Psychologie

Wie hält man das aus?

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

Experten-Runde

Andre Schoch, 34
Der Trompeter spielt seit 2017 bei seinem »Traumorchester«, 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.

Fotos: Lindsey Wasson/Reuters; l., v. o.: Monika Lawrenz, Hübner/imago, Marco Borggreve, Axel Heimken/dpa

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 kümmerten sich Musikmediziner lange vor allem um den Körper, um Sehnenscheidenentzündungen 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 furchtbare 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 Betreuerteam 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 Mannschaft 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«

Julius Thole, Beachvolleyballer

Psychologie

Trompeter wie Sie, Herr Schoch, muss Nervosität ja die absolute Katastrophe sein!

Schoch: Die Atmung ist für mein Spiel natürlich extrem wichtig. Ich kann sie aber auch nutzen, um mit Nervosität umzugehen. Für die Kondition mache ich ohnehin regelmäßig Ausdauersport ...

Zimmermann: Ich glaube, ich bin die Einzige in diesem Raum, die keinen Sport treibt.

Schoch: ... und vor dem Konzert mache ich gezielte Atemübungen, um eine bessere Körperkontrolle zu entwickeln und ein bisschen herunterzukommen. Die kann keiner sehen.

Zimmermann: Wie gehen die?

Schoch: Ich atme zum Beispiel ganz simpel länger aus. Acht Schläge aus, vier Schläge ein, durch die Nase. Nach einer Weile beruhigt mich das.

Bremer: Das habe ich früher auch gemacht, als ich vor Spielen noch nervöser war.

ZEIT: Kann sich der Büromensch davon etwas abgucken, wenn er zum Beispiel vor einer Präsentation aufgeregt ist?

Thole: Auf jeden Fall! Durch solche Atemtechniken verändert sich sofort etwas. Es gibt auch noch andere, ganz einfache Tools. Zum Beispiel bei hoher Anspannung kurz die Schultern hochziehen und dann fallen lassen. Das ist eine Blitzversion der progressiven Muskelentspannung, das ist so eine Entspannungstechnik. Mir hilft das, den Muskeltonus runterzufahren.

Bremer: Ich glaube, bei einer Präsentation oder einem Referat an der Uni kommt es genauso wie bei einem großen Spiel darauf an, bei sich zu bleiben; also nicht auf das Außen, auf die Leute zu schauen, sondern seinen eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Wir machen zum Beispiel Meditationsübungen, um diese innere Stärke zu entwickeln.

Zimmermann: Bei Musikern finde ich es problematisch, wenn sie »ganz bei sich« sind. Wenn ich als Erstes an mich denke, hat der arme Beethoven schon verloren. Ich sage meinen Studenten deshalb: Lenk dich ab, indem du das tust, was du zu tun hast – nämlich das Stück spielen. Übrigens finde ich, dass auch Routine ein wichtiges Werkzeug für mentale Stärke ist, vor allem am Konzerttag.

ZEIT: Wie läuft der bei Ihnen ab?

Zimmermann: Früh aufstehen, gut frühstücken, viel spielen. Mittags schlafen. Dann diese eine Stunde Einspielzeit vor dem Konzert, die ist absolut heilig. Da arbeite ich ein Werk rückwärts durch. Letzte Seite, vorletzte Seite ... So wie ein Chirurg sein Operationsbesteck bereitlegt. Das alles hilft, nicht daran zu denken, was bei dem Stück schon mal schiefgelaufen ist. Solche Gedanken sollte man absolut vermeiden.

Thole: Das kriegen Sie hin? Wenn ich versuche, nicht an etwas zu denken, geht es erst richtig los!

Zimmermann: Ich weiß genau, was Sie meinen! Es gab Phasen in meinem Leben, da fand ich schon den Gang von der Bühnentür zu meiner Position vor dem Orchester so schlimm, dass ich das Gefühl hatte, ich stolpere. Es gibt ja tausend Sachen, die passieren können: Die Saite kann reißen oder der Bogen zittern, besonders wenn man einen langen Ton ganz, ganz leise spielen soll. Da fühlt man sich, als müsse man auf einem dünnen Faden in hundert Metern Höhe laufen. Womöglich ist es auch noch ein Livemitschnitt, und man weiß: Das Mikrofon verzeiht nicht mal den kleinsten Kratzer. Mittlerweile habe ich gelernt, in solchen Situationen kurz die Augen zu schließen und mir ein gelungenes Konzert vorzustellen. Das gibt mir ein gutes Bühnengefühl.

Schoch: Mir hilft es, am Konzerttag alles etwas langsamer anzugehen und Hektik zu vermeiden. Wenn mir der Erwartungsdruck trotzdem zu viel wird, suche ich mir im Publikum eine Person und denke mir: Für sie will ich jetzt ein schönes Konzert spielen.

ZEIT: Der Tenor Rolando Villazón hat mal von einem Albtraum erzählt, in dem er mitten im Publikum etwas ganz anderes sah: ein Krokodil mit weit aufgerissenem Maul! Entlastet Sie das – zu wissen, dass so ein Superstar auch Angst hat?

Zimmermann: Ich gehe davon aus, dass jeder seine Ängste und schwachen Momente hat. Wir haben in der Musik aber noch eine Herausforderung, die ihr im Sport überhaupt nicht kennt.

Thole: Welche denn?

