

Experten-
Runde**Andre Schoch, 34**

Der Trompeter spielt seit 2017 bei seinem »Trauorchester«, wie er sagt: den Berliner Philharmonikern. Sie gelten als eines der weltweit führenden Orchester. Zuvor war Schoch Solo-Trompeter im Philharmonischen Staatsorchester Hamburg, an der Deutschen Oper Berlin und im Gewandhausorchester Leipzig. Seit 2020 unterrichtet er an der Karajan-Akademie der Berliner Philharmoniker. Seine erste Trompetenstunde erhielt er im Alter von acht Jahren.

**Pauline Bremer, 25**

21-mal spielte die Fußballerin vom VfL Wolfsburg in der Nationalmannschaft. Frühere Stationen waren Olympique Lyon und Manchester City. 2017 verletzte eine Gegnerin sie schwer, Bremer musste 14 Monate lang pausieren. 2020 fiel die Stürmerin wegen eines Kreuz- und Innenbandrisses erneut für fast ein Jahr aus. Mit neun Jahren hatte Bremer mit dem Fußball angefangen – begeistert vom Kinofilm »Die wilden Kerle«.

**Tabea Zimmermann, 55**

Sie gilt als weltweit führende Bratschistin. Der Komponist György Ligeti nannte sie einmal die »schönste C-Saite der Welt« – die C-Saite ist die tiefste auf der Bratsche, sie unterscheidet das Instrument von der Geige. 2020 erhielt Zimmermann – erst als dritte Frau überhaupt – den Ernst-von-Siemens-Musikpreis, der als Nobelpreis der Musik gilt. Sie lehrt an der Hochschule für Musik »Hanns Eisler« in Berlin. Sie selbst begann mit drei Jahren, Bratsche zu spielen.

**Julius Thole, 24**

Der Beachvolleyballer wurde 2019 zusammen mit seinem Partner Clemens Wickler überraschend Vizeweltmeister in seiner Heimatstadt Hamburg. Wegen seines rationalen Spiels wird Thole »Beachvolleyball-Professor« genannt. In der Olympia-Saison 2021 hatten er und sein Partner immer wieder Verletzungspech und konnten selten zusammen spielen. Beim Turnier in Tokio erreichten sie den fünften Platz. Zum neuen Jahr hat Thole seine Karriere beendet, er will sich auf sein Jurastudium konzentrieren.

Wie hält man
das aus?

Vier Leistungssportler und Profimusiker sprechen über Druck, ihre Ängste und mentale Stärke



Foto: Lindsey Wasson/Reuters, L. v. o. Monika Lawrenz, Hübner/Imago, Marco Bergbreiter, Axel Heinen/Idpa

Bei größten Schwierigkeiten einen klaren Kopf zu behalten, kann man trainieren

Er sei »mental gut drauf«, so redete Boris Becker schon vor Jahrzehnten. Für viele Sportler und Sportlerinnen ist es inzwischen selbstverständlich, nicht nur den Körper, sondern auch die mentale Stärke zu trainieren. Bei den Olympischen Spielen im vergangenen Jahr rückte darüber hinaus die psychische Gesundheit ins Scheinwerferlicht, als sich der Turn-Star Simone Biles vom Wettkampf zurückzog. Es war ein Tabubruch: Nun ging es nicht mehr allein darum, die Leistung mittels mentaler Übungen zu steigern, sondern es wurde öffentlich über psychische Krankheiten gesprochen.

Ein offener Umgang damit ist auch jenseits des Leistungssports noch längst nicht üblich – viele, die trotz psychischer Belastungen versuchen, ihren Job zu machen, erfahren das Tag für Tag. Das gilt in besonderer Weise für Profimusiker. Wie Sportler müssen sie außergewöhnliche Leistungen auf den Punkt liefern, und das vor großem Publikum – im Konzertsaal und immer häufiger während Live-Übertragungen in alle Welt. Dennoch kümmern sich Musikmediziner lange vor allem um den Körper, um Schnenscheidenentzündungen und Arthrosen. Erst allmählich wächst das Bewusstsein dafür, dass auch Musiker und Musikerinnen mentale Stärke brauchen.

Wir haben Profimusiker und Leistungssportlerinnen zu einem Gespräch zusammengebracht: Unter welchem Druck stehen sie? Wie trainieren sie mentale Stärke? Und was können sich Büromenschen von den Erfahrungen und Tricks der Profis abschauen?

DIE ZEIT: Sie müssen als Sportler und Musikerinnen alle vier Höchstleistungen bringen. In welchen Situationen brauchen Sie mentale Stärke am meisten?

Andre Schoch: Für uns Orchestermusiker ist der Druck schon beim Probespiel für eine Stelle extrem

hoch, weil man sich mit vielen anderen Musikern messen muss. Bei so einem Vorspiel hört das ganze Orchester zu und stimmt dann darüber ab, wer aufgenommen wird.

Pauline Bremer: Für mich waren es meine Verletzungen. Erst ein gebrochenes Bein, dann ein Kreuzbandriss am Knie, beide Male brauchte ich eine monatelange Reha. Ganz auf mich gestellt, musste ich mich in die Mannschaft zurückkämpfen und dann bei den ersten Spielen die Angst überwinden, dass wieder etwas passieren könnte.

Tabea Zimmermann: Ich habe fürchterliche Angst vor dem Auswendigspielen. Als ich 13 war, habe ich beim Abschlusskonzert von »Jugend musiziert« eine schwierige Suite von Max Reger gespielt, ohne Noten, und am Schluss einen blöden Fehler gemacht. Das war mir unendlich peinlich, schließlich hatte ich ja vorher den ersten Preis gewonnen. Seither sitzt da was fest, bis heute. Jahrelang habe ich mich weiter zum Auswendigspielen gezwungen. Erst mit Mitte 30, als ich meinen Sohn bekam, habe ich mir gesagt: Den Stress tust du dir nicht mehr an. Seither nehme ich die Noten für den Notfall mit auf die Bühne.

Julius Thole: Den größten Bammel hatte ich bei der Beachvolleyball-Weltmeisterschaft 2019, die fand zu Hause in Hamburg statt. 12.000 Zuschauer, und alle blickten auf uns, wir galten als stärkstes deutsches Herrenteam. Im ersten Gruppenspiel gegen Ruanda waren wir haushoher Favorit, da konnten wir wirklich nicht verlieren – gerade deshalb war ich echt angespannt.

ZEIT: Wie ist es ausgegangen?

Thole: Wir haben gewonnen und bei der Weltmeisterschaft sogar Silber geholt.

ZEIT: Was ist das eigentlich, mentale Stärke?

Zimmermann: Für mich ist das die höchstmögliche Fokussierung. Die Fähigkeit, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Man muss alles beiseiteschieben können, was nicht akut ist.

Schoch: Genau!

Bremer: Vor allem Ereignisse, die einen negativ beeinflussen könnten, muss man ausblenden.

ZEIT: Wie wichtig ist der Wille zum Sieg für die mentale Stärke?

Bremer: Natürlich spielt der eine große Rolle. Aber ich finde, Willenskraft braucht man noch viel mehr, wenn man verloren hat oder eben nach einer Verletzung. Wenn man wieder aufstehen muss.

Thole: Der Sieg ist für mich auch eher eine Nebenwirkung mentaler Stärke – und weniger ihr Ziel. Wenn ich meine Anspannung gut kontrollieren kann, habe ich eine größere Chance, zu gewinnen, als wenn ich nur auf das Ergebnis starre. Mentale Stärke ist für mich eine Art Werkzeugkasten. Darin habe ich für jede Form von Druck ein anderes Tool parat; auch Tricks, die mir helfen, den Druck für mich zu nutzen. Nervosität kann ja durchaus förderlich sein, weil sie die Muskelspannung erhöht. Wir springen sogar zwei bis drei Zentimeter höher, wenn wir nervös sind, das haben Aufzeichnungen gezeigt.

ZEIT: Haben Sie diese Werkzeuge selbst entwickelt? Oder bekommen Sie Hilfe, um mental fit zu werden und zu bleiben?

Thole: Bei uns im Beachvolleyball spielt die mentale Stärke eine große Rolle. Viele Spiele gehen sehr knapp aus, da entscheidet der Kopf. Deshalb haben mein Partner und ich ein ganzes Betreuersteam um uns, das sind insgesamt zehn Leute. Unsere Sportpsychologin spielt eine wichtige Rolle. Wir arbeiten sehr eng mit ihr zusammen, schon lange. Das erste Mal war ich mit 17, 18 bei ihr, also noch bevor meine Karriere so richtig losging.

Schoch: Das ist ja großartig! Bei uns in der Musik gibt es das nicht standardmäßig. Ich habe mir deshalb selbst einen Mental-Coach gesucht, wenn ich Unterstützung brauchte.

Bremer: Wir haben inzwischen immerhin eine Teampsychologin, die sich um die gesamte Mann-

schaft kümmert. Man kann aber auch einzeln zu ihr gehen, wenn man etwas besprechen möchte.

ZEIT: Warum gibt es in der Musik kein mentales Training wie im Sport? Herrscht immer noch die Haltung vor, entweder man schafft es oder man sollte besser den Job wechseln?

Schoch: Es ist leider meist noch ein Tabuthema. Ich glaube, dass viele mit Stress und Ängsten zu kämpfen haben. Es werden aber zunehmend Coachings für Musiker angeboten, und das wird auch angenommen.

Bremer: Im Fußball wird es auch eher negativ gesehen. Wir haben zwar unsere Teampsychologin, aber offen über psychische Probleme zu sprechen wird eher als Schwäche ausgelegt. Trotzdem hat das Thema in den vergangenen Jahren an Sichtbarkeit gewonnen. Öffentliche Statements wie das der Turnerin Simone Biles bei den Olympischen Spielen helfen, die Hemmschwelle zu senken.

Thole: Als meine Trainerin mich zur Sportpsychologin geschickt hat, dachte ich auch erst mal: Was soll denn das, ich hab doch kein Problem, mir geht's super! Ich habe erst später verstanden, wie viel mentales Training bringen kann.

Schoch: Ich hätte mir so ein Coaching im Studium sehr gewünscht! Viele Musiker erleben beim Einstieg in den Beruf Misserfolge bei Probespielen und bekommen Selbstzweifel. Ich habe verschiedene Entspannungsmethoden ausprobiert und so gelernt, mit dem Druck umzugehen.

ZEIT: Herr Thole, lassen Sie uns mal in Ihren Werkzeugkasten gucken. Was machen Sie, wenn die Anspannung vor einem Spiel zu groß wird?

Thole: Mir helfen Bewegung und die Atmung. Beim Aufwärmen bewege ich zum Beispiel meine Beine richtig schnell, in ganz kleinen Schritten, das verringert meine Nervosität. Und ich atme besonders tief, um nicht in der Brust fest zu werden. Für einen

»Nervosität kann ja durchaus förderlich sein, weil sie die Muskelspannung erhöht. Wir springen dann sogar zwei, drei Zentimeter höher«

