, lässt sich am Beispiel des Handballvereins TSV Hannover-Burgdorf aus der 1. Bundesliga sehen, der seinen großen Erfolg in der Saison 2018/2019 genau darauf zurückführte. Die Geschäftsfüh-

rung etablierte ein Leitbild mit gemeinsamen Werten wie Loyalität, Einsatzwillen oder Tugendhaftigkeit und hielt in jeder Saison zwei emotionale Ansprachen vor dem Team. In den Ansprachen wurde auf jeden einzelnen Sportler eingegangen und ein konstruktiver Umgang mit Fehlern gewählt. Zudem wurden die Saisonziele erklärt. Auch Einzelgespräche, Teamgespräche und die Entwicklung der jungen Spieler hatten offenbar einen maßgeblichen Anteil am Erfolg.

### Teambuilding

Dass ein starker Gruppenzusammenhalt zu besseren Leistungen führt, ist im Leistungssport kein Geheimnis. Die Formulierung gemeinsamer Werte dient zur Orientierung des eigenen Handelns in Bezug auf die Gruppe, fördert ein einheitliches Gruppenverhalten und stärkt die Identifizierung mit dem Team. Hinsichtlich der Rolle von Stimmführern lohnt sich ein Blick auf die Rolle von führenden Athleten einer Mannschaft: Es konnte gezeigt werden, dass Kernsportler durch ein vorbildhaftes Verhalten die Gruppenkohäsion gefördert und die Leistung des gesamten Teams verbessert haben. Übernahmen sie Verantwortung in Trainingssituationen, zeigten demokratisches Verhalten, gaben positives Feedback und soziale Unterstützung, war die Zufriedenheit der Mannschaftskollegen höher.<sup>5</sup> Die Position der Stimmführer bei den Streichern oder Solobzw. stellvertretenden Solopositionen ist mit Mannschaftsführern im Leistungssport zu vergleichen. Im Gegensatz zum Sportbereich, wo die Rolle der Mannschaftsführung klar definiert und angesehen wird, werden bei Stimmführern im Probespiel oder Orchesteralltag vergleichbare Vorbildfunktionen jedoch nicht verlangt. ◀

1 Bundesinstitut für Sportwissenschaft: WAI-T (Kurzfragebogen), Bonn 2020.

2 Franziska Langendörfer: *Stress im Orchester: Aufführungsangst, Arbeitsbedingungen und Persönlichkeitseigenschaften professioneller Orchestermusiker* (Diss.), Frankfurt am Main 2007.

3 Montse Ruiz/John Raglin/Yuri Hanin: „The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978-2014)“, in: *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, London 15/2015, S. 41 ff.

4 Michael Kellmann u. a.: „Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement“, in: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, Champaign (Illinois) 2018.

5 Kyle Paradis/Luc Martin: „Team Building in Sport: Linking Theory and Research to Practical Application“, in: *Journal of Sport Psychology in Action*, Essex 3/2012.

Dieser Beitrag ist ein Auszug aus der Masterarbeit von Hannah Bregler mit dem Titel *Prävention für Berufsmusiker:innen als Managementaufgabe. Was der Orchesterbetrieb vom Profisport lernen kann.*

Um die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der beiden Leistungsdisziplinen herauszuarbeiten, veranstaltet das Zentrum für Berufsmusiker am 4. Februar in Hamburg ein Symposium zum Thema „Mentale Stärke“. In einem Podiumsgespräch werden zwei Olympiateilnehmende und zwei Profimusiker zusammen mit dem Sportpsychologen Michael Kellmann von der Ruhr-Universität Bochum über die Thematik und ihre eigenen Erfahrungen sprechen.

> Weitere Info: [www.zentrum-berufsmusiker.de](http://www.zentrum-berufsmusiker.de)

> Kontakt: [info@zentrum-berufsmusiker.de](mailto:info@zentrum-berufsmusiker.de)