

Erfolg ist eine Frage der Haltung

Zur Entwicklung eines neuen Masterstudiengangs, der unter anderem auch Kompetenzen aus Sport und Musik zusammenführt

von Gerhard Fend

Dass Sport und Musik – gerade im Bereich von Hochleistungen – viel verbindet, ist in der Fachwelt nur teilweise bekannt. So war es für manche kein überraschender Schritt, dass sich die Verantwortlichen des Vorarlberger Landeskonservatoriums und des Olympiazentrums Vorarlberg zusammaten, um gemeinsam an einem Projekt zu arbeiten, das Synergien aus dem Vergleich der hohen Kompetenzen beider Institutionen sichtbar und für die weitere Entwicklung von Sportler*innen und Musiker*innen gleichermaßen nutzbar machen sollte.

Schon seit 2017 finden regelmäßige Begegnungen und Diskussionen zwischen dem Olympiazentrum mit dem Landeskonservatorium statt. In vier



Workshops wurden Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Sport und Musik erörtert, Themen wie Bühnenpräsenz und Wettkampfstärke behandelt, Szenarien und Wege der Vorbereitung und Umsetzung von Wettkämpfen und Auftritten aufgezeigt. Schließlich standen konkrete Fallstudien mit lösungsorientiertem Erfahrungsaustausch im Fokus der Arbeitsgruppen.

Zwei weitere Treffen folgten 2019 und dienten der Konzeption eines Masterstudiengangs, der nun unter dem

Titel *MA Music Education & Music Performance* Eingang in den Akkreditierungsantrag zur *Stella Vorarlberg Privatuniversität für Musik* gefunden hat. Jörg Maria Ortwein, künstlerischer Leiter des Vorarlberger Landeskonservatoriums und Motor der inhaltlichen Ausrichtung der zukünftigen Privatuniversität, fasst die Eckpfeiler des Studiengangs *MA Music Education & Music Performance* folgendermaßen zusammen: „Der vorliegende Studiengang widmet sich neben der künstlerischen Entwicklung der Studierenden der Vermittlung von Grundlagenwissen zur musikalischen Begabungsförderung sowie dem aktuellen Stand der Forschung auf diesem Gebiet. Der Studiengang zielt auf das Feld der Leistungsförderung und Leistungsfor-schung, in das interdisziplinär auch Fachexpertinnen und Fachexperten aus dem Sportbereich im Allgemeinen und dem Olympiazentrum Vorarlberg im Besonderen eingebunden sind. Wesentliche Lern- und Forschungsfelder sind in diesem Zusammenhang die Aspekte von Motivation, Regeneration, Üben bzw. Training und Karriereentwicklung. Als berufsorientiertes Praxisfeld ist das hauseigene Pre-College, an welchem sich musikalische Leistungsträgerinnen und Leistungsträger im Hochbegabtenbereich finden, in den Studiengang eingebunden. Hier absolvieren die Studierenden des Masterstudiengangs pädagogisch-praktische Studien (Lehrpraxis) und wirken als Tutorinnen und Tutoren“.

Teil des neuen Studienplans sind die Module *Coaching in Performance Area 1 & 2*, welche in Zusammenarbeit mit dem Olympiazentrum Vorarlberg entwickelt wurden und von den Masterstudierenden zu absolvieren sind.



Foto: Olympiazentrum Vorarlberg

Schon seit drei Jahren in enger Zusammenarbeit: Der künstlerische Leiter des Vorarlberger Landeskonservatoriums Jörg Maria Ortwein und Trainer des Olympiazentrums Vorarlberg.

Sie bieten Raum zur Entwicklung einer interdisziplinären Coaching-Haltung, die aus der Förderung des Spitzensports entwickelt wurde und in diesem Masterstudiengang auf das Feld der Spitzenleistungen in der Musik transformiert wird. Mit Begleitung durch ein Coaching-Modell erlangen die Studierenden so personelle wie auch Fach- und Handlungskompetenzen zur Betreuung und Begleitung von jungen hochtalentierten Musikerinnen und Musikern. Die Studierenden erwerben hier psychologisches und physiologisches Grundlagenwissen und setzen sich mit den Themenbereichen Reflexion und Selbstwahrnehmung, Leistungsentwicklung, Regeneration, Missbrauch und sozialen Handlungssituationen auseinander.

Exzellenz in Sport und Musik

Das Olympiazentrum Vorarlberg und das Vorarlberger Landeskonservatorium verbindet seit 2017 ein fachlicher Austausch. Lehrende des Vorarlberger Landeskonservatoriums und Trainer*innen des Olympiazentrums Vorarlberg trafen sich zu vier Workshops, in deren Mittelpunkt Überlegungen zu *Exzellenz in Sport und Musik* standen. In intensiven Gesprächen wurden Gemeinsamkeiten von Sport und Musik gesucht und gefunden sowie Trennendes benannt. Beide Seiten profitieren von den Erfahrungen, Methoden und Konzepten des anderen und können sie nun im eigenen Arbeitsfeld umsetzen. Simon Nussbaumer vom Olympiazentrum Vorarlberg berichtet von seinen Erfahrungen in der Zusammenarbeit.

Interview von Judith Altrichter

Herr Nussbaumer, wie haben Sie die gemeinsamen Workshops vom Vorarlberger Landeskonservatorium und dem Olympiazentrum Vorarlberg erlebt?

