



ANTON BRUCKNER  
PRIVATUNIVERSITÄT  
OBERÖSTERREICH

Julia Pesendorfer BABA

Matrikelnummer: 61800123

## **SPORTLICH MUSIZIEREN**

# **Was Musiker von Sportlern lernen können**

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades

## **Master of Arts**

des Studiums Masterstudium Horn

Studienkennzahl: RA 066 728

an der

**Anton Bruckner Privatuniversität**

Betreut durch: Univ. Prof. in Mag.<sup>a</sup> Dr. in Constanze Wimmer

Zweitleser: Univ. Prof. Raimund Zell

Linz, am 08.07.2020

## INHALTSVERZEICHNIS

1 Einleitung .....	3
2 Training im Sport.....	5
3 Üben in der Musik.....	7
4 Ein Vergleich von Musik und Sport.....	10
4.1 Gemeinsamkeiten.....	10
4.2 Grundlegende Unterscheidungen.....	13
5 Sportspezifische Methoden für Musiker.....	16
5.1 Richtig Trainieren – Richtig Üben.....	16
5.1.1 Planung.....	16
5.1.2 Regeneration.....	18
5.1.2.1 Pausen.....	19
5.1.2.2 Schlaf.....	22
5.1.2.3 Ernährung.....	23
5.1.2.4 Psychische Regeneration.....	24
5.1.3 Zusatz- und Kompensationstraining.....	24
5.1.4 Vorbeugung und Rehabilitation von Krankheiten.....	25
5.1.4.1 Musikervermedizin.....	27
5.1.5 Mentales Training.....	28
5.1.5.1 Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten.....	31
5.2 Ernährung.....	36
5.2.1 Was ist Ernährung?.....	36
5.2.1.1 Kohlenhydrate.....	37
5.2.1.2 Fette.....	38
5.2.1.3 Eiweiße (Proteine).....	38
5.2.1.4 Vitamine.....	39
5.2.1.5 Mineralstoffe und Spurenelemente.....	39
5.2.1.6 Flüssigkeit.....	40
5.2.1.7 Sekundäre Pflanzenstoffe.....	41
5.2.1.8 Ballaststoffe.....	41
5.2.2 Ernährung im Sport – Ernährung in der Musik: Eine Gegenüberstellung.....	41
6 Conclusio.....	47
Zusammenfassung.....	49
Abstract.....	50
Literaturverzeichnis.....	51
Anhang.....	54

# 1 Einleitung

Musik begleitet mich schon mein ganzes Leben lang und ich kann mich nur zu gut daran erinnern, wie mir das Musizieren vermittelt wurde. „Üben, üben, üben!“ hieß es von allen Seiten, sozusagen „mehr ist mehr“. Im Laufe der Jahre bemerkte ich aber, dass Quantität alleine nicht alles ist und versuchte, neue Zugänge zu meinem persönlichen Üben zu finden.

Seit einigen Jahren habe ich mich auch dem Sport verschrieben. Was anfangs nur dazu diente den Kopf frei zu bekommen, wurde bald zu einer Routine, die aus meinem Leben nicht mehr wegzudenken ist. Mich faszinierte die Stärke des eigenen Körpers, wie schnell sich Kraft und Ausdauer weiterentwickeln ließen und das daraus resultierende und steigende Wohlbefinden im Allgemeinen. Um bessere Resultate zu erzielen, befasste ich mich mit Sportlektüre, probierte unterschiedliche Trainingsprogramme aus und suchte ständig nach neuen Informationen. Dabei fragte ich mich, ob nicht einige Aspekte des sportlichen Trainings auch auf das Musizieren übertragbar wären. Ich entdeckte immer mehr Parallelen und verzeichnete durch eine solche Übertragung bald gute Ergebnisse bei meinem Hornspiel. Diese Masterarbeit soll einen Einblick in die Gemeinsamkeiten von Sport und Musik geben und Aspekte des Sporttrainings aufzeigen, die auch für uns in der Musik von Nutzen sein können.

Ich bin vollends davon überzeugt, dass Musiker<sup>1</sup> stets offen sein sollten für Neues, insbesondere für neue Gestaltungsmöglichkeiten des eigenen Übens. Davon abgesehen, dass eine Routine, die über mehrere Jahre hinweg auch zu Langeweile führen und somit eine Unaufmerksamkeit beim Üben entstehen lassen kann, schadet es sicherlich nicht von Zeit zu Zeit neue Methoden zur musikalischen Leistungssteigerung oder dem Leistungserhalt auszuprobieren.

Ulrich Mahlert schreibt in seinem „*Handbuch Üben*“, dass es für Musizierende unverzichtbar erscheint, ihr eigenes Üben zu überdenken, „[...]um eine Didaktik des Übens nicht vorschnell auf die Erstellung genereller, vermeintlich probat wirkender Rezepte zu verengen.“<sup>2</sup>

Diese Aussage unterstreicht meine eigenen Ansichten und wirkt wie eine Aufforderung, neue Ansätze für das musikalische Üben zu finden, was ich in der vorliegenden Arbeit durch den Vergleich von Sport und Musik zu erzielen versuche.

---

<sup>1</sup> Um den Lesefluss zu vereinfachen, wurde auf die gendergerechte Schreibweise verzichtet, selbstverständlich

<sup>2</sup> Mahlert, Ulrich: „Was ist Üben?: Zur Klärung einer künstlerischen Praxis“, in: *Handbuch Üben: Grundlagen-Konzepte-Methoden*, hrsg. v. Ulrich Mahlert, Wiesbaden 2006, S. 9 – 46, hier S. 10.

Dazu muss gesagt werden, dass sämtliche Ausführungen lediglich Möglichkeiten darstellen, die einem Musiker das Üben und somit die Chancen auf den gewünschten Erfolg erleichtern können. Selbstverständlich müssen diese Herangehensweisen nicht für jeden passend sein, unterschiedliche Aspekte in der Art des Musizierens, des Instrumentes und auch des Individuums selbst sind Ausgangspunkt für die Gestaltung des eigenen Übeverhaltens, denn: *„Jedes Instrument stellt hinsichtlich der Kraftentwicklung unterschiedliche Anforderungen, und jeder Musiker hat hier eigene Bedürfnisse, Schwächen und Stärken.“*<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Klöppel, Renate / Altenmüller, Eckart: *Die Kunst des Musizierens: Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis*, Mainz<sup>6</sup>2013, S. 96.

## 2 Training im Sport

In der vorliegenden Arbeit soll aufgezeigt werden, welche Aspekte aus dem sportbezogenen Training für Musiker in Bezug auf die Ausübung ihrer Tätigkeit von Relevanz sein können. Konkret ist hier die Rede von Berufsmusikern und solchen, die es werden wollen, ebenso wie von Hochleistungssportlern, die den Sport zu ihrem Beruf gemacht haben, oder Sportlern, die einem leistungsorientierten Training nachgehen.

Laut Brockhaus wird Leistungssport folgendermaßen definiert:

*„**Leistungssport**, allgemein der mit dem Ziel der Erbringung und Darstellung einer bestimmten relativen oder absoluten Leistung verbundene Sport, wobei diese Leistung nach festgelegten Regeln unter Wettbewerbsbedingungen erbracht wird.“<sup>4</sup>*

Demnach sei Hochleistungssport, oder auch Spitzensport, die absolute Höchstleistung anstrebende Ausprägung des Leistungssports.

*„Hauptkriterien für die Einstufung als Spitzensport sind Rekorde und internationale Erfolge bei Olympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften. Spitzensport setzt intensives, periodisch abgestimmtes, wissenschaftlich geplantes und begleitetes, in der Regel tägliches Training voraus, das den Lebenslauf des Athleten bestimmt. Der professionelle oder nahezu vollberufliche Einsatz verlangt medizinische, pädagogische und psychologische Betreuung und ausreichend materielle Absicherung. [...]“<sup>5</sup>*

Da sich die vorliegende Arbeit mit der Frage beschäftigt, was Berufsmusiker von Profisportlern und ihren Trainingsplänen lernen können, muss zunächst definiert werden, was Training überhaupt bedeutet. Der Begriff „Training“, oder auch „trainieren“, wird heutzutage für weit mehr als sportbezogene Themen verwendet. Oft ist im Volksmund die Rede von „seine Selbstbeherrschung trainieren“, „die Leistungsfähigkeit des Gehirns trainieren“ (oder auch „Gehirnjogging“ genannt), einen Hund trainieren und so weiter. Klar ist, dass es sich hierbei um eine Verbesserung oder Intensivierung einer Sache handelt, oder schlicht darum, etwas zu erlernen.

Für den Begriff Training lässt sich eine Vielzahl an Definitionen finden. Eine endgültige Ausführung gibt es auch laut Sportwissenschaftler Rom nicht:

*„Allerdings gibt es so etwas wie eine endgültige Form der Trainingslehre nicht, sondern nur unseren momentanen Stand des Wissens oder Irrtums. Machen sie sich beispielsweise auf die Suche nach einer Definition von Training. Sie werden nicht eine, sondern unzählige finden. Jeder, so scheint es, definiert Training so wie es für seine Zwecke genügt.“<sup>6</sup>*

---

<sup>4</sup> <https://brockhaus-1at-1mkw99h1o0446.han.bruckneruni.at/ecs/enzy/article/leistungssport>, 14.06.2020.

<sup>5</sup> <https://brockhaus-1at-1mkw99h1o0446.han.bruckneruni.at/ecs/enzy/article/spitzensport>, 14.06.2020.

<sup>6</sup> Härtel, Klaus: „Der gleiche Körper: Sportwissenschaftler Klaus Rom im Gespräch“, in: *Clarino: Magazin für Blasmusik*, März 2014, S. 30 – 32, hier S. 30.

Um dennoch eine Vorstellung davon zu bekommen, was Training überhaupt bedeutet, wird an dieser Stelle eine erweiterte Definition aus dem Lehrbuch „*Trainingswissenschaften*“ von Kuno Hottenrott und Georg Neumann angeführt:

*„**Training** ist ein komplexer Handlungsprozess, der auf systematischer Planung, Ausführung und Evaluation basiert und nachhaltige Ziele in den verschiedenen Anwendungsfeldern des Sports, der Prävention und Rehabilitation verfolgt.“<sup>7</sup>*

---

<sup>7</sup> Hottenrott, Kuno / Neumann, Georg: *Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen*, Aachen 2016 (= Sportwissenschaft studieren, Band 7), S. 12.