Zimmermann: Wir müssen ganz anders mit Gefühlen umgehen und von einer Minute auf die andere Fröhlichkeit, Trauer oder Verspieltheit ausdrücken. Es erfordert große mentale Stärke, den besonderen Ausdruck des Werks mit seinen persönlichen Gefühlen in Einklang zu bringen, während man zugleich mit handwerklichen Problemen zu tun hat.

ZEIT: Und was macht man mit seinen eigenen Gefühlen? Kann man zum Beispiel seine Freude zeigen, wenn etwas gelingt? Das könnte einem ja auch mentale Kraft geben, ein gutes Gefühl fürs nächste Mal.

Zimmermann: Ein tolles Konzert muss schon nachklingen können, vielleicht bei einem Bier mit Kollegen oder Freunden. Aber jubeln?

Bremer: Also, mir hilft das Jubeln nach einem Tor schon, mentale Stärke aufzubauen, gerade mit dem Team.

ZEIT: Wie ist das bei Ihnen, Herr Schoch? Ein gelungenes Solo im Orchester ist ja ein bisschen wie ein Tor, aber Sie können sich dann nicht das Smokinghemd vom Leib reißen und feiern.

Schoch: Natürlich freut man sich. Nur: Wenn man eine Stelle gut gespielt hat, kommt gleich die nächste. Ich versuche lieber, in der Musik zu bleiben.

Thole: Wir nutzen Gefühle sogar bewusst, wenn wir Probleme im Spiel haben. Wir jubeln dann absichtlich über Kleinigkeiten, um uns aus dem Tief rauszuholen.

ZEIT: Wird man eigentlich mental stärker, wenn man älter wird?

Schoch: Schon, wenn man mehr Erfahrung hat, kann man mit bestimmten Situationen besser umgehen.

Zimmermann: Für mich werden jetzt verschiedene Dinge körperlich schwerer. Das kann auch auf die Psyche drücken.

ZEIT: Als Laie denkt man bei Musikern nie so recht an körperliche Probleme ...

Zimmermann: Oh – das ist das, was mich jeden Tag stundenlang beschäftigt: Nacken, Arme und Hände beweglich zu halten! Um diese feinsten Nuancen spielen zu können.

ZEIT: Wie war das bei Ihnen, Frau Bremer? Wie haben Sie es geschafft, zweimal nach einer so langen Verletzungspause wieder fit zu werden?

Bremer: Ich brauchte sehr viel Geduld. Manchmal war ich verzweifelt, weil es nur langsam voranging. Um kleine Erfolge zu erzielen, musste ich immer wieder an die Schmerzgrenze gehen. Da habe ich mich schon manchmal gefragt: Warum tust du deinem Körper das an? Ich habe mir dann über einen langen Zeitraum hinweg kleine Teilziele gesetzt: das erste Mal ohne Krücken laufen, das erste Mal auf dem Laufband trainieren und so weiter. Und als ich endlich wieder auf dem Platz stand, musste ich meine Angst vor einer neuen Verletzung überwinden. Einmal hat es in einem Zweikampf so richtig geknallt, mein Knie war aber noch heil. Da wusste ich: Es ist stark genug. Vielleicht muss man eine gute Erfahrung machen, um die schlechte Erinnerung loszuwerden.

Zimmermann: Das kenne ich auch. Wenn mir im Konzert mal etwas misslungen ist, wiederhole ich diese Stelle gleich danach, noch in der Garderobe, um die Erfahrung quasi zu überschreiben.

ZEIT: Manche Musiker trinken ja angeblich ein, zwei Gläser Sekt oder Bier zur Beruhigung vor dem Konzert. Stimmt das?

Schoch: Auf mich trifft das nicht zu, und auf die meisten Musiker, die ich kenne, auch nicht.

Zimmermann: Ich hatte einen Professor, der hat für seine Studenten vor dem Probespiel Valium aus dem Schrank geholt.

ZEIT: Das klassische Beruhigungsmittel. Auch Betablocker sind unter Musikern verbreitet, weil sie den Puls beruhigen und so gegen Lampenfieber helfen.

Schoch: Ich hab nie solche Mittel genommen. Man gerät einfach zu leicht in einen Teufelskreis: Wenn man zum Beispiel mit einem Beruhigungsmittel ein Probespiel gewinnen würde, wäre die Versuchung groß, es auch beim Auftritt zu nehmen, weil man Angst hat, ohne nicht genauso gut zu spielen.

Zimmermann: Beruhigungsmittel zu empfehlen, finde ich verantwortungslos. Man muss doch lernen, wie man selbst darauf einwirken kann, unter Stress ruhig zu bleiben. Wir haben da einiges aufzuholen. Häufig wird noch immer nach der alten russischen Schule gearbeitet, mit Druck und Drill. Ich wünschte, wir in der klassischen Musik wären bei der psychologischen Unterstützung so weit wie ihr im Beachvolleyball.

Das Gespräch führten
Christiane Grefe und **Stefanie Kara**

»Da fühlt man sich, als müsse man auf einem dünnen Faden in hundert Metern Höhe laufen«

Tabea Zimmermann, Bratschistin

ANZEIGE

PRIVATSCHULEN & INTERNATE

Speziale zum Thema „Schulen & Internate“

Haben auch Sie besondere Bildungsangebote?

Das nächste Spezial **„Schulen & Internate“** erscheint am 28.04.2022

Anzeigenschluss: 01.04.2022

DIE ZEIT

Anmeldung:
Schule Schloss Salem · www.schule-schloss-salem.de/tagderoffenentuer

Salem

Kontakt für Anzeigenkunden
040 / 554 226 -40
zeitverlag@crossmediasales.de

DIE ZEIT