Anfangs bin ich mit gemischten Gefühlen in die Workshops gegangen. Ich wusste überhaupt nicht, wie dieses Angebot bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern aufgenommen werden wird. Wir beschäftigen uns ja mit ganz unterschiedlichen Themen. Aber für mich war von Anfang an klar, dass uns eine gemeinsame Vision verbindet: Wir wollen junge Menschen auf ihrem Weg zur Exzellenz begleiten. Deshalb habe ich die Workshops mit dem Vorarlberger Landeskonservatorium ins Leben gerufen. Ich fand die Workshops lehrreich und inspirierend. Und von unseren Trainerinnen und Trainern kam auch durchwegs positives Feedback. Es war der absolut richtige Schritt, der Idee von gemeinsamen Workshops nachzugehen.

Was eint Sportler und Musiker in ihrem Streben nach Exzellenz?

Was Sportler und Musiker verbindet, ist die Absicht, sich ständig weiter entwickeln zu wollen. „exzellente Leistungen“ zu erbringen. Dazu bedarf es neben sportartspezifischen oder musischen Kompetenzen auch bestimmte Charaktereigenschaften. Disziplin und Durchhaltevermögen sowie ein gutes Selbstmanagement spielen eine große Rolle. Und gerade hier gibt es viele

Gemeinsamkeiten von Sportlern und Musikern. Außerdem sind Mut, Wille sowie eigenverantwortliches Handeln gefragt. Schließlich vereint uns die Begeisterung für eine bestimmte Art von Musik oder Sportart tagtäglich unser Bestes zu geben. Sie motiviert und treibt an.

Und was trennt Sportler und Musiker bei ihrem Willen Höchstleistung zu erbringen?

Große Unterschiede sehe ich in der Messbarkeit von Leistungen. Je nach Sportart kann die erbrachte Leistung nach eindeutigen Kriterien gemessen und bewertet werden. In der Musik ist bei der Bewertung der Performance oder der Darbietung auch immer eine subjektive Komponente dabei, die es bei vielen Sportarten nicht gibt. Die Anforderungen im Sport bringen es mit sich, dass neben den sportartspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten ein besonderes Augenmerk auf die Entwicklung der allgemeinen konditionellen Elemente gelegt werden muss. Dies ist in der Musik in einem nicht so großen Ausmaß der Fall. Wobei ich aus dem Austausch mitnehme, dass auch für die Musiker die körperliche Fitness eine immer wichtigere Rolle spielt. Unterschiede gibt es auch in der Art des Coachings durch die Trainer bzw. Lehrenden. Das Coaching in der Musik findet überwiegend im 1:1-Setting statt. Im Sport wird – auch in Einzelsportarten – oft in Gruppen trainiert.

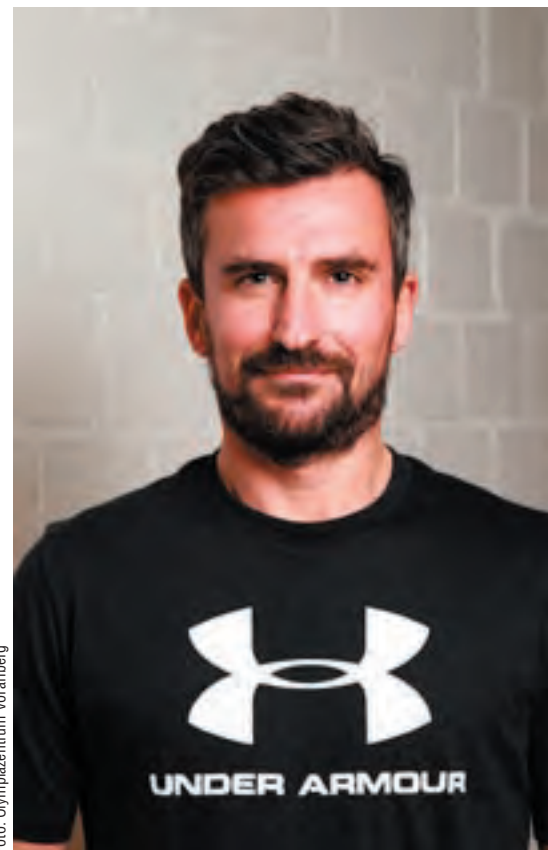


Foto: Olympiazentrum Vorarlberg

Simon Nussbaumer ist seit 2009 am Olympiazentrum tätig, leitet dort den Bereich der Fachverbandsunterstützung und ist für Mentaltraining verantwortlich.

Er war bei den Workshops zwischen dem Vorarlberger Landeskonservatorium und dem Olympiazentrum Vorarlberg federführend dabei.

Was kann das Olympiazentrum Vorarlberg von den Erfahrungen der Lehrenden des Vorarlberger Landeskonservatoriums übernehmen?

Für mich war es sehr lehrreich zu sehen, wie in der Musik schon früh Wert auf die Entwicklung von Eigenverantwortung gelegt wird. Der Musiker bringt viel Übungszeit allein zu Hause. Im Sport hingegen finden die meisten Trainingseinheiten unter Anleitung eines Trainers statt.

Ich habe mir deshalb oft die Frage gestellt: Ist es wirklich unbedingt notwendig, dass bei uns im Sport jedes Training durch einen Trainer angeleitet wird? Oder wäre es vielleicht ab und an für die Entwicklung der Athleten förderlicher, sie eigenverantwortlich trainieren zu lassen?

Was kann das Olympiazentrum Vorarlberg von seinem Wissen weitergeben?

Wir vom Olympiazentrum Vorarlberg können zum Beispiel unsere Kenntnisse, die wir im Bezug auf die körperliche Entwicklung der Athleten haben, an die Musiker weitergeben. Auch bei Ernährung oder der Entfaltung von mentalen Fähigkeiten verfügen wir über sehr viel Erfahrung.

Sie leiten seit einigen Jahren die Lehrveranstaltung „Mental stark auf der Bühne“ im Rahmen des Künstlerischen Basisstudiums am Vorarlberger Landeskonservatorium. Wie war die Arbeit mit unseren Studierenden?

Zunächst muss ich sagen, dass ich mit der Arbeit im Landeskonservatorium Neuland betreten habe. Zwar liebe ich die Musik, aber meine Erfahrungen mit Musikinstrumenten oder mit dem Singen sind überschaubar. Nach dem Blockflötenspielen in der Volksschule habe ich mich noch einige Zeit an der Gitarre versucht. Mit mäßigem Erfolg. Nichtsdestotrotz hat mich die Idee gepackt, Erfahrungen aus dem mentalen Training mit Sportlern in die Arbeit mit Musikern zu transferieren. Ich finde die Lehrveranstaltungen mit den jungen Musikern immer spannend,

wertvoll und sehr bereichernd. Ich bewundere die Akribie, die Leidenschaft und mit wie viel Gefühl die Musiker bei der Sache sind.

Mentales Training ist seit vielen Jahren wichtiger Bestandteil des Sport-Alltags um besser mit Druck umzugehen oder auch aus Fehlern zu lernen. Wie können auch Musiker vom mentalen Üben profitieren?

Mittlerweile weiß ich, dass sich die Herausforderungen in der Musik und im Sport kaum voneinander unterscheiden. So ist es beispielsweise in beiden Bereichen notwendig, am Tag X seine beste Leistung abzurufen. Mentales Üben wie zum Beispiel das ideomotorische oder das observative Training können auch in der Musik sehr gut eingesetzt werden. Gewisse Entspannungs- oder Aktivierungstechniken sind universell anwendbar.

Die Themen Motivation, Üben, Karriereentwicklung betreffen beide Disziplinen. Aber was können Musiker von Sportlern im Bezug auf Regeneration und im Umgang mit Ressourcen lernen?

Gerade im Sport, aber auch in vielen anderen Bereichen nimmt die körperliche und die geistige Belastung mehr und mehr zu. Meist merkt man erst zu

spät, dass man sich überlastet hat oder man gesteht es sich nicht ein, dass man eine Erholung notwendig hätte. Auch im Olympiazentrum Vorarlberg haben wir es oft mit Überlastungssymptomen zu tun. Wir versuchen dem auf zwei Ebenen entgegenzuwirken: Zum einen unterstützen wir die Athleten so gut wie möglich in der Vorbereitung auf die körperlichen und mentalen Belastungen. Zum anderen haben wir ein Software-unterstütztes Belastungsmonitoring aufgebaut, das uns und den Athleten hilft, frühzeitig auf Überlastungen reagieren zu können.

Physiotherapie, regelmäßige Untersuchungen, Mentaltraining als unverzichtbarer Teil des Trainings: Sportler sind bezüglich physischer und psychischer Betreuung Musikern voraus. Welche Ideen hätten Sie für eine institutionalisierte Betreuung der Musiker?

Wenn es um eine institutionalisierte Betreuung der Musiker geht, dann fallen mir spontan folgende Möglichkeiten ein: Ausgehend von der Bestimmung von musikspezifischen leistungsbestimmenden Faktoren könnte – wie im Sport üblich – ein langfristiger Leistungsaufbau bis hin zu einer „Periodisierung“ stattfinden. Elemente dieses langfristigen Leistungsaufbaus sind neben der Vermittlung musikspe-

Die Flötistin Nolwenn Bargin beim Workshop *Exzellenz in Sport und Musik* im Gespräch mit Trainern des Olympiazentrums



Foto: Olympiazentrum Vorarlberg

zifischer Inhalte übergreifende Themen wie Regeneration und Ausgleichstraining, Ernährung und Schlaf sowie medizinische Basis-Untersuchungen um Fehlbelastungen vorzubeugen. Schließlich könnte natürlich auch das mentale Training als wesentlicher Bestandteil in die Betreuung der Musiker integriert werden. Dabei kann ich mir auch einen geleiteten Austausch unter Musikern und Sportlern sowie unter Musikpädagogen und Trainern gut vorstellen.

Der Arbeitsalltag eines Musikers als auch eines Sportlers kann belastend sein und ist auch geprägt von strengen Hierarchien, subtilen Machtkämpfe, Sprachlosigkeit und führt oft zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins. Wie kann man dem entgegenwirken?

Ich glaube, dass es in diesem Zusammenhang ganz wesentlich darum geht, neben den Athleten oder Musikern das gesamte Betreuungsumfeld „mitzuentwickeln“. Im Olympiazentrum Vorarlberg legen wir dabei sehr viel Wert auf die Aus- und Weiterbildung aller Beteiligten. Primär sind das natürlich Trainer, Betreuer und Funktionäre, bei denen wir auf die Entwicklung einer ganzheitlichen Coachingkompetenz setzen. Diese setzt sich aus Fachkompetenz, Persönlichkeitskompetenz und Handlungskompetenz zusammen. Im Themenfeld Fachkompetenz vermitteln wir fundiertes Wissen zu unterschiedlichen Themenbereichen. Bei der Persönlichkeitsentwicklung soll durch regelmäßige Reflexion und Supervision sich die Person selbst und in weiterer Folge andere besser verstehen lernen. Die Handlungskompetenz setzt ihren Fokus auf die praktische Umsetzung des Fachwissens im Sinne von Methodik und Didaktik.

In den letzten Jahren versuchen wir vermehrt auch die Eltern mit einzubeziehen. Sie sind ein ganz zentraler Schlüssel zur Entwicklung von Exzellenz bei Kindern.

„SUCCESS IS A MINDSET – Erfolg ist eine Frage der Haltung“ – so heißt eine Ausbildungsreihe im Olympiazentrum



Foto: Olympiazentrum Vorarlberg

Voneinander lernen: Trompeter Jürgen Ellensohn und Schlagzeuger Slavik Stakhov tauschen sich mit Stefan Gesslbauer, heute Betreuer im Österreichischen Skiverband, aus.

trum Vorarlberg. Können Sie uns das Konzept dahinter erläutern?

Das Projekt beschäftigt sich damit, mit welcher Haltung Trainer, Betreuer, Funktionäre und Eltern auf Menschen zugehen sollten, damit diese sich eingeladen fühlen, ihr Bestes zu geben. Die Inhalte der Ausbildungsreihe leiten sich aus der Existenzanalyse und Logotherapie von Viktor Frankl ab. Entlang der fünf Erfolgsfaktoren „Begeisterung“, „Wille“, „Mut“, „Gespür“ und „Eigenverantwortung“ wird beispielsweise folgenden Fragen nachgegangen: Woher kommt die Kraft zu wollen? Wie kann ich Verantwortungsbewusstsein fördern? Wie kann ich als Trainer zum persönlichen Wachstum der Athleten beitragen? Wie ermögliche ich Raum für Leistungsentwicklung, ohne Druck zu erzeugen? Das Workshop-Angebot richtet sich nicht nur an sport-nahe Personen. Auch Personen aus der Wirtschaft, zum Beispiel Lehrlingsbetreuer, oder dem Beratungsumfeld haben bereits daran teilgenommen. Das Konzept und die Inhalte lassen sich sehr gut auf die Musik übertragen.

Das Vorarlberger Landeskonservatorium befindet sich auf dem Weg zur Stella Vorarlberg Privatuniversität für Musik. Im Rahmen eines Masterstudiums wird es zwischen der PU und dem Olympiazentrum eine enge Zusammenarbeit in der Lehre als auch in der Forschung geben. Das Ziel ist die Ent-

wicklung einer Coachinghaltung – was können wir uns darunter vorstellen?

In der Sportstrategie des Landes widmen wir uns dem Thema Persönlichkeitsentwicklung. Dabei liegt der Fokus darauf, den unterschiedlichen Zielgruppen, also Trainern, Betreuern, Eltern, Athleten neben physiologischem und sozialem auch persönliches Wachstum zu ermöglichen. Durch dieses persönliche Wachstum wird bei den Zielgruppen die Entwicklung einer individuellen Coachinghaltung, die die Leistungsförderung und -entfaltung unterstützt, gefördert. In der Zusammenarbeit zwischen dem Olympiazentrum Vorarlberg und dem Vorarlberger Landeskonservatorium wollen wir gemeinsam an dieser Form der Coachinghaltung arbeiten und diese weiter entwickeln.

Sport als Ausgleich zur oft einseitigen und belastenden Arbeit am Instrument – was wäre Ihr Tipp?

Damit die körperlichen Belastungen gut verkraftet werden, sind regelmäßige körperliche Übungen, die die beanspruchte Muskulatur stärken, gut geeignet. Auch regelmäßige, moderate Bewegungen als Ausgleich und zum Stressabbau sind sinnvoll. Als Mentalcoach empfehle ich tägliche Meditations- und Achtsamkeitsübungen für die mentale Hygiene. Zu Beginn sind schon 15 Minuten pro Tag sehr wertvoll.

Wettkampfangst und Lampenfieber

Einblicke in die wissenschaftliche Diskussion zum Schwerpunktthema „Sport und Musik“

von Jörg Maria Ortwein

Noch im Jahr 1993 attestierte Eldon Snyder in seinem Artikel *Responses to musical selections and sport: an auditory elicitation approach* des angesehenen wissenschaftlichen Journals *Sociology of Sport*, dass der Faktor Musik in Untersuchungen zum Sport noch sehr wenig Beachtung findet. Im Frühjahr 2020 wird Daniel Froschauer, Vorstand der Wiener Philharmoniker, in den Salzburger Nachrichten mit folgenden Worten zitiert: „Eigentlich haben wir drei Wochen Sommerurlaub im Juli. Jetzt sind das schon sechs Wochen Pause. Wir sind Hochleistungssportler, das muss man aber auch trainieren“. Welche kulturellen Aspekte und Bedingungsfaktoren verbinden die Musik und den Sport? Das folgende wissenschaftliche Streiflicht zeigt auf, welche Zusammenhänge in der wissenschaftlichen Literatur in den letzten 30 Jahren diskutiert wurden.

Die Aussage von Eldon Snyder nimmt Anthony Bateman zum Anlass, um zu hinterfragen, warum sich bislang kaum jemand dafür interessiert hat, welche Bedeutung der Sport für das musikalische Schaffen hat und wie diese beiden Faktoren zusammenhängen. Der Professor des Internationalen Zentrums für Sportgeschichte und Kultur an der *De Montfort University*

im englischen Leicester, der selbst auch Musiker ist, hat im Jahr 2009 zusammen mit John Bale von der *Keele University* in Newcastle-under-Lyme eine spannende Sammlung von Aufsätzen von Psychologen, Soziologen, Historikern, Musikwissenschaftlern, Sportwissenschaftlern sowie Kulturwissenschaftlern herausgegeben, welche Zusammenhänge von Sport und Musik aus den verschiedensten Perspektiven beleuchten. In seinem Band finden sich Beiträge und Fallstudien, die zeigen, wie unter dem Einsatz von Musik sportliche Leistungen verbessert werden und wie musikalische Interventionen auch im Profisport erfolgreich eingesetzt werden. Darüber hinaus wird aufgezeigt, wie Musik für lokale Fan-Kulturen wie auch für internationale sportliche Mega-Events über die Aufführung, Rezeption und Vermarktung enge Symbiosen eingehen. So wird beispielsweise dargestellt, welche Rolle der Musik bei den Olympischen Spielen zukommt, wie Rockmusik den Sport in Schweden unterstützt oder welche Verbindung zwischen der Sportart Cricket und dem Calypso in der Karibik besteht.

In der deutschsprachigen wissenschaftlichen Literatur findet sich schon im Jahr 1991 ein Beitrag von Matthias

Berg und Hans Günther Bastian mit dem Titel *Sport und Musik. Entdeckung und Förderung der Begabungen eines conterganbehinderten Talents*, in dem auf Zusammenhänge von musikalischen und sportlichen Aspekten bei der Förderung musikalischer Hochbegabungen hingewiesen wird. Biografischen Verläufen von jugendlichen Hochleistenden aus den Bereichen Sport und Musik widmet sich auch ein aktueller Beitrag von Sinje Mareille Brinkmann und Stephanie Kreuz aus dem Jahr 2019. Die beiden Autorinnen betrachten aus einer soziologischen Perspektive Sport und Musik als Handlungsfelder junger Hochleistender, die in beiden Bereichen zu finden sind. Dazu gehören beispielsweise, dass Konkurrenz und Unsicherheiten wesentliche Faktoren darstellen, welche jugendliche Karrieren im Sport und in der Musik auszeichnen. Insbesondere die Befürchtung von begrenzten Erfolgsmöglichkeiten und Leistungsausfällen sowie Angstsyndrome zeichnen hier das wissenschaftliche Bild.

Im Jahr 2006 widmete sich das musikpädagogische Journal *Üben & Musizieren* in einer Schwerpunktausgabe den gemeinsamen Schnittmengen von Sport und Musik. Inhaltlich folgte das Schwerpunktheft der Leitlinie,

Jörg Maria Ortwein

Communities of Practice an Musikhochschulen

Implikationen für die Hochschuldidaktik aus der Studierendenperspektive



Musikhochschulen zeichnen sich im Vergleich zu anderen Hochschultypen durch Besonderheiten aus, die sowohl in ihrer Entwicklungsgeschichte wie auch durch das besondere Lern-Lehr-Szenario des künstlerischen Hauptfachunterrichts begründet sind. Daraus folgt, dass sozialen Lernprozessen in Musikhochschulen eine besondere Bedeutung zukommt. Auch wenn das Musikstudium durch das traditionelle Bild der Meisterlehre geprägt ist, zeigt dieser Band, dass Musikstudierende in ihrer Community of Practice verschiedenen Entwicklungsphasen durchleben, die sie vom Newcomer zum Oldtimer führen.

Einwürfe. Salzburger Texte zu Musik – Kunst – Pädagogik, Band 5, 208 Seiten
ISBN 978-3-643-50980-2, LIT Verlag Berlin –Münster –Wien – Zürich – London

was Musikerinnen und Musiker von Sportlerinnen und Sportlern lernen können. So zeigte Alexandra Türk-Espitalier auf, wie das instrumentale Üben durch Trainingsaspekte aus dem Sport optimiert werden kann. Martina Liepold und Ulrike Klees zeigten an einem konkreten Fallbeispiel auf, was eine Geigerin von einem Slalomläufer lernen kann. Der Sportwissenschaftler Hartmut Puls betrachtete in seinem Beitrag zum Themenheft den Umgang von Musikerinnen und Musikern mit ihrer Körperlichkeit.

Der Bildungswissenschaftler Hans Gruber und der Musikwissenschaftler Andreas C. Lehmann untersuchten in einem Beitrag aus dem Jahr 2007 die Entwicklung und Expertise von Hochleistung in Musik und Sport. Ausgehend von einer Analyse der jeweiligen Besonderheiten und Anforderungen von Sport und Musik zeigen die Autoren vergleichend auf, welchen Bedingungen die Entwicklung von Hochleistung im Sport und in der Musik unterliegt. Dabei vergleichen sie insbesondere die Aspekte Wettkampfangst und Lampenfieber, Motivation und gesellschaftliche Netzwerke. Die beiden Autoren stellen fest, dass sowohl bei Sportlerinnen und Sportlern wie auch bei Musikerinnen und Musikern zwischen einem Novizen- und einem Expertenstadium unterschieden werden kann (Entwicklungen vom Novizen- zum Experten thematisiert auch die Neuerscheinung *Communities of Practice an Musikhochschulen* auf Seite 8). Gruber und Lehmann machen in diesem Zusammenhang deutlich, dass eine Prognose von Karriereverläufen aufgrund einer Anfangsbegabung in den Bereichen Sport und Musik äußerst schwierig erscheint, da viele wichtige Faktoren im Kindes- und auch Jugendalter nur schwer abgeschätzt werden können. Als möglicherweise beste Ausgangssituation für zukünftige Karrieren zählen sie die möglichst frühe Einbettung in professionelle Netzwerke, wie sie sowohl bei Musikedynastien wie beispielsweise den Familien Bach, Corelli, Marsalis, Jackson als auch in erfolgreichen Sportlerfamilien zu finden sind. Dieses

Fazit ist nicht zuletzt für Musikhochschulen interessant, die auch über ein eigenes Pre-College verfügen: eine zentrale Aufgabe von Pre-Colleges ist die Hinführung junger Musiker*innen in professionelle Netzwerke.

Ebenfalls aus der Perspektive der Förderung individueller Leistungsfähigkeit betrachten die beiden Sportwissenschaftler Andreas Lau und Oliver Stoll im Jahr 2015 die Bereiche Sport und Musik. In diesem Zusammenhang stellen sie die Ergebnisse einer Studie vor, in der vergleichend auf Belastungen und deren Einfluss auf die Leistungsfähigkeit sowie Motivation einerseits Orchestermusikerinnen und Orchestermusiker und andererseits Mannschaftssportlerinnen und Mannschaftssportler untersucht wurden. Zusammenfassend stellen sie fest, dass die Bereiche Sport und Musik folgende Gemeinsamkeiten aufweisen:

- *Früher Beginn und langjährige Ausbildung bis zur Spitzenleistung,*
- *Notwendigkeit des regelmäßigen Übens bzw. Trainings,*
- *Bereitschaft zum individuellen eigenverantwortlichen Üben bzw. Training,*
- *Zusammenhang zwischen individueller und kollektiver Leistung,*
- *hohe psycho-physische Belastung,*
- *Probleme bei der Vereinbarkeit des Berufs mit der Familie und dem sozialen Umfeld,*
- *hohe individuelle Disziplin,*
- *klare Hierarchien im Kollektiv sowie*
- *kritische Öffentlichkeit zu den Leistungen der Einzelnen und des Kollektivs.*

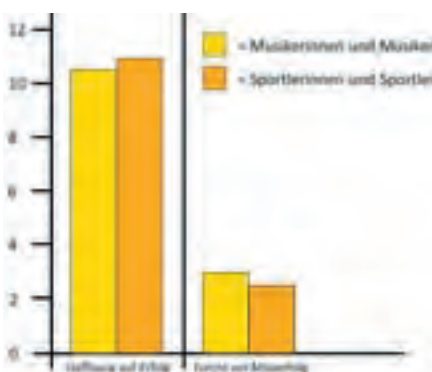


Abb: Lau, A., & Stoll, O. (2015). Performance in der Musik und im Sport. *Musikphysiologie und Musikmedizin*, 22(3), S. 103.

Als einen Beitrag zur Perspektive der Begabungsförderung und Begabungsforschung in der Musik zu einem Band des Begabungsforschers Heiner Gembris verfasste Alfred Richartz im Jahr 2010 einen Aufsatz, in dem er nach chronischen Belastungen fragte, die durch die Vereinbarung von Schule und Leistungssportkarriere entstehen. Er stellt darin die Ergebnisse einer Studie vor, die Erkenntnisse aus der Messung chronischer Stresssymptome darstellt. Die Studie zeigt, dass die am stärksten wahrgenommenen Stressfaktoren bei den jungen Leistungssportlern der soziale Druck, die soziale Isolation in der Familie, Geschwisterkonflikte, Unzufriedenheiten in der Schule und schulische Überforderung darstellen.

Zum Abschluss dieses wissenschaftlichen Streiflichts geht der Blick nach Konstanz. Die dort ansässige Südwestdeutsche Philharmonie hatte in den letzten Jahren auch einige eher ungewöhnliche Kooperationen durchgeführt. Eines dieser Projekte war ein künstlerisches Projekt, das zusammen mit dem in der 2. deutschen Handball-Bundesliga spielenden Club HSG Konstanz umgesetzt wurde. Aber nicht nur aus künstlerischer Perspektive fanden sich hier der Sport und die Musik. Das Orchester nutzte diese Partnerschaft, um für sich aus der Vereinsorganisation im Spitzensport in den Bereichen der ständigen medizinischen Betreuung, der Physiotherapie oder dem Mentaltraining zu lernen und damit von den Erfahrungen des Spitzensports für ein professionelles Orchester zu profitieren.

Literaturtipps

Bateman, A., & Bale, J. (2010). *Sporting sounds: Relationships between sport and music*. Routledge.

Gruber, H., & Lehmann, A. C. (2007). Entwicklung von Expertise und Hochleistung in Musik und Sport. In F. Petermann & W. Schneider (Hrsg.), *Angewandte Entwicklungspsychologie: Bd. C/N/7* (S. 479–519). Hogrefe.

Liepold, M., & Klees, U. (2006). Was eine Geigerin von einem Slalomläufer lernen kann. *Üben & Musizieren*, 3, S. 8–12.

Eine großartige Gelegenheit, voneinander zu lernen!

Sportpsychologe Michael Kuhn über die Schnittmengen von Sport und Musik

Interview von Jörg Maria Ortwein

Herr Kuhn, Ihre beruflichen Erfahrungen spannen sich über verschiedene Sportarten hinweg. In den Workshops merkten sie, dass Sie auch einen Bezug zur Musik haben. Wie kommt das?

Ich höre leidenschaftlich gerne Musik. Selbst habe ich mir nur ein paar Akkorde an der Gitarre beibringen können. Das reicht gerade, um mit den Kindern, die beide Klavier, Flöte und diverse Schlagwerke spielen an Weihnachten zu musizieren. Allerdings gibt es in meinem Bekanntenkreis einige Musiker und Künstler und dadurch oft einen Austausch über ihre aktuellen Projekte, die Proben und ihre Erfahrungen bei Auftritten. Der Wunsch, das bestmögliche aus sich, den Mitmusikern und den Instrumenten dabei „herauszuholen“, fasziniert mich. Spannend dabei war zu beobachten, wie viel Freude meine Kinder auch bei Vorspielen hatten – von Aufregung und Lampenfieber keine Spur. Der Fokus liegt noch voll auf dem Spielen und im Moment des Spielens. Ablenkende und Stress verursachende Gedanken über mögliche Bewertungen der Zuhörer und Lehrer scheinen keine große Rolle zu spielen. Im Gegensatz zu dem was mir einige meiner erwachsenen Musiker Freunde erzählen. Da wurden Musikstudiengänge abgebrochen, weil der gefühlte negative Stress im Zusammenhang mit Vorspielen und Auftritten zu groß wurde. Diese drop outs gibt es auch im Leistungssport. Auf der anderen Seite steht natürlich das große Glücksgefühl, wenn man es geschafft hat und der große Aufwand durch einen gelungenen Auftritt oder ein erfolgreiches Abschneiden bei einem Wettkampf belohnt wurde. Diese Momente sind exklusiv!

War die Arbeit mit Sportlerinnen und Sportlern, Musikerinnen und Musikern neu für Sie oder haben Sie sich schon vorher einmal mit Zusammenhängen und Schnittmengen von Sport und Musik beschäftigt?

Gemeinsam mit Sportlerinnen und Sportlern, Musikerinnen und Musikern zu arbeiten war für mich tatsächlich neu. Die Idee in diesen Austausch zu gehen hat mich gleich fasziniert. Die Schnittmengen sind relativ offensichtlich. Aus handlungstheoretischer Sicht lassen sich viele Ähnlichkeiten finden. Lange Phasen des Übens mit dem Ziel zu einem definierten Zeitpunkt die eigenen Fähig- und Fertigkeiten auf einem möglichst optimalen „Niveau“ zu präsentieren, vor Publikum und unter dem „Einfluss“ der individuellen Kapazitäten mit diesen Anforderungen technisch und mental umzugehen, sowie der Antrieb dabei die eigenen Grenzen auszuloten, sind dabei nur einige Gemeinsamkeiten. Gleichzeitig gibt es sehr unterschiedliche Ansätze damit in der Ausbildung umzugehen. Eine großartige Gelegenheit voneinander zu lernen!

Wir wissen aus der Literatur, dass Sportlerinnen und Sportler wie auch Musikerinnen und Musiker durch krisenhafte Karriereentwicklungen geprägt werden: Es finden sich außergewöhnliche Momente des Glücks durch sportliche oder musikalische Erfolge und im nächsten Moment kann sich die persönliche Situation aufgrund körperlicher und mentaler Aspekte als extrem fragil darstellen. Wo sehen Sie die Schnittmengen zwischen der athletischen Vorbereitung im Sport und der Vorbereitung auf eine künstlerische Karriere in der Musik?

In der Tat erlebe auch ich in meiner praktischen Arbeit mit Leistungssportlerinnen und -sportlern, dass gerade Krisen wie sie im Sport beispielsweise durch Verletzungen, Niederlagen oder nicht Berücksichtigung bezogen auf Kader- oder Mannschaftszugehörigkeit erlebt werden, die Athletinnen und Athleten offener dafür machen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen und nach Strategien zu suchen mit der aktuellen Situation besser umgehen



Foto: Michael Kuhn

Michael Kuhn arbeitete unter anderem für den Fußballclub TSV 1860 München, die Hockey-Nationalmannschaften des Deutschen Hockey-Bunds und für verschiedene olympische Athletinnen und Athleten in den Wintersportarten. Zudem moderierte er mehrere Workshops in Dornbirn, in denen sich Trainerinnen und Trainer des Olympiazentrums Vorarlberg sowie Lehrende des Vorarlberger Landeskonservatoriums über mehrere Semester hinweg zur Umsetzung von Exzellenz intensiv ausgetauscht hatten.

und für die Zukunft daraus lernen zu können. Rückblickend berichten mir viele Sportlerinnen und Sportler, dass gerade diese Phasen sehr positiv für ihre weitere sportliche Karriere waren, weil sie mehr über sich als Mensch erfahren haben und als Persönlichkeit gewachsen sind. Daher bin ich der Überzeugung, dass diese auf die

eigenen Persönlichkeitsentwicklung bezogenen Themen auch Teil der „Ausbildung“ sowohl im sportlichen als auch im musikalischen Kontext sein sollten. Wesentlich dabei ist, dass es sich lohnt, im Laufe der Ausbildung bewusst eine Entscheidung zu treffen, ob ich diesen Weg im Sport oder als Musiker wirklich gehen will. Was wird mir dieser Weg geben, worauf muss ich dabei verzichten, warum ist es dennoch lohnenswert für mich? Mit dieser Entscheidung kann dann auch der Fokus darauf gelegt werden, wie ich diesen Weg angehe, was ich dafür brauche, im sportlich/künstlerischen Bereich wie im mentalen. In gewisser Weise mache ich mich dadurch ein Stück weit unabhängiger von den Umständen und übernehme mehr Selbstverantwortung für mein Tun. Dies führt zu intrinsisch motiviertem Handeln und das erscheint mir bei professioneller Begleitung durch Trainer und Lehrenden der erfolgversprechendste Weg für die Herausforderungen in beiden „Disziplinen“ zu sein.

Die Workshops mit Trainerinnen und Trainern von Spitzensportlern, die durch das Olympiazentrum Vorarlberg betreut werden, sowie die Lehrenden am Vorarlberger Landeskonservatorium sind ein Format, das man nicht alle Tage findet. Was waren für sie die wesentlichen Erkenntnisse aus diesen Workshops?

Ganz spannend fand ich die Offenheit und Neugierde mit der die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufeinander zugegangen sind. Schnell wurden viele „Gemeinsamkeiten“ gefunden, aber eben auch Unterschiede im Umgang mit ähnlichen situativen Bedingungen. Hieraus ergibt sich ein großes Potential voneinander zu lernen. Im Leistungssport gibt es beispielsweise vielfach das Bedürfnis (oder die Tradition), die Athleten sehr eng zu betreuen. Von Seiten der Trainerinnen und Trainer wird oft ein großer Aufwand betrieben, der darauf abzielt, den Athletinnen und Athleten möglichst perfekte Bedingungen zu schaffen. Nicht selten stehen die Trainerinnen und Trainer den Athletinnen und Athleten quasi rund um die Uhr zu Verfügung. Das ist natürlich eine tolle „Serviceleistung“, hat aber eben auch den Effekt, dass die Athlet-

innen und Athleten zum Teil wenig Freiräume haben, um Erfahrungen zu sammeln, die auf der Persönlichkeits-ebene Herausforderungen darstellen. Die Studierenden am Landeskonservatorium scheinen dagegen mehr gefordert, sich selbst zu organisieren, zu motivieren und mit sich selbst „klar zu kommen“. Das schult wesentliche Eigenschaften, die notwendig sind, um über einen langen Zeitraum „dran bleiben“ und Widerstände überwinden zu können. Die Lehrenden „trauen“ ihren Studenten da mehr zu. Im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung ist das hilfreich. Als Trainer/Lehrer muss ich aber auch mehr „loslassen“ können. Im Sport haben wir schon sehr früh eine relativ hohe Taktung an Wettkämpfen. Daher gibt es hier oft die Möglichkeit, diese spezielle Situation zu erfahren und – als Training begriffen – viel darüber zu lernen, wie ich als Athletin und Athlet bestmöglich damit umgehe. Dadurch können Routinen entwickelt werden, die mir helfen können,

„Der Blick über den Tellerrand hält die Neugier am Leben und bringt neue Impulse.“

gelassener und selbstbewusster an die kommenden Wettkämpfe heranzugehen. Meine Erfahrungen aus dem Spitzensport sind unter anderem die, dass insbesondere diejenigen eine höhere Erfolgswahrscheinlichkeit in ihrem Sport haben, die neugierig auf sich selbst sind, mutig Dinge ausprobieren und ihre Entwicklung als Mensch und Athletin/Athlet spielerisch und im Austausch mit Trainern/Betreuern angehen. Das gleiche gilt auch für Trainer. Vor dieser Erfahrung erscheint ein Austausch unterschiedlicher Disziplinen besonders wertvoll. Der oft zitierte Blick über den Tellerrand hält die Neugier am Leben und bringt neue Impulse.

Gibt es psychologische Grundprinzipien, die für ihr eigenes Leben eine Bedeutung haben und die sie jungen leistungsstarken Menschen mit auf ihren Weg geben möchten?

Da gibt es sicher mehrere. Je älter ich werde, umso mehr wird mir bewusst, wie wertvoll die Erfahrungen anderer sind und wie viel ich immer wieder durch den Austausch mit Sportlerinnen und Sportlern sowie Trainerinnen und Trainern lerne. Das ist ein „Geschenk“, das mir als junger Mensch nicht so bewusst war. Hier würde ich den jungen Menschen oft wünschen, weniger „Scheu“ an den Tag zu legen und viele Fragen zu stellen. Aus vielen Gesprächen wurde deutlich, wie wichtig es im Laufe der Karriere war, Fehler zu machen und daraus zu lernen. Die Akzeptanz, dass Fehler zu machen die wahre Chance ist, besser zu werden, hilft enorm. Schließlich bewegen wir uns sowohl im Leistungssport als auch im Studium der Musik in Bereichen, die uns täglich vor schwierige Herausforderungen stellen. Nur wenn wir diese lösen – und dazu müssen wir Fehler machen – werden wir besser. Dabei hilft es bei all der Seriosität, die es sicherlich braucht, um besondere Leistungen zu erbringen auch mal über sich selbst lachen zu können. Zu gerne „vergesen“ viele im Alltag, den ja Musiker und Sportler ebenfalls erleben, dass es ursprünglich die pure Freude am Tun war, die uns dazu gebracht hat, dieses Instrument oder jene Sportart mit Eifer zu erlernen. Vielleicht ist das auch eine Chance aus der aktuellen Situation mit all ihren Beschränkungen. Wieder den Wert und die Freude zu erfahren, wenn etwas das uns immer als alltäglich und selbstverständlich erschien, wieder besonders wird. Dies wurde mir in einem Gespräch mit einem Nationalspieler im Nachwuchsbereich des DFB sehr deutlich, der unglaublich glücklich darüber war, dass er nach sechs Wochen Zwangspause endlich wieder mit einigen Teamkollegen und Ball trainieren durfte. Insofern – und da verweise ich gerne auf Steve Jobs Rede vor Absolventen der Stanford Universität – „stay hungry, stay foolish“ und nimm dir regelmäßig die Zeit, darüber zu reflektieren, ob du glücklich und zufrieden bist mit dir und dem was du tust. Wenn die Antwort auf diese Fragen zu oft hintereinander „nein“ ist, ändere was.