### 3 Üben in der Musik

Als Musiker, vor allem im professionellen Bereich, weiß man, dass die Auseinandersetzung mit einem Instrument, das Erlernen und die Beherrschung eines solchen, die Weiterentwicklung und die Aufrechterhaltung des Könnens mit konsequentem Üben verbunden sind. Interessant zu sehen ist, dass man im musikalischen Bereich lediglich auf den Begriff „Üben“ trifft und von dem Wort „Training“ hier nur in Ausnahmefällen Gebrauch gemacht wird. Das ist insofern überraschend, da Musikerinnen und Musiker in vielerlei Hinsicht Gemeinsamkeiten mit Sportlern aufweisen: *„Musiker sind aus physiologischer Sicht mit Hochleistungssportlern vergleichbar, und wie diese sind sie hochspezialisiert.“*<sup>8</sup>

Grundsätzlich sei das, was Musiker als „Üben“ bezeichnen, mit dem Terminus „Training“ korrekt zu benennen. Platz und Lehmann machen dies so verständlich:

*„Ein wesentliches Kennzeichen von Üben im engeren Sinn ist die reine Wiederholung von Verhaltensweisen, die man auch als Zuwachs von Erfahrung bezeichnen könnte. Erfolgt dagegen das Üben im weiteren Sinn als (zunächst extern, später selbst) angeleitete, auf langfristige Leistungsverbesserung ausgerichtete, geplante und überwachte Aktivität, wird meist von Training gesprochen. Dieses Training enthält neben intensiven Lernepisoden auch Wiederholungs- und Erholungsphasen. In der Regel unterscheiden Musiker im Alltag terminologisch jedoch nicht zwischen Üben im engeren und weiteren Sinn.“*<sup>9</sup>

Wie in diesem Zitat ersichtlich, wird im musikalischen Sprachgebrauch der Terminus „Üben“ für den Prozess des Trainings verwendet. Aus diesem Grund wird in dieser Arbeit auch weiterhin der in der Musikbranche gängige Begriff verwendet. Analog dazu wird dieser im Duden unter anderem wie folgt definiert:

*„durch systematische Tätigkeit eine Fähigkeit erwerben, zu voller Entfaltung bringen, besonders leistungsfähig machen“*<sup>10</sup>

oder aber auch folgendermaßen:

*„(ein Musikinstrument) beherrschen lernen“*<sup>11</sup>

Ulrich Mahlert beschäftigt sich mit dem Begriff „Üben“ in seinem Werk *„Handbuch Üben“* etwas genauer und schreibt dazu: *„Was Üben ist, lässt sich zunächst leicht in wenigen Worten*

---

<sup>8</sup> Schuppert, Maria / Altenmüller, Eckart: *„Musikphysiologie und Musikermedizin“*, in: *Handbuch Musikpsychologie*, hrsg. v. Andreas C. Lehmann / Reinhard Kopiez, Bern 2018, S. 411 – 434, hier S. 411.

<sup>9</sup> Platz, Richard / Lehmann, Andreas C.: *„Vom Anfänger zum Experten: Lernen, Übung und Motivation“*, in: *Handbuch Musikpsychologie*, hrsg. v. Andreas C. Lehmann / Reinhard Kopiez, Bern 2018, S. 63 – 92, hier S. 75.

<sup>10</sup> [https://www.duden.de/rechtschreibung/ueben\\_wiederholen\\_lernen\\_aneignen](https://www.duden.de/rechtschreibung/ueben_wiederholen_lernen_aneignen), 02.02.2020.

<sup>11</sup> [https://www.duden.de/rechtschreibung/ueben\\_wiederholen\\_lernen\\_aneignen](https://www.duden.de/rechtschreibung/ueben_wiederholen_lernen_aneignen), 02.02.2020.

sagen: ein in Wiederholungen erfolgreiches Lernen und Vervollkommen einer praktischen Tätigkeit.“<sup>12</sup>

Er sagt aber auch,

„[...] dass mit dem Begriff „üben“ vielerlei Tätigkeitsformen gemeint sein können. In der Tat: was Üben im Allgemeinen und im Besonderen auf das Musizieren bezogen genau ist, bleibt ‚Ansichtssache‘. Und auch die Überlegung, was dabei wie wo wann gelernt wird und wie wo wann zu welchen Resultaten führt, lässt viele Möglichkeiten offen.“<sup>13</sup>

Ein Musikinstrument erlernen ist weitaus mehr als sich eine Fertigkeit anzueignen. Immer wieder findet man in zahlreichen wissenschaftlichen Kontexten Aussagen über die Komplexität des Musizierens und die hohen Anforderungen, welche diese Tätigkeit an den menschlichen Organismus stellt. Eckart Altenmüller äußert sich in diesem Zusammenhang wie folgt:

„Musik hören, Musik verarbeiten und Musizieren gehören zu den anspruchsvollsten Leistungen des menschlichen Zentralnervensystems. Gehörsinn, Somatomotorik, Sehen, Emotionszentren und Gedächtnis werden beansprucht. Allein für die Verarbeitung der beim Hören entstehenden Eindrücke benötigen wir ungefähr 100 Milliarden Nervenzellen.“<sup>14</sup>

Um diese vielschichtigen Informationsverarbeitungsprozesse geordnet und fehlerarm bewältigen zu können, bedarf es laut Altenmüller eines Lernvorgangs. Dieser Lernvorgang sei oft systematisch und zielgerichtet und werde im Kontext des Musizierens dann als Üben bezeichnet.<sup>15</sup>

Dass der Erwerb musikalischer Fertigkeiten an sich nicht abgeschlossen werden kann und einer ständigen, regelmäßigen Auseinandersetzung mit der musikalischen Ausübung einhergeht, beschreibt Altenmüller als „lebenslanges Lernen“:

„Nicht nur der Erwerb, sondern auch der Erhalt musikalischer Fertigkeiten beruht auf ständigem Üben. Musikhören und Musizieren sind damit Beispiele für lebenslanges Lernen.“<sup>16</sup>

Darüber hinaus stellt, wie auch im weiteren Verlauf dieser Arbeit gezeigt wird, das Musizieren in den unterschiedlichsten Facetten eine starke physische wie auch psychische Herausforderung dar. Spahn, Richter und Altenmüller beschreiben dies folgendermaßen:

„Zu den Spezifika der Musikausübung zählen unter anderem das permanente Agieren im Bereich physiologischer und psychologischer Leistungsgrenzen, vergleichbar mit

---

<sup>12</sup> Mahlert 2006, S. 9.

<sup>13</sup> ebd., S. 10.

<sup>14</sup> Altenmüller, Eckart: „Hirnphysiologie musikalischen Lernens“, in: *Musiklernen: Bedingungen – Handlungsfelder – Positionen*, hrsg. v. Wilfried Gruhn / Peter Rübke, Innsbruck 2018, S. 43 – 69, hier S. 43.

<sup>15</sup> vgl. Altenmüller 2018, S. 44.

<sup>16</sup> Altenmüller 2018, S. 44.

*Hochleistungssportlern, und die direkte Auswirkung gesundheitlicher Beeinträchtigungen auf die musikalische Leistung, instrumentenspezifische ungünstige ergonomische Spielpositionen, hohe Bewegungsanforderungen insbesondere hinsichtlich räumlich-zeitlicher Präzision, großer äußerer und innerer Leistungsdruck sowie hohe Selbstbetroffenheit bei Einschränkung aufgrund starker Identifizierung mit dem Musizieren.*<sup>17</sup>

Zudem weisen Lehmann und Kopiez darauf hin, dass kein anderer Beruf über einen vergleichbar langen Zeitraum von sechs bis sieben Jahrzehnten eine ähnlich komplexe Tätigkeit erfordert. Diese wiederum findet permanent auf höchstmöglichem Niveau statt und wird ständig von Außenstehenden in technischer und künstlerischer Qualität bewertet.<sup>18</sup>

Trotz dieser kurzen Darstellung der speziellen Anforderungen an einen Musiker wird deutlich, wie komplex sich die Tätigkeit des Musizierens zusammensetzt. Somit kann an dieser Stelle eine erste Vermutung angestellt werden, dass, um diesen komplexen Herausforderungen im Kontext einer beruflichen Tätigkeit gerecht zu werden, in der musikalischen Ausbildung neben dem altbekannten Üben noch weitaus mehr Gesichtspunkte beachtet werden müssen.

---

<sup>17</sup> Spahn, Claudia / Richter, Bernhard / Altenmüller, Eckart: „Musikermedizin: Eine Einführung“, in: *Musikermedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von musikspezifischen Erkrankungen*, hrsg. v. Claudia Spahn / Bernhard Richter / Eckart Altenmüller, Stuttgart 2012, S. 1 – 6, hier S. 1.

<sup>18</sup> Schuppert / Altenmüller 2018, S. 417.

## 4 Ein Vergleich von Musik und Sport

Die Frage nach Gemeinsamkeiten von Sport und Musik ist nicht so einfach zu beantworten. Gerne wird die Tätigkeit eines Profimusikers mit der eines Hochleistungssportlers verglichen. Im „*Handbuch Musikpsychologie*“ sagen Maria Schuppert und Eckart Altenmüller beispielsweise: *„Musiker sind aus physiologischer Sicht mit Hochleistungssportlern vergleichbar, und wie diese sind sie hochspezialisiert.“*<sup>19</sup>

Dass es auch Unterschiede der Bereiche Sport und Musik gibt, ist hier außer Frage zu stellen. Um jedoch die Vollständigkeit dieser Arbeit gewährleisten zu können, wird auch im Weiteren eine kurze Darstellung der Unterscheidungsmerkmale vorgenommen.

### 4.1 Gemeinsamkeiten

Um der Aufgabe dieser Arbeit gerecht zu werden, nämlich mögliche Adaptionen von Verhaltensweisen und Herangehensweisen im Training eines Hochleistungssportlers auf das Üben und die musikalische Ausbildung eines Berufsmusikers aufzuzeigen, bedarf es in erster Linie einer Darstellung, warum dies überhaupt möglich sein kann. Aus diesem Grund wird an dieser Stelle ein Versuch unternommen, Gemeinsamkeiten und Überschneidungen der beiden Sparten Musik und Sport hervorzuheben.

Platz und Lehmann erklären den Erwerb musikalischer Spitzenleistungen indem sie sagen, dass dieser denselben Prinzipien der allgemeinen Lern- und Entwicklungspsychologie unterliegt. Mit diesen Prinzipien lassen sich interindividuelle Leistungen in anderen Domänen wie Sport, Spiel oder Wissenschaft erklären<sup>20</sup>:

*„Sie sind das Ergebnis eines kontinuierlichen Entwicklungsvorgangs veränderbarer Personenmerkmale (Dispositionen), beginnend mit dem Fertigkeitserwerb über den –ausbau bis hin zum –erhalt, der vor allem durch jahrelanges Motiviertwerden zur Auseinandersetzung mit domänenspezifischen Anforderungen in Form von Lernen, Üben und Trainieren charakterisiert ist [...]“*<sup>21</sup>

Die Verwandtschaft der beiden Bereiche lässt sich zudem dabei beobachten, in welcher Art und Weise Hochleistungssportler und Berufsmusiker zu ihrer Profession gelangen. Schon in den Phasen der Ausbildung kann man viele Gemeinsamkeiten erkennen. Fritzen erläutert,

---

<sup>19</sup> Schuppert / Altenmüller 2018, S. 411.

<sup>20</sup> Platz / Lehmann 2018, S. 65.

<sup>21</sup> ebd.

dass in beiden Bereichen schon sehr früh, meist im Vorschulalter, mit der Ausbildung begonnen werden muss. Aus einem spielerischen Tun werde bald unter Kontrolle von Lehrern, Ausbildern und Trainern eine zielgerichtete, erfolgsorientierte Beschäftigung, welche den Ausführenden in Sport und Musik Ehrgeiz und Fleiß abverlangt. Er nennt in diesem Zusammenhang auch die Bewertung der Entwicklungsdynamik durch Fachleute und spricht zudem von angelegten Wertmaßstäben.<sup>22</sup>

Ähnlich äußert sich Martin Hommer in einem Artikel zum Thema Sport und Musik:

*„Bei genauerem Hinsehen und unter Berücksichtigung der komplexen Abläufe, die beim Spielen eines Musikinstruments nötig sind, wird schnell klar: Musikmachen ist mindestens ebenso zeit- und trainingsintensiv wie ein Hochleistungssport, und das auch schon in den Anfangsjahren.“<sup>23</sup>*

Zudem ist anzuführen, dass sowohl Sportler als auch Musiker mit ihren Körpern arbeiten. Ein Sportler, egal welche Sportart er betreibt, trainiert seine Muskulatur. Selbiges gilt auch für Musiker:

*„Obwohl im Allgemeinen die Einzelbewegung beim Musizieren keinen maximalen Kraftaufwand benötigt, hat die individuelle Kraft zweifellos auf vielen Instrumenten bei virtuosen Passagen Einfluss auf die erzielbare Leistung.“<sup>24</sup>*

Außerdem brauchen Bläser eine gut trainierte Muskulatur im Bereich um die Lippen, diverse Instrumentalisten genug Kraft im Rücken und den Armen um ihre Instrumente überhaupt angemessen halten zu können, vor allem über längere Zeiträume.

*„Weil Kraftausdauer nicht nur für anhaltenden Krafteinsatz, sondern auch für wiederholte kurze kraftvolle Bewegungen nötig ist, kann eine Ermüdung nicht nur bei Haltevorgängen, wie sie zum Niederdrücken der Saiten beim Streichinstrument erforderlich sind, sondern auch bei raschen Passagen auf anderen Instrumenten eine Rolle spielen. Mit hohem Kraftaufwand verbundene Stellen können häufig für kurze Zeit durchgehalten werden, sie werden bei langer Ausdehnung oder beim wiederholten Üben aufgrund der Ermüdung des muskulären Systems jedoch zunehmend schlechter spielbar. So dürfte es für manche Schlagzeuger eine bekannte Erfahrung sein, dass der im hohen Tempo [...] gespielte Paukenwirbel im fortissimo deutlich an die Grenzen der Kraft geht, wenn er über mehrere Takte durchgehalten werden muss.“<sup>25</sup>*

Bei Bläsern und Sängern ist zudem noch ein großes Fassungsvermögen der Lunge von Nöten.

Ausdauer und Konzentration, sowohl physisch als auch psychisch, sind für einen Musiker ebenso wichtig wie für einen Sportler. Sei es im Theater, wenn beispielsweise eine

---

<sup>22</sup> Fritzen, Stefan: „Musik und Sport: Verwandte oder getrennte Lebensbereiche?“, in: *Clarino: Magazin für Blasmusik*, März 2014, S. 26 – 29, hier S. 26.

<sup>23</sup> Hommer, Martin: „Probe oder Training?“, in: *Clarino: Magazin für Blasmusik*, März 2014, S. 33.

<sup>24</sup> Klöppel / Altenmüller 2013, S. 93.

<sup>25</sup> ebd., S. 90.

fünfstündige Oper von Wagner aufgeführt wird; bei einem Konzert, das meist an die zwei Stunden dauert; oder auch „nur“ beim Üben. Abgesehen von körperlichen und technischen Anforderungen muss auch die Konzentration äußerst lange aufrechterhalten werden. Einem Musiker ist vollkommen klar, dass hier viele verschiedene Sinneseindrücke zusammenkommen, denen man Aufmerksamkeit schenken muss: dem Gehörten, dem Gesehenen, also dem Notenbild und dem Dirigenten zugleich, den Kollegen etc., dem eigenen Körper, der richtigen Haltung beim Musizieren, der Technik, dem Atmen und vielem mehr. Auch wenn einige dieser Dinge im Laufe der Zeit automatisiert wurden, sind sie alles in allem doch mit großer Anstrengung verbunden. Um solchen Anforderungen gerecht zu werden, bedarf es eines starken, ausdauerfähigen und belastbaren Körpers und Geist.

Auch Steinmüller nennt die beiden Disziplinen Musik und Sport in einem Kontext und nennt im Vergleich zu Studenten anderer Studiengänge eine besonders intensive Phase der Auseinandersetzung von Musik- und Sportstudenten mit ihrem eigenen Körper während der Ausbildung.

*„Die Ausbildungsjahre dienen der Vervollkommnung der sportlichen bzw. musikalischen Fähigkeiten und haben wesentlichen Einfluss auf die Selbsteinschätzung als Musiker und aktiver Sportler.“<sup>26</sup>*

Analog dazu äußert sich Albrecht Lahme, der die Signifikanz eines gesunden und fitten Körpers ausdrücklich hervorhebt. Demnach sei Begabung allein nicht ausreichend, um aus einem Musiker einen ausgezeichneten Musiker zu machen. Die körperliche Verfassung bzw. die Disposition spiele eine ebenso große Rolle. Lahme führt dazu Faktoren an, die besagte Disposition positiv beeinflussen können. Diese sind neben regelmäßigem Üben ein sinnvoller Tag-/Nachtrhythmus, ausreichend Schlaf, ausgewogene Ernährung, Verzicht auf Alkohol, Nikotin und Drogen.<sup>27</sup> Die immense Bedeutung dieser hier angeführten Faktoren soll im weiteren Verlauf dieser Arbeit noch aufgezeigt werden.

Auch Sportwissenschaftler Dr. Hartmut Puls spricht in Zusammenhang mit sogenannten Musikerkrankheiten von der Ähnlichkeit der musikalischen Praxis zum Spitzensport. Er beschreibt Musiker mit den Synonymen „Leistungsmusiker“ und „Spitzenmusiker“ und verweist dabei auf den Sprachgebrauch des Sports. Zudem sagt er über diese

---

<sup>26</sup> Steinmüller, Wolfgang: *Körperbewusstheit für Musiker. Die Feldenkraismethode im Freiburger Präventionsmodell*, Bochum/Freiburg 2015 (= Freiburger Beiträge zur Musikermethodik 3), S. 35f.

<sup>27</sup> Lahme, Albrecht: „Gesundheit und Musikerberuf“, in: *Musikinstrument und Körperhaltung: Gesund und fit im Musikeralltag*, hrsg. v. Susanne Klein-Vogelbach / Albrecht Lahme / Irene Spirgi-Gantert, Berlin u.a. 2000, S. 7 – 10, hier S. 9.

„Spitzenmusiker“: „Bestimmte Partien ihres Körpers sind genauso, wenn nicht höher (und länger) belastet als beispielsweise die eines Skilangläufers.“<sup>28</sup>

Im Verlauf dieser Arbeit werden noch weitere Beispiele und Ausführungen die Ähnlichkeiten und Vergleichsmöglichkeiten von Sport und Musik verdeutlichen, doch an dieser Stelle wurde bereits gezeigt, dass ein solcher Vergleich der beiden Bereiche auf unterschiedlichen Ebenen legitim ist. Dies wiederum bildet die Basis für den Versuch von Adaption sportspezifischer Trainingsmethoden und Verhaltensweisen auf den musikalischen Bereich. Auch der Sportwissenschaftler Klaus Rom bestätigt dies und sagt: „Prinzipiell erbringen Sportler und Musiker ihre Leistungen mit dem gleichen Körper, und darum ist vieles, was unter dem Begriff „Trainingslehre“ publiziert wird, übertragbar.“<sup>29</sup>

## 4.2 Grundlegende Unterscheidungen

Es gibt sehr wohl auch Punkte, die ganz klare Unterschiede der beiden Bereiche Sport und Musik markieren. Kein Tätigkeitsbereich gleicht zu hundert Prozent einem anderen. Giesecke formuliert dies treffend und sagt, dass musikalische Leistungen in mancherlei Hinsicht mit sportlichen Leistungen vergleichbar sind, aber freilich nicht in jeder.<sup>30</sup>

Auch wenn jene Unterschiede in diesem Zusammenhang nicht relevant sind und ebenso die im Laufe dieser Arbeit aufgezeigten Adaptionmöglichkeiten keineswegs in Frage stellen würden, sollen hier kurz die wichtigsten Punkte angeführt werden.

Eine dieser Unterscheidungen der Leistungsanforderungen in den Bereichen Sport und Musik stellt beispielsweise Fritzen auf. Er sagt, dass Musik wie auch Sport das individuelle Leistungsdenken und damit den Wettbewerb fördert, aber das Ziel des Musizierens nicht Sieg, sondern allgemein Freude und geistig-emotionaler Reichtum ist.<sup>31</sup>

Außerdem besteht auch ein grundlegender Unterschied in der Wahrnehmung von Musik als Beruf in der Öffentlichkeit:

*„Während zum Beispiel in bundesdeutschen Medien wochenlang darüber berichtet wurde, dass ein Bundesliga-Tormann Suizid begangen hat, weil er dem unerträglichen Leistungsdruck nicht mehr gewachsen war, erfährt das Publikum nicht, wenn sich Musiker aus den gleichen Gründen vor einen Zug werfen oder mit einer Bohrmaschine ihrem Leben ein Ende setzen (beides musste ich in meinen Orchesterjahren erleben). Diese Beispiele*

---

<sup>28</sup> Puls, Hartmut: „Muskeln und Musizieren: Betrachtung eines Sportwissenschaftlers zur Körperlichkeit des Musizierens“, in *Üben und Musizieren: Zeitschrift für Musikschule, Studium und Berufspraxis: Sport*, Juni/Juli 2006, Heft 3, S. 18 – 23, hier S. 19.

<sup>29</sup> Härtel 2014, S. 30.

<sup>30</sup> ebd., S. 55.

<sup>31</sup> Fritzen 2014, S. 29.

*zeigen gleiche psychische Belastungsfaktoren: Instrumentales Musizieren und Sport sind bereits auf den unteren Leistungsebenen oder im Amateurbereich durch Wettbewerbe und Höchstleistungsdenken miteinander vergleichbar. Man will besser als sein Nachbar sein und tut nahezu alles, um dies zu erreichen.*<sup>32</sup>

Die Frage nach der Messbarkeit in der Musik würde den Rahmen dieser Arbeit bei Weitem sprengen, es soll aber erwähnt werden, dass trotz gängiger Wettbewerbe und Probespiele die Bewertung von Musik, im Gegensatz zu den meisten Sportarten, in einem objektiven Kontext grundsätzlich sehr schwierig zu bewältigen ist. Dass Musik in erster Linie dem Ausdruck und nicht dem „Besser-sein-als-andere“ dient, artikuliert Fritzen wie folgt:

*„Im Gegensatz zum Sport verzichten allerdings verantwortungsbewusste Musiklehrer auch aus gutem Grund auf vorzeitige Höchstleistungsanforderungen, da ein „höher – schneller – lauter“ immer an eine umfassende musikalisch-geistige Förderung und Entwicklung gebunden bleiben muss. Musikalische Inhalte sind häufig abstrakt und können nur durch Fantasie und Imagination vergegenständlicht und auf das Instrument übertragen werden. Spieltechnik dient dem Ausdruck und nicht dem Rekord!*<sup>33</sup>

Ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal der beiden Bereiche Sport und Musik untermauert sogar aufgrund von anderen vorliegenden Gemeinsamkeiten die Berechtigung der Annahme, dass Musik von der Disziplin Sport vieles adaptieren kann. Fritzen setzt seine Aussage wie folgt fort:

*„Während jedoch im Sport schon frühzeitig Eignungskriterien für die individuell optimale sportliche Disziplin beachtet werden und möglicherweise sogar Psychologen, Orthopäden oder Sportärzte in Leistungszentren sich um die jungen Talente kümmern, bleiben die jungen Instrumentalschüler mit ihren Lehrern allein im Unterricht.*<sup>34</sup>

Auch Steinmüller spricht, ähnlich wie Fritzen, bei der Ausführung über die Gemeinsamkeiten von Musik- und Sportstudierenden davon, dass jedoch ein wesentlicher Unterscheidungspunkt vorhanden ist:

*„Musikstudierenden stehen wichtige Informationen zur Gestaltung von motorischen Lernprozessen leider nicht mit der gleichen Selbstverständlichkeit zur Verfügung wie Sportstudenten.*<sup>35</sup>

Steinmüller verweist an dieser Stelle jedoch auch auf das Fachgebiet der sogenannten Musikermedizin, welches sich bereits zunehmend etablieren konnte, spricht aber auch von einem inhaltlichen Ausbaupotential dieses Fachgebiets:

---

<sup>32</sup> Fritzen 2014, S. 26.

<sup>33</sup> ebd.

<sup>34</sup> ebd.

<sup>35</sup> Steinmüller 2015, S. 37.

*„Hier kann die Ausbildung von Sportlern Vorbild sein, denn die Schritte, die in der Ausbildung von Sportstudenten [...] unternommen wurden, sind auf die Hochschulausbildung von Musikern grundsätzlich übertragbar.“<sup>36</sup>*

Da an dieser Stelle trotz mancher Unterscheidungsmerkmale dargelegt werden konnte, dass die Tätigkeit des Musizierens mit jener des Hochleistungssports vergleichbar ist, gilt es nun aufzuzeigen, welche konkreten Bereiche aus dem sportlichen Training zur Steigerung der Qualität, der Vereinfachung der Tätigkeit, dem Erfolgsstreben und einer zukunftsorientierteren Ausbildung im musikalischen Kontext von Vorteil sein können. Im weiteren Verlauf dieser Arbeit werden jedoch nicht alle Möglichkeiten behandelt, da dies den Rahmen sprengen würde.

---

<sup>36</sup> Steinmüller 2015, S. 37.

## **5 Sportspezifische Methoden für Musiker**

Durch die zu Beginn ausgeführten Definitionen von „Training“ und „Üben“, wie auch den weiteren Darlegungen von Gemeinsamkeiten der beiden Handlungsfelder Sport und Musik ist es naheliegend, sich auch mit den jeweiligen Herangehensweisen im Training und der Ausübung der Tätigkeiten auseinanderzusetzen. Ziel dieser Arbeit ist zu zeigen, welche Faktoren im Hochleistungssport einen enormen Stellenwert besitzen, der Musik auch von großem Nutzen sein können, jedoch nicht oder nur unzureichend im musikalischen Umfeld etabliert sind.

Da die detaillierte Auseinandersetzung mit einem vollständigen Trainingsplan einer spezifischen Sportart den Rahmen dieser Arbeit sprengen würde, werden im Vorliegenden nur einzelne Teilbereiche, die für den Sport im Allgemeinen eine große Bedeutung haben, behandelt. Es wurden vorwiegend solche Bereiche ausgewählt, die vor allem für die Ausübung von Musik eine signifikante Rolle spielen können.

### **5.1 Richtig Trainieren – Richtig Üben**

Im folgenden Kapitel sollen konkrete Methoden eines sportbezogenen Trainings mit möglicher Relevanz für das Üben und die Ausführung musikalischer Tätigkeit beleuchtet werden.

#### **5.1.1 Planung**

Wie schon zu Beginn mit der Definition des Begriffs „Training“ erläutert wurde, handelt es sich dabei um einen komplexen Handlungsprozess, der unter anderem auf systematischer Planung basiert.<sup>37</sup>

Ein Profisportler würde niemals nach Lust und Laune trainieren, oder sein Training dann absolvieren, wenn er eben Zeit dafür findet. In der Regel werden gut durchdachte und an den Sportler individuell angepasste Trainingspläne unter Berücksichtigung vieler unterschiedlicher Aspekte entwickelt. Es werden nicht nur einzelne Tage in dieser Planung berücksichtigt, sondern Zeitspannen, die sich sogar über ein halbes, wenn nicht sogar ein

---

<sup>37</sup> siehe Punkt 2.

ganzes Jahr oder länger erstrecken können. Der Skirennläufer Hannes Reichelt<sup>38</sup> sagt zu diesem Thema folgendes:

*„Wir haben eine Jahresplanung, wo in einem Grundkonzept Trainingskurse, Rennen und die Trainingseinheiten zwischen den Rennen eingeplant werden. Das ist natürlich auch für die Trainer und die Budgetplanung wichtig, aber eben auch für uns, um zu wissen, wann ich meinen konditionellen Block und wo ich den skifahrerischen Trainingsblock mache. Das wird niedergeschrieben um einen gewissen Plan für das Jahr zu haben. Dann macht sich zum Beispiel der Konditionstrainer Gedanken über die Schwerpunkte im Sommer. Er schaut dabei was im Vorjahr nicht so gut funktioniert hat und plant eine intensivere Auseinandersetzung mit dieser Sache. Das ist dann der nächste Schritt in der Planung. Als Beispiel für das skifahrerische Training: Heuer werden wir wahrscheinlich nicht nach Südamerika fahren können. Im Sommer Speed-Disziplinen auf den Gletschern zu trainieren ist schwierig, das heißt es wird eher mehr Riesentorlauf in der Planung enthalten sein.“<sup>39</sup>*

Auch Giesecke spricht von einem Nutzen von Übeplänen in der musikalischen Praxis. Er erwähnt die sogenannten „Zeitmanagementstrategien“, welche in den 80er-Jahren aufkamen und auch auf andere Berufsbereiche übertragen wurden.

*„Die zentrale Idee ist, dass man sich mit einem Zeitplanbuch nicht nur genaue Arbeitsziele vornimmt, sondern auch die (Uhr-)Zeit vorausplant, zu der man sich mit dem jeweiligen Arbeitsziel beschäftigen wird. [...] Diese Ideen können manchem Musiker zweifellos helfen, sein Leben in geordnete Bahnen zu bringen, sind Musiker doch nicht selten chaotische Naturen. In jedem Fall erzieht es zur Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit, wenn man eine Zeit lang solche Techniken anwendet.“<sup>40</sup>*

Jedoch rät Giesecke von einem Übertreiben eines solchen Planes ab, jede Minute bis ins kleinste Detail für einen bestimmten Zweck zu verplanen, da ein solcher Plan eher wie ein Korsett wirken könne und einen Musiker in seiner Flexibilität einschränken würde. Er empfiehlt, sich nach dem Üben zu notieren, wie viel Zeit man sich mit welchem Bereich beschäftigt hat. So würde ein gewisses Maß an „kreativem Chaos“ ermöglicht werden, „[...] das künstlerisch Veranlagte zu ihrer persönlichen Entfaltung (und damit auch zur Entfaltung ihrer Talente) oft so nötig brauchen“.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Hannes Reichelt ist ein österreichischer Skirennläufer, spezialisiert auf die Disziplinen Abfahrt, Super-G und Riesentorlauf, siehe <https://www.hannes-reichelt.com/de>.

<sup>39</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

<sup>40</sup> Giesecke, Mark Andreas: *Clever üben, sinnvoll proben, erfolgreich vorspielen*, Frankfurt am Main <sup>5</sup>2007, S. 30ff.

<sup>41</sup> ebd.

### 5.1.2 Regeneration

Ein Trainingsplan ist nicht nur dazu da, um zu wissen, was wann absolviert werden soll, es handelt sich vielmehr um eine gezielte Festlegung der Trainingsinhalte, um bestimmte Trainingsziele zu erreichen.<sup>42</sup>

In diesem Zusammenhang ist unbedingt der große Bereich der Regeneration zu nennen. Wie wichtig es ist, dem menschlichen Organismus Zeit zur Erholung zu geben und demnach auch eine bewusste Einplanung von Regeneration in den Trainingsplan bzw. Übeplan vorzunehmen, soll im weiteren Verlauf dieser Arbeit dargelegt werden.

Friedrich sagt, dass Training und anschließende Wiederherstellung eng miteinander verbunden und nicht voneinander zu trennen sind. Sie seien zwei Bestandteile des Trainingsprozesses, die in einer „zwangsläufigen Wechselbeziehung“ zueinander stehen und eine komplexe Einheit bilden.

*„Deshalb muss Regeneration als unverzichtbarer Trainingsinhalt verstanden werden, was konsequenterweise bedeutet, dass bei Trainingseinheiten regenerative Maßnahmen mit eingeplant werden. Die Regeneration muss insgesamt in der Trainingsplanung Berücksichtigung finden.“<sup>43</sup>*

Zwar wird ein Musiker vermutlich nicht die exakt gleichen körperlichen Voraussetzungen mit sich bringen müssen wie etwa ein Marathonläufer. Dass jedoch das Musizieren trotz allem eine hohe Anforderung an den menschlichen Organismus stellt, ist außer Frage zu stellen:

*„Die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems beim Musizieren wird meist unterschätzt. Besonders bei Bläsern kommt es durch Tongebung und Anblasdruck zu physiologischen Schwankungen von Blutdruck, Herzfrequenz und Herzrhythmus, die je nach Instrument, Tonhöhe, Dynamik, individueller Konstitution und Blastechnik unterschiedlich stark ausgeprägt sind. [...] Aber auch für andere Instrumentalisten, Dirigenten und Sänger kann das Musizieren eine dem Sport-Ausdauerbereich nahekommende körperliche Anstrengung bedeuten, die das Herz-Kreislauf-System fordert und einer guten gesamtkörperlichen Kondition bedarf.“<sup>44</sup>*

Demnach kann man davon ausgehen, dass im musikalischen Training, wie auch in jenem des Sports, die Berücksichtigung und Einplanung von Regeneration von großem Vorteil ist, wenn nicht sogar als essenzieller Bestandteil angesehen werden sollte.

---

<sup>42</sup> vgl. Friedrich, Wolfgang: *Optimale Regeneration im Sport: Der Schlüssel zum Erfolg für Freizeit- und Leistungssportler*, Balingen <sup>2</sup>2014, S. 81.

<sup>43</sup> ebd., S. 16.

<sup>44</sup> Schuppert / Altenmüller 2018, S. 426.

Um einen ausgewogenen Trainingsplan bzw. Übeplan mit Berücksichtigung von Regenerationsmaßnahmen erstellen zu können, ist das Protokollieren des Trainings bzw. Übens von großem Nutzen. Dies soll aufzeigen, welche Methoden sich günstiger oder ungünstiger auf die Leistungssteigerung auswirken und demnach in Zukunft mehr oder weniger Berücksichtigung in der Planung finden sollten. In sogenannten Trainingstagebüchern dokumentieren Sportler wie auch Trainer wesentliche Daten zu dem absolvierten Training. Diese Aufzeichnungen beinhalten Aspekte wie Zeit, Ziel, Intensität, Inhalt, Mittel, Methode, Umfang sowie subjektive Beanspruchung bzw. subjektives Befinden.<sup>45</sup>

### 5.1.2.1 Pausen

Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass man, um in einer Sache erfolgreich sein zu können, sich ausreichend und sogar überdurchschnittlich viel damit befassen muss. Die meisten Musiker werden zustimmen, dass eine vollkommene Hingabe und konsequentes Üben am Instrument unabkömmlich sind, um eines Tages als Musiker erfolgreich sein zu können. In den 80er Jahren fand in Hamburg ein Weltkongress statt, der sich mit der Frage nach Hochbegabung auseinandersetzte:

*„In diesem Zusammenhang ist das am Ende des vergangenen Jahrhunderts entstandene „Expertisemodell“ zu erwähnen. Seine Vertreter zeigten auf, dass unterschiedliche musikalische Leistungen auch [...] in der Effektivität und Ausdauer des Übens begründet sind. Dabei stellten sie die Faustregel auf, dass insgesamt 10 000 Stunden zielgerichtetes Üben am Instrument [...] verteilt über den Zeitraum von zehn Jahren eine notwendige, wenn auch nicht hinreichende Voraussetzung sind, um als „Experte“ die Aufnahmeprüfung an einer Musikhochschule zu bestehen. Diese „Zehn Jahre – 10 000 Stunden“ -Regel wurde auch in anderen Bereichen gefunden, etwa im Leistungssport und beim Schachspiel.“<sup>46</sup>*

Quantität besitzt in der Musik in Bezug auf das Üben einen sehr hohen Stellenwert, meist steht jedoch ausschließlich dieser Aspekt im Fokus, während auf einen äußerst wichtigen Gesichtspunkt gerne vergessen wird, nämlich die Pausen.

Platz und Lehmann versuchen die Annahme „Viel hilft viel“ folgendermaßen zu widerlegen:

*„Die Annahme eines linearen Zusammenhangs zwischen Wiederholungen und Leistungszuwachs – etwa nach der alltagspsychologischen Sicht „Viel hilft viel!“ – wurde bereits früh durch experimentelle arbeitswissenschaftliche Studien von Hettinger, Eissfeldt, Olbrich und Seibert (1975) widerlegt. [...] Ist diese [Anm.: Ermüdungsgrenze] erreicht,*

---

<sup>45</sup> vgl. Hottenrott / Neumann 2016, S. 288.

<sup>46</sup> Klöppel / Altenmüller 2013, S. 63.

*wirkt eine weitere Steigerung des Übens im engeren Sinne kontraproduktiv und führt sogar zu einem Leistungsrückgang mit gesundheitlichem Risiko.*“<sup>47</sup>

Die hohe Bedeutsamkeit von Pausen ist scheinbar unter Bläsern, vor allem Blechbläsern, etwas mehr bekannt als bei anderen Musikern. Das liegt womöglich daran, dass bei der Ausführung des Musizierens auf diesen Instrumenten die sehr feine Muskulatur um den Lippenbereich stark beansprucht wird und sich außerdem im Vergleich zu anderen Muskelgruppen relativ schnell erschöpft. Auch Klickstein beschreibt dieses Phänomen wenn er sagt, dass neben Muskeln, Sehnen und Nerven auch Lippen, Haut und Gelenke eines Musikers unter Überbeanspruchung leiden. Weiters würden Blech- und Holzbläser, die unaufhörlich üben, ihre Wangen derart zur Erschöpfung bringen können, dass sie vorübergehend durch Schmerzen und Schwellungen in ihrer Leistungsfähigkeit eingeschränkt werden. Wer trotz solcher Beschwerden weitermache, riskiere permanente Arbeitsunfähigkeit. Auch Geiger und Bratscher, die ihre Grenzen nicht beachten, können sich Hautirritationen am Hals zuziehen oder sich die Fingerspitzen wundspielen und Musiker, die durch das Halten schwerer Instrumente ihre Gelenke stark überlasten, würden lähmende Schmerzen bekommen können.<sup>48</sup> Einem erfahrenen und schon länger in der Musikbranche tätigem Musiker ist diese Tatsache vermutlich bewusst, auf dem Weg dorthin und in der Ausbildung generell wird darauf relativ wenig bis gar kein Wert gelegt.

In Bezug auf das Thema Pausen und zur Unterstreichung ihrer Wichtigkeit nennt Klickstein außerdem den Pianisten Jorge Bolet und sagt:

*„Pausen sind für Musiker ebenso wichtig wie für Sportler. So laden Sie nicht nur Ihre Energien auf und beugen Verletzungen vor, vielmehr stärken zeitlich gut abgestimmte Übepausen, wie Jorge Bolet andeutet, auch Ihre Fähigkeiten zur Problemlösung.“*<sup>49</sup>

Die enorme Bedeutung von Pausen wird auch bei Klöppel und Altenmüller aufgegriffen. Sie sprechen in diesem Zusammenhang vom sogenannten Reminiszenzphänomen:

*„Hiermit ist die auf eine Ruhepause folgende Leistungsverbesserung einer teilweise erlernten verbalen oder motorischen Aufgabe gemeint, also zum Beispiel der erfreuliche Effekt, dass eine schwierige Stelle, die durch intensives Üben nicht vollständig bewältigt werden konnte, nach einer Übepause von Minuten, Stunden, Tagen oder Wochen plötzlich besser, vielleicht sogar „wie von selbst“ spielbar ist.“*<sup>50</sup>

---

<sup>47</sup> Platz / Lehmann 2018, S. 75.

<sup>48</sup> vgl. Klickstein, Gerald: *Beruf: Musiker: Ein Handbuch für die Praxis*, Schott 2011, S. 248.

<sup>49</sup> Klickstein 2011, S. 87.

<sup>50</sup> Klöppel / Altenmüller 2013, S. 131.

Zudem ist eine Pause nicht gleich eine Pause. Außerdem bedeutet dieser Begriff nicht immer nur ein Nichtstun. Im Sport unterscheidet man zum Beispiel zwischen aktiven und passiven Pausen. Sinnvoll ist laut Friedrich eine Mischung der beiden Varianten. Er führt nach Platonov Beispiele für aktive und passive Regenerationsmaßnahmen an. Auslaufen, Ausradeln, Ausschwimmen, wie auch Ernährung<sup>51</sup>, Dehnungsübungen, Eigenmassage werden zu den aktiven Maßnahmen gezählt. Zu den passiven Handlungen gehören Massagen, der Schlaf, Osteopathie, Sauna, Kneippsche Güsse und viele mehr.<sup>52</sup>

Auch Klickstein dockt mit seinen Vorschlägen an solche Herangehensweisen an. Er spricht von aktiven Pausen, in denen man der Spiel- oder Singmuskulatur Ruhe gönnt, sich jedoch weiter mit Musik beschäftigt, indem man beispielsweise als Bläser die Rhythmen des zu spielenden Stückes vokalisiert, so aber gleichzeitig der Ansatzmuskulatur Ruhe gönnt.<sup>53</sup> Auch Mentales Training könnte man in diesen Bereich einordnen.<sup>54</sup>

Klickstein spricht zudem von ablenkenden, kurzen Pausen während dem Üben, bei denen man als Musiker beispielsweise den Raum verlässt und einen Spaziergang tätigt um auf andere Gedanken zu kommen. Wichtig sei laut ihm jedenfalls der Muskulatur die benötigte Ruhe zu gönnen.<sup>55</sup>

Des Weiteren nennt Klickstein in Zusammenhang mit regenerativen Pausen das Ausruhen, wie auch das Ausführen von sanften Bewegungen, um unter anderem den Folgen asymmetrischer Spielpositionen entgegenzuwirken.<sup>56</sup>

Klickstein spricht im Zuge von regenerativen Techniken von „schiefer unbegrenzten Möglichkeiten“, die man in das Üben integrieren kann.

*„Dem einen entsprechen bestimmte Bewegungen mehr als dem anderen, je nach körperlicher Konstitution und musikalischer Tätigkeit. Um Bewegungen zu erlernen, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, beraten Sie sich mit einem Physiotherapeuten oder Sporttrainer.“<sup>57</sup>*

Wie man anhand dieser Ausführungen erkennen kann, gibt es in der Musik in Sachen Pausen bereits Analogien zum Sport, welche auch explizit für Musiker formuliert werden. Eine konsequente Anwendung solcher Vorschläge wäre für Musikausübende eindeutig sinnvoll.

---

<sup>51</sup> siehe Punkt 5.2.

<sup>52</sup> vgl. Friedrich 2014, S. 71f.

<sup>53</sup> Klickstein 2011, S. 87.

<sup>54</sup> siehe Punkt 5.1.5.

<sup>55</sup> Klickstein 2011, S. 87.

<sup>56</sup> Klickstein 2011, S. 88.

<sup>57</sup> ebd., S. 92.

### 5.1.2.2 Schlaf

Schlaf spielt im Sport eine äußerst wichtige Rolle und darf unter keinen Umständen unterschätzt werden. Laut Friedrich ist der Schlaf eine natürliche Regenerationsmaßnahme und gilt als unersetzbar, was seine Regenerationswirkung betrifft. *„Es gibt prominente Beispiele, welche aufzeigen, dass der gesunde Schlaf absolute Voraussetzung für eine Höchstleistung – nicht nur im Sport – darstellt.“*<sup>58</sup>

Es sei außerdem ein Irrtum, dass sich der Mensch während des Schlafens wie eine abgeschaltete Maschine verhält, denn während des Schlafes würden wichtige Vorgänge im menschlichen Organismus vonstatten gehen. Friedrich bezieht sich diesbezüglich auf Stork und sagt, dass der Schlaf der Erholung, dem Wachstum und der Regeneration und einem ausbalancierten Stoffwechselgefüge diene. Der Metabolismus sei im Schlaf zwar reduziert, dennoch sei die Sekretion des Wachstumshormons (SHT) hoch, da es zu ungefähr 95% im Schlaf produziert wird. Wenn der Sportler also zu wenig schläft, fällt dieser STH-Spiegel signifikant ab. Reparatur- und Wiederherstellungsprozesse, also die gesamte Trainingsanpassung seien jedoch von diesem Wachstumshormon abhängig.<sup>59</sup>

Wie später unter Punkt 5.2 „Ernährung“ noch genauer erläutert wird, ist es in Musikkreisen nicht unüblich lange und ausgedehnte, bis in die Morgenstunden andauernde Partynächte zu vollziehen. Dass jedoch der damit einhergehende Schlafmangel sich negativ auf die Leistungsfähigkeit und sogar Lernfähigkeit auf dem Instrument auswirken kann, vergessen viele.

*„Auch wenn wir unter Üben meist das aufmerksame und zielgerichtete Arbeiten – singend oder am Instrument – verstehen, spielen doch auch unbewusste Vorgänge eine große Rolle. Ein Beispiel dafür ist der Reminiszenzeffekt. Jedem Musiker ist bekannt, dass zuvor nicht gemeisterte schwierige Passagen nach einer Pause oder nach ausgiebigem Schlaf plötzlich gelingen. Schon seit mehreren Jahrzehnten ist bekannt, dass Schlafentzug nach dem Üben die motorische Gedächtnisbildung beeinträchtigt.“*<sup>60</sup>

Dieses Phänomen bestätigen auch Klöppel und Altenmüller und beziehen sich auf die neurobiologische Forschung und Verhaltensbeobachtungen, welche deutlich machen, dass Schlaf und Lernen eng zusammenhängen. In Anlehnung an Maquet, Schwarz, Passingham und Frith sagen sie, dass die Aufnahme des Lernmaterials und dessen dauerhafte Abspeicherung zwar in den selben Nervenzell-Netzwerken, aber offenbar nicht gleichzeitig

---

<sup>58</sup> Friedrich 2014, S. 152.

<sup>59</sup> ebd., S. 160ff.

<sup>60</sup> Altenmüller 2018, S. 64.

stattfinden und darum die Speicherung in das Langzeitgedächtnis zu einer Zeit erfolgt, in der das Gehirn keine Informationen aufnehmen muss, nämlich im Schlaf.<sup>61</sup>

Auch Skiprofi Reichelt legt viel Wert auf Schlaf. Grundsätzlich plant er zwischen sieben und acht Stunden pro Nacht zu schlafen. Auf die Frage hin, wie wichtig er den Schlaf in Zusammenhang mit sportlicher Leistung sieht, antwortet er:

*„Brutal wichtig. Im Sommer machen wir am Vormittag und auch am Nachmittag ein Training. Wenn das Training hart ist, muss ich mich zwischendurch sogar niederhauen, damit ich mich wieder halbwegs erhole.“<sup>62</sup>*

Natürlich gehen auch Sportler hin und wieder feiern, laut Reichelt kommt es jedoch nicht so häufig vor wie beispielsweise bei Musikern und schon gar nicht während der Skisaison im Winter. Er sagt zum Thema Fortgehen:

*„Das passiert nach wie vor bei uns. Nicht im Winter, da passiert das ganz wenig. Da leide ich immer darunter, weil ich merke, dass ich dann wirklich an Substanz verliere.“<sup>63</sup>*

Beim Ausgehen und Partymachen spielt Alkohol nicht selten eine Rolle. Laut Fritzen beeinflusst dieser aber auch die Schlafqualität und –quantität. Selbst kleine Mengen davon würden schon zu Veränderungen im Schlafmuster führen.<sup>64</sup>

Zudem führt Friedrich an, dass Studien der letzten 2 Jahrzehnte darauf hinweisen, dass durch den Schlaf auch eine Erholung des Immunsystems erreicht werden soll.<sup>65</sup>

### **5.1.2.3 Ernährung**

Eine ausführlichere Auseinandersetzung mit Ernährung wird später in einem eigenen Abschnitt unter Punkt 5.2 durchgeführt. Diesem Thema soll in dieser Arbeit mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden, da Ernährung, wie später genauer erläutert wird, im Allgemeinen eine enorme Bedeutung hat und ebenso für Musiker von Belangen ist, sogar verstärkt, wenn diese zusätzlich zum Musizieren einen Ausgleichssport betreiben oder grundsätzlich viel an ihrer körperlichen Fitness arbeiten.

Dennoch soll kurz angesprochen werden, dass Ernährung auch in Zusammenhang mit der Regeneration einen wichtigen Stellenwert einnimmt, denn wie auch Friedrich sagt: *„Ohne*

---

<sup>61</sup> vgl. Klöppel / Altenmüller 2013, S. 139.

<sup>62</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

<sup>63</sup> ebd.

<sup>64</sup> vgl. Friedrich 2014, S. 157.

<sup>65</sup> vgl. Friedrich 2014, S. 154.

*adäquate Ernährung verlaufen nicht nur die Erholung sondern auch die gewünschten Anpassungserscheinungen nicht optimal.* <sup>66</sup>

#### **5.1.2.4 Psychische Regeneration**

Nicht nur physisch, sondern auch psychisch können das Musizieren und der Hochleistungssport eine hohe Belastung für den Menschen darstellen.

Friedrich sagt, dass Training und Wettkampf nicht nur körperliche Belastungen einschließen, insofern muss man der psychischen Regeneration einen höheren Stellenwert beimessen und sie als eigenständige Regenerationsmaßnahme anerkennen. Außerdem sind laut Friedrich die Bereiche Körper und Psyche, vor allem bei Sport treibenden Menschen, nicht voneinander zu trennen. Mit einem Vergleich zu Allmer begründet er diese Aussage damit, dass im Sport Entscheidungen schnell getroffen werden müssen, Konzentrationsleistungen zum Teil über lange Zeiträume aufrechterhalten werden müssen, Emotionen eine große Rolle spielen, es soziale Konflikte gibt und teilweise ein hohes Maß an Motivation verlangt wird.<sup>67</sup>

Diese Punkte treffen auch auf das Musizieren, vor allem im Bereich der Berufsausübung zu.

#### **5.1.3 Zusatz- und Kompensationstraining**

Ein Profi- oder Hochleistungssportler würde sich niemals ausschließlich mit seiner sportlichen Disziplin auseinandersetzen. Beispielsweise würde ein Skirennläufer keineswegs nur das Skifahren auf der Piste trainieren, er stärkt auch seinen Körper durch andere Trainingsmethoden um bei seiner eigentlichen Tätigkeit ein Maximum an Leistung erbringen zu können und auch um vor möglichen Verletzungen besser geschützt zu sein. Ebenso wichtig wäre eine solche Herangehensweise für Berufsmusiker. Fußballer, Skiläufer, Basketballspieler, Marathonläufer, Schwimmer, sie alle trainieren zusätzlich zu ihrer Kerndisziplin auch Grundausdauer und Kraft.

Köppel und Altenmüller schenken dem Thema körperliche Grundfitness in ihrem Buch „Die Kunst des Musizierens“ viel Aufmerksamkeit. Sie sagen, dass mancher Musiker schon die Erfahrung gemacht haben wird, dass körperliche Fitness positive Auswirkungen auf das

---

<sup>66</sup> Friedrich 2014, S. 103.

<sup>67</sup> ebd., S. 134.

Musizieren hat. *„Körperliche Beschwerden beim Spielen hingegen beruhen oft auf schlecht trainierten Muskeln, die den Belastungen beim Musizieren nicht gewachsen sind.“*<sup>68</sup>

Um den starken Anforderungen des Musizierens schmerzfrei gerecht zu werden, bedarf es laut Klöppel und Altenmüller einer guten körperlichen Verfassung. Sie beziehen sich auch auf Lawlor und Hopker wenn sie sagen, dass deswegen neben dem gezielten Muskeltraining für Musiker wie auch für die meisten anderen Menschen regelmäßiger Sport unbedingt empfehlenswert ist:

*„Dabei steigert sich nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Belastbarkeit. Regelmäßiger Ausdauersport verringert Aufführungsangst und hebt die Stimmung. Am besten geeignet sind Sportarten, die möglichst viele Muskeln beanspruchen und die körperliche Ausdauer steigern, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten.“*<sup>69</sup>

Wie schon mehrmals in dieser Arbeit verdeutlicht wurde, sind einseitige und oft unnatürliche Bewegungen in der Praxis des Musizierens ausschlaggebend für körperliche Beschwerden. Deshalb gilt es diversen Folgeerscheinungen frühzeitig entgegenzuwirken und einen Ausgleich zu schaffen. Dies bestätigt unter anderem Fritzen in einem Zeitungsartikel:

*„Wir Musiker sind durch einseitige Belastung mit viel zu vielem Sitzen häufig zu wenig allgemein-körperlich konditioniert und dadurch auch gesundheitlich relativ störungsanfällig. Ein wirkungsvoller Ausgleichssport zur musikalischen Tätigkeit ist deshalb jedem Instrumentalisten dringend zu empfehlen. Diese sportlichen Aktivitäten dürfen allerdings nicht wieder dem Streben nach Höchstleistungen dienen, sondern sollten das allgemeine Wohlbefinden stärken.“*<sup>70</sup>

Klein-Vogelbach und Spirgi-Gantert sprechen in diesem Zusammenhang von einem sogenannten Basistraining für Musiker. Laut ihnen soll es helfen, Schmerzen und Irritationen zu vermindern bzw. zu beheben. Dafür ist eine Normalisierung von Haltung und Bewegung notwendig, denn besagte Schmerzen sind oft Folge falscher Belastungen, die sich über längere Zeit manifestiert haben.<sup>71</sup>

#### **5.1.4 Vorbeugung und Rehabilitation von Krankheiten**

*„Sowohl Musiker als auch Sportler stehen ein Leben lang vor der Schwierigkeit, ihren Körper den spezifischen Belastungen ihrer Tätigkeit anzupassen. Körperliches*

---

<sup>68</sup> Klöppel / Altenmüller 2013, S. 95.

<sup>69</sup> ebd., S. 95f.

<sup>70</sup> Fritzen 2014, S. 28.

<sup>71</sup> Klein-Vogelbach, Susanne / Spirgi-Gantert, Irene: *„Basistraining für den Musiker“*, in: *Musikinstrument und Körperhaltung: Gesund und fit im Musikeralltag*, hrsg. v. Susanne Klein-Vogelbach / Albrecht Lahme / Irene Spirgi-Gantert, Berlin u.a. 2000, S. 265 – 395, hier S. 265.

*Wohlbefinden fördert seelische Stabilität und seelische Ausgeglichenheit führt zu körperlicher Widerstandsfähigkeit.*<sup>72</sup>

Wie schon im vorangegangenen Punkt „Zusatz- und Kompensationstraining“ erläutert wurde, ist ein adäquater Ausgleichssport und die Stärkung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit für Musiker ebenso von Bedeutung wie für Sportler. Dies kann sogar gegen diverse Musikerkrankheiten vorbeugend wirken.

Auf die Frage hin, wie wichtig der Sport in Bezug auf die Rehabilitation von Musikerkrankheiten sei, antwortet auch Rom in einem Interview der Zeitschrift Clarino:

*„Sehr wichtig. Wir bewegen uns andauernd. Leben ist Bewegung. Aber nachdem unser Lebensalltag immer gleiche Handlungen beinhaltet, führt dies notwendigerweise zu Einseitigkeit. Und Einseitigkeit, wie auch immer sie geartet ist, führt früher oder später zu Schäden – die Ursache der meisten Musikerkrankheiten. Sport kann, wenn mit ein wenig Nachdenken und Gespür eingesetzt, den Ausgleich für eine sehr große Bandbreite bieten.“*<sup>73</sup>

Wie ebenso unter Punkt 4.2 veranschaulicht wurde, stehen den Sportlern im Gegensatz zu Musikern bereits sehr früh vielseitige und präventive Hilfestellungen zur Verfügung:

*„Während jedoch im Sport schon frühzeitig Eignungskriterien für die individuell optimale sportliche Disziplin beachtet werden und möglicherweise sogar Psychologen, Orthopäden oder Sportärzte in Leistungszentren sich um die jungen Talente kümmern, bleiben die jungen Instrumentalschüler mit ihren Lehrern allein im Unterricht.“*<sup>74</sup>

Zudem ist es im Hochleistungssport selbstverständlich sich regelmäßig Untersuchungen bei Ärzten zu unterziehen. Im Skisport, in diesem Fall speziell bei Hannes Reichelt, verhält sich dies folgendermaßen:

*„Wir werden im Normalfall im Frühjahr und im Herbst medizinisch durchgecheckt, das heißt es wird eine Leistungsdiagnostik gemacht. Sonst werde ich auch von meiner Frau dazu getrieben, da sie Ärztin ist. Aber grundsätzlich gehört das schon dazu, mein Körper ist mein Kapital und der sollte schon hundertprozentig gut funktionieren.“*<sup>75</sup>

Physiotherapeuten begleiten Sportler im Training und bei Wettkämpfen, um für beanspruchte und müde Muskeln und Gelenke die bestmöglichen Voraussetzungen für eine entsprechende Erholung bereitzustellen. Auch auftretenden Schmerzen kann so früh entgegengewirkt werden. Reichelt sagt dazu:

*„Wenn ich beim Skifahren bin, dann habe ich jeden Tag Physiotherapie. Um eben auch die Probleme, die im Laufe der Jahre entstehen – wie bei mir der Rücken – in den Griff zu*

---

<sup>72</sup> Fritzen 2014, S. 27.

<sup>73</sup> Härtel 2014, S. 31f.

<sup>74</sup> Fritzen 2014, S. 26.

<sup>75</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

*bekommen. Ansonsten hat man derartige Muskelverspannungen im Rücken, dass es irgendwann so schlimm wird, dass man sich nicht mehr bewegen kann. Und daran arbeitest du eben mit einem Physiotherapeuten.*<sup>76</sup>

Meist beschäftigen sich Musiker erst dann mit dem Zusammenspiel von Körper und Instrument, wenn bereits Probleme aufgetreten sind. Umso wichtiger wäre es, vor allem aufgrund der bereits erwähnten unnatürlichen Bewegungs- und Haltungsstrukturen beim Musizieren, bereits sehr früh mit der Prävention zu beginnen. Hildebrand bestätigt dies indem er sagt, dass die pädagogische und therapeutische Arbeit mit Berufsmusikern und Musikstudenten zu der Erkenntnis führten, dass eine solche Prävention dann am effektivsten ist, wenn bereits in den ersten Unterrichtsstunden damit begonnen wird. Laut ihm liegen die Spiel- und Gesundheitsprobleme oft schon im frühen Ausbildungsstadium.<sup>77</sup>

#### **5.1.4.1 Musikermedizin**

An dieser Stelle soll kurz auf den Bereich der Musikermedizin eingegangen werden. Wie bereits kurz unter Punkt 4.2 erwähnt wurde, hat sich dieses Fachgebiet schon zunehmend etabliert. Das heißt, es existiert sehr wohl eine Möglichkeit für Musiker, sich mit physischen und psychischen Belangen an Experten zu wenden. Anhand der Ausführungen von Spahn, Richter und Altenmüller soll ein grober Überblick gewährleistet werden, wie Musikermedizin zu verstehen ist:

*„Musikermedizin umfasst als Fachgebiet die Prävention, Diagnostik und Therapie von gesundheitlichen Schwierigkeiten, die durch das Musizieren entstehen können oder entstanden sind oder die sich auf das Musizieren auswirken.“*<sup>78</sup>

Das Lehrangebot für Musikermedizin wird in Deutschland mittlerweile an fast allen Hochschulen für Musik angeboten. Laut Spahn, Richter und Altenmüller habe das Lehrangebot im Fach Musikermedizin dabei an den Musikhochschulen zum Ziel, Musikstudierende während des Studiums und für ihre spätere Berufstätigkeit in gesundheitlichen Fragen auszubilden.

*„Hierbei ist es wichtig, dass sich die Musikermedizin nicht nur als klinische Disziplin, sondern mit der Musikphysiologie auch als Grundlagendisziplin zur Leistungsverbesserung für Musiker versteht.“*<sup>79</sup>

---

<sup>76</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

<sup>77</sup> Hildebrandt, Horst: „Prävention von Spiel- und Gesundheitsproblemen bei Musikern von Kindheit an“, in: *Musikinstrument und Körperhaltung: Gesund und fit im Musikeralltag*, hrsg. v. Susanne Klein-Vogelbach / Albrecht Lahme / Irene Spirgi-Gantert, Berlin u.a. 2000, S. 108 – 139, hier S. 108.

<sup>78</sup> Spahn / Richter / Altenmüller 2012, S. 1.

<sup>79</sup> ebd., S. 4.

Umso verwunderlicher ist es, dass sich Berufsmusiker, oder solche, die sich noch in der Ausbildung befinden nicht intensiver mit der Thematik der Musikergesundheit auseinandersetzen. Meist wird erst dann gehandelt, wenn Beschwerden auftreten.

### 5.1.5 Mentales Training

Richtig Üben beinhaltet nicht nur das Üben auf dem Instrument oder die eigentliche Musiziertätigkeit auszuführen. Um die eigenen musikalischen Fähigkeiten voll entfalten zu können, bedarf es vielfältiger Methoden und Herangehensweisen. Eine solche Methode ist beispielsweise das Mentale Training.

In der sportlichen Praxis, vor allem im Leistungssport, nimmt das Mentale Training schon länger einen höheren Stellenwert ein. Laut Mayer und Hermann ist Mentales Training ein Verfahren im Rahmen eines sportpsychologischen Trainings, welches vor allem zur Lern- und Leistungsoptimierung im Spitzensport eingesetzt wird. Adäquate Bewegungsvorstellungen sollen dabei aufgebaut und regelmäßig trainiert werden.<sup>80</sup>

Die Musik hat sich in diesem Zusammenhang den Sport als Vorbild genommen und somit erfreut sich das Mentale Training als eines der wenigen Dinge auch in diesem Bereich einer immer größeren Beliebtheit. Neben diversen Kursen und Schulungen existiert dazu auch eine Vielzahl an Literatur, welche das Mentale Training speziell für Musiker adaptiert und Anwendungshilfen für die Praxis bereitstellt.

Fritzen schildert die Effektivität von Mentalem Training in der Musik und stellt gleichzeitig einen Bezug zum Sport her:

*„Ein weiteres Mittel bei der Erarbeitung und Sicherung von Höchstleistungen in Sport und Musik ist das mentale Training. Durch Bewusstmachen und geistiges Einschleifen von Bewegungsmustern ist der Betroffene in der Lage, seine speziellen Anforderungen weitgehend aus dem Bereich des Zufälligen herauszulösen, um ein hohes Maß an geplantem Tun und Sicherheit zu gewinnen. Sie alle [...] kennen die Sportler, die minutenlang vor dem Anlauf zum Hochsprung im Geist Schrittlängen durchgehen, den Absprungpunkt fixieren und ihren gesamten Körper auf die wenigen Sekunden des Sprunges geistig-seelisch einpendeln. Oder die Bobfahrer, die vor ihrem Start oben an der Piste stehen und im Geiste jede Kurve, jede Ecke und Kante durchdenken. [...] Während im Sport das mentale Training optimal erlernt wird, gibt es in der Musik noch immer Pädagogen, die diese Art der individuellen Arbeit dicht am Esoterischen angesiedelt sehen und die harte körperlich-geistige Arbeit nicht so recht wahrhaben wollen.“<sup>81</sup>*

---

<sup>80</sup> Mayer, Jan / Hermann, Hans-Dieter: *Mentales Training: Grundlagen und Anwendungen in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft*, Berlin Heidelberg 2015, S. 8.

<sup>81</sup> Fritzen 2014, S. 28.

Trotz immer größerer Beachtung dieser Thematik im Bereich der Musik wird Mentales Training, wie auch Fritzen kurz andeutet, nicht als essentieller Gegenstand in der musikalischen Praxis wahrgenommen. Vor allem in der klassischen Unterrichtsform wird es oft nur als zusätzliches Werkzeug vorgestellt und nicht als fixer Bestandteil in den täglichen Prozess des Musizierens integriert. Die Frage, warum dem so ist, würde über den Kern dieser Arbeit hinausgehen und kann an dieser Stelle nicht befriedigend beantwortet werden.

Neben detaillierten Ausführungen über die Anwendungsfelder des Mentalen Trainings im Sport und deren Auswirkungen widmen Mayer und Hermann dieser Thematik sogar in Zusammenhang mit Musik ein Kapitel in ihrem Buch. Wie auch schon zu Beginn unter Punkt 4.1 beschrieben wurde, teilen sich die Bereiche Musik und Sport viele Gemeinsamkeiten. So stellen auch Mayer und Hermann einen Zusammenhang her und erklären, dass auch Musiker koordinativ anspruchsvolle Bewegungen ausführen müssen, welche in potenziell stressreichen Situationen wie bei Auftritten abrufbar sein müssen. Daher könne man auch bei Musikern davon ausgehen, dass bei gleichem Talent am Ende die mentalen Fertigkeiten für eine bessere Performance ausschlaggebend sind. *„Daher liegt die Annahme nahe, dass Konzepte der Sportpsychologie wie das Mentale Training auch im musikalischen Bereich angewandt werden können.“*<sup>82</sup>

Neben kurzen Erwähnungen unterschiedlicher Modelle des musikalischen Mentaltrainings nach Klöppel, Langeheine und Orloff-Tschekorsky erwähnen Mayer und Hermann des Öfteren auch die bestätigte Wirksamkeit von Mentalem Training in Zusammenhang mit der Verbesserung der Performance im musikalischen Bereich durch wissenschaftliche Untersuchungen.<sup>83</sup>

Auch in speziell für Musiker konzipierten Anleitungen für den Einsatz von Mentalem Training wird die Signifikanz dieser Technik unterstrichen und die Wirksamkeit dieser in der musikalischen Praxis betont. Neben einer kurzen Definition des Begriffs „Mentales Training“ stellt auch Klöppel gleich zu Beginn ihres Vorwortes im Buch *„Mentales Training für Musiker“* einen direkten Bezug zum Sport her:

*„**Mentales Training** bedeutet Üben im Geist (abgeleitet von dem lateinischen Wort mens = Geist). Nicht nur für Sportler sondern auch für Musiker ist Mentales Training weit mehr als ein schlechter Ersatz, wenn körperliches Üben nicht möglich ist. Die geistige Arbeit ist ein Weg zum effektiven, konzentrierten Üben und Lernen von Bewegungen, denn Bewegungslernen durch die Kombination von geistiger und körperlicher Übung ist dem*

---

<sup>82</sup> Mayer / Hermann 2015, S. 195.

<sup>83</sup> vgl. Mayer / Hermann 2015, S. 196ff.

*ausschließlichen körperlichen Training häufig überlegen. Dies weiß man u.a. aus Untersuchungen bei Leistungssportlern.*<sup>84</sup>

Etwas leichter verständlich erläutert Ulrike Klees, Diplompsychologin, in einem Gespräch mit Martin Liepold, was Mentales Training bedeutet. Liepold erwähnt in diesem Zuge Slalomläufer, welche vor dem Start die Strecke noch einmal im Kopf durchgehen. Auf die Frage hin, was in diesem Moment in den Köpfen der Athleten vorgeht, antwortet Klees:

*„Der Sportler macht in diesem Moment ein mentales „Sicherheitstraining“. Und zwar versucht er im Kopf über die verschiedenen Sinneskanäle Sicherheit für die bevorstehende Aufgabe zu finden. Das kann er zum einen auf visuelle Weise machen, indem er vor dem inneren Auge durchgeht, wie die Piste aussieht. Zum anderen kann er im Hintergrund die Piste sehen, sich aber mehr auf seine Motorik, seinen Körpereinsatz konzentrieren. Oder empfindet beide Ebenen gleich stark.“*<sup>85</sup>

*„Die mentalen Fähigkeiten von Musikern sind auf jeden Fall leistungslimitierend. Merken tut man es allerdings erst, wenn sie fehlen oder man der Aufgabe nicht mehr gewachsen ist. [...] Wer auftreten will und Strategien hat, wie man Aufmerksamkeit und Konzentration aufrechterhält oder mit Stress und Angst umgeht, ist logischerweise besser dran.“*<sup>86</sup>

Wie Mentales Training in der Musik konkret ausgeführt und angewendet werden kann, soll an dieser Stelle nicht erläutert werden, da es über den Kern dieser Arbeit zu weit hinausgehen würde.

---

<sup>84</sup> Klöppel, Renate: *Mentales Training für Musiker: Leichter lernen – sicherer auftreten*, Kassel 2010, S. 7.

<sup>85</sup> Liepold, Martina: „Was eine Geigerin von einem Slalomläufer lernen kann: Sportspezifische Strategien des Mentalen Trainings beim Musizieren: Martina Liepold im Gespräch mit Ulrike Klees“, in: *Üben und Musizieren: Zeitschrift für Musikschule, Studium und Berufspraxis: Sport*, Juni/Juli 2006, Heft 3, S. 8 – 12, hier S. 9.

<sup>86</sup> Härtel 2014, S. 31.

### **5.1.5.1 Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten**

In erster Linie wird im Leistungssport das Mentale Training zur Leistungsoptimierung angewandt. Dennoch sei es laut Mayer und Hermann sinnvoll, sich diese Technik auch für andere Aspekte zunutze zu machen.<sup>87</sup>

Auch Klöppel führt an, dass Mentales Training nicht nur positive Auswirkungen auf das Musizieren selbst hat, sondern sich dadurch auch weitere wirksame Möglichkeiten eröffnen.<sup>88</sup>

Neben der ursprünglichen Aufgabe des Mentalen Trainings, nämlich dem Bewegungslernen im Geist, wird diese Technik im Sport auch zur Optimierung der Wettkampfleistung und auch des Umgangs mit Verletzungen genutzt.<sup>89</sup>

#### Vorbereitung auf einen Wettkampf/Auftritt

Die Vorbereitung auf den Austragungsort und die Wettkampfsituation können im Mentalen Training auch eine Rolle spielen. Bestimmte Austragungsorte oder Gegebenheiten vor Ort können Bewegungsausführungen unter Umständen einschränken und behindern. So erlaubt das Mentale Training in einigen Sportarten die mentale Vorbereitung auf bestimmte Wettkampfgegebenheiten und kann bei der Anpassung daran hilfreich sein.<sup>90</sup>

*„Eishockeyspieler bereiten sich auf Eis- und Bandeneigenschaften in bestimmten Stadien vor, und Skispringer trainieren mental ihren Bewegungsablauf bei unterschiedlichen Windverhältnissen auf den Weltcupchanzen.“<sup>91</sup>*

Auch Hannes Reichelt bestätigt, dass Mentales Training im Sport von großer Bedeutung ist:

*„Es hilft einen Lauf durchzugehen, damit man sich mehr hineinversetzen kann, auch um ein bisschen das Gefühl zu entwickeln wie sich das ganze anfühlen wird. Das spielt auch eine große Rolle für Situationen, in denen du Stürze gehabt hast: Die speziellen Passagen geht man dann im Geiste oft ohne Sturz durch, damit man das Gefühl wieder findet, vor allem im Kopf, um die Stelle wieder zu bewältigen. Das spielt schon auch eine große Rolle.“<sup>92</sup>*

Ebenso widmet sich Klöppel in ihrem Buch „*Mentales Training für Musiker*“ der Vorbereitung auf einen Auftritt. Sie rät dazu, sich so oft wie möglich, unabhängig vom eigentlichen Üben, die Zeit zu nehmen, die konkrete Vorspielsituation und sogar die Zeit davor in allen Einzelheiten im Geist durchzuspielen. Man solle die Erfahrungen aus früheren

---

<sup>87</sup> vgl. Mayer / Hermann 2015, S. 73.

<sup>88</sup> Klöppel 2010, S. 7.

<sup>89</sup> vgl. Mayer / Hermann 2015, S. 73.

<sup>90</sup> vgl. Mayer / Hermann 2015, S. 75.

<sup>91</sup> Mayer / Hermann 2015, S. 75.

<sup>92</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

Konzerten einfließen lassen um eine möglichst realistische Situation herstellen zu können. Trotz solcher gedanklicher Vorbereitungen auf eine Vorspielsituation sollte man auch potenziell auftretende Überraschungen nicht vergessen. Eine gewisse Natürlichkeit und Spontanität sollte laut Klöppel nicht verloren gehen, da vieles doch ganz anders sein kann als erwartet.<sup>93</sup>

Zudem kann es auch hilfreich sein sich vor Ort den Raum, in dem der Auftritt stattfinden wird, anzusehen, ein Gefühl für die Größe des Saales zu bekommen, die Akustik auszutesten, sich auf die Lichtverhältnisse, wie beispielsweise störende Scheinwerfer, einzustellen. Ähnlich verhalten sich auch Skirennläufer vor einem Wettkampf. Oft gibt es zuvor schon Trainingsläufe auf den speziellen Pisten, wenn dem nicht so ist, werden diese vor einem Rennen besichtigt. Reichelt beschreibt dies so:

*„Im Super-G haben wir zum Beispiel keinen Trainingslauf, da müssen wir besichtigen, dann muss der erste Lauf richtig passen. Also schon einmal deshalb die Besichtigung. In der Abfahrt zum Beispiel haben wir auch einen Trainingslauf, aber da kann es sein, dass sich von einem Tag auf den anderen die Temperatur ändert, dass es Niederschlag gibt und sich die Piste dann teilweise massiv verändert. Ein paar Mal gar nicht und ein paar Mal ziemlich massiv. Da holt man sich einfach einen Eindruck wie die Piste dann aussieht., zusätzlich zur Besichtigung der Linien.“<sup>94</sup>*

### Mentales Training im Umgang mit Schmerzen und Verletzungen

Schmerzen und Verletzungen sind für niemanden angenehm. Meist resultieren daraus bereits Einschränkungen im Alltag. Wenn solche Beeinträchtigungen aber in Bereichen auftreten, die man zur Ausübung seiner beruflichen Tätigkeit benötigt, bekommen sie eine weitaus größere Bedeutung. Vor allem für Sportler, die ihren Körper und dessen einwandfreie Funktionstüchtigkeit zur Leistungserbringung benötigen, können Schmerzen und Verletzungen ein immenses Problem darstellen und sie stark einschränken. Dies wiederum kann eine enorme psychische Belastung mit sich bringen.

Laut Mayer und Hermann wird das Mentale Training in der Rehabilitation nach Sportverletzungen zum Erlernen, Umlernen, Stabilisieren und Optimieren einzelner Bewegungsabläufe eingesetzt. Damit übernehme es die Überbrückungsfunktion in trainingsfreien Zeiten und wenn das Training noch nicht in vollem Umfang wieder aufgenommen werden kann. Diese stabilisierende Wirkung bringe Langzeiteffekte für eine

---

<sup>93</sup> vgl. Klöppel 2010, S. 157ff.

<sup>94</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

leichtere Wiederaufnahme des Sports mit sich. Zudem würden Blockaden bei praktischen Übungen im Aufbautraining beseitigt werden können.<sup>95</sup>

Die Autoren nennen außerdem die Wirksamkeit von Mentalem Training nach Sportverletzungen in Hinsicht auf Emotions- und Schmerzbewältigung:

*„Bestehende Ängste, Unsicherheiten und Spannungen können über entspanntes geistiges Durchspielen einer korrekten Bewegungskörperausführung gemildert, eventuell sogar beseitigt werden. Auch Schmerzen und die Angst vor Schmerzen lassen sich auf diese Weise verringern.“<sup>96</sup>*

Würde man laut Mayer und Hermann versuchen, einen verletzten Sportler ausschließlich mit rein medizinischen, physiotherapeutischen und trainingswissenschaftlichen Maßnahmen schnell zu ihrer physischen Topform zurückzuführen und sich nicht mit den psychischen Beanspruchungen auseinandersetzen, würde der ursprüngliche Leistungsstand trotz wiederhergestellter körperlicher Voraussetzungen erst nach langer Wiedereinstiegszeit erreicht werden. Außerdem würden insbesondere in längerfristigen Rehabilitationsphasen eventuell auftretende psychische Probleme oftmals den Genesungsfortschritt und somit die Wiedereingliederung in Training und Wettkampf hemmen oder blockieren.<sup>97</sup>

Wie bereits zu Beginn dieser Arbeit dargestellt sind die körperlichen Anforderungen an einen Musiker wie auch die immense Signifikanz eines gesunden und fitten Körpers nicht zu unterschätzen. Deshalb ist es auch für Musizierende eine enorme Herausforderung, wenn Schmerzen oder gar Verletzungen auftreten, vor allem wenn diese in einem Bereich auftreten, den sie vorrangig zur Ausführung ihrer Tätigkeit benötigen. Beispiele dafür wären eine Verletzung im Bereich der Lippen oder gar der Zähne bei Bläsern, gebrochene Gliedmaßen, verstauchte Finger oder Sehnenscheidenentzündungen bei Streichern oder Schlagwerkern und vieles mehr. Die Anwendung von Mentalem Training im Sport als Hilfsmittel bei der Rehabilitation von Verletzungen und der Bewältigung von damit verbundenen Ängsten und Unsicherheiten kann also auch für Musiker eine hilfreiche Methode darstellen.

---

<sup>95</sup> Mayer / Hermann 2015, S. 144.

<sup>96</sup> ebd.

<sup>97</sup> Mayer / Hermann 2015, S. 133.

## Mentales Training zur Bewältigung von Angst

Neben den bereits genannten Anwendungsfeldern von Mentalem Training nennt Klöppel in Zusammenhang mit der Vorbereitung für einen Auftritt auch die Möglichkeit, Vorspielangst mithilfe von Mentalem Training unter Kontrolle zu bringen. Für bevorstehende Konzerte, Prüfungen und Vorspiele müsse laut ihr neben der Beherrschung von musikalischen und technischen Anforderungen auch der Umgang mit Angst und Aufregung beherrscht werden. Denn Angst kann mit ihren Folgeerscheinungen, dem Reagieren des Körpers und der veränderten Denkweise, auch die Leistungsfähigkeit hemmen. Mentales Training lässt sich laut Klöppel hilfreich einsetzen, um neue Einstellungen zu lernen und um mit Angst besser umgehen zu können. Jedoch könne eine Diskrepanz zwischen tatsächlichem Können und einem überhöhten Leistungsanspruch damit nicht ausgeglichen werden. Ziel sei es, eine psychische Verfassung zu erlangen, mit der bereits vorhandenes Potential auch vor Publikum genutzt werden kann. Beispiele dafür seien das Fördern von positiven Gedanken, das Vermeiden von Angstphantasien, die Anwendung von Entspannungstechniken, das Üben von Konzentration, konkretes Vorstellen der Vorspielsituation<sup>98</sup> und schrittweises Annähern an den ängstigenden Auftritt.<sup>99</sup>

Von „Mentale Stärke trainieren“ findet man im Sport leider nur sehr wenig. Sowohl der erfolgreiche Skirennläufer Marcel Hirscher sagt, dass man mentale Stärke nicht trainieren könne, dass man sie eben besitze oder nicht.<sup>100</sup> Ähnlich äußert sich Hannes Reichelt indem er sagt, dass man Mentale Stärke hat, oder eben nicht hat. Er ist der Meinung, man könne es nur ein bisschen verbessern.<sup>101</sup>

Man könnte jedoch davon ausgehen, dass eine intensive Vorbereitung auf einen Wettkampf mithilfe von Mentalem Training und die daraus resultierende gewonnene Sicherheit auch eine Unterstützung oder gar Verbesserung für die Mentale Stärke sein kann. Wenn Sportler also diese Technik zu Optimierung ihrer Bewegungsabläufe nutzen, könnte man unter Umständen davon sprechen, dass sie unbewusst auch ihre Mentale Stärke trainieren.

Ähnlich beschreiben dies, auch wenn nur kurz, Mayer und Hermann. Mentales Training unmittelbar vor einem Wettkampf könne insbesondere dazu beitragen, die erforderlichen Handlungsabläufe neuronal vorzubereiten. Allerdings sei auch die Wirkung auf psychische Faktoren maßgeblich. Sie untermauern die Aussagen von Klöppel wenn sie sagen, dass

---

<sup>98</sup> siehe *Vorbereitung auf einen Wettkampf*

<sup>99</sup> vgl. Klöppel 2010.

<sup>100</sup> Hofstetter / Illek / Pircher 2019, S. 29.

<sup>101</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

Mentales Training hilfreich sein kann, um die Aufmerksamkeit zu fokussieren, denn die Vorstellung optimaler Bewegungsabläufe lenke die Aufmerksamkeit des Sportlers auf relevante Aspekte der Handlungsausführung und unterstütze somit die Vermeidung unfunktionaler Denkmuster, wie beispielsweise dem Zweifeln an der eigenen Leistungsfähigkeit oder dem Ausmalen von Konsequenzen.<sup>102</sup>

Des Weiteren sprechen Mayer und Hermann sogar wortwörtlich von Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit, was man gewissermaßen mit Mentaler Stärke oder Selbstvertrauen in Verbindung bringen könnte:

*„Mentales Training wirkt sich positiv auf die Kompetenzerwartung aus. So erzeugen Vorstellungen des eigenen positiven Handelns Gefühle der Kontrolle und der Kompetenz und stärken damit das Vertrauen des Sportlers in die eigene Leistungsfähigkeit.“<sup>103</sup>*

Zusätzlich zur Auftrittsangst können Sorgen um die Zukunft für Musiker, wie vermutlich auch für Sportler, eine Rolle spielen. Laut Schuppert und Altenmüller haben körperliche Probleme bei Musikern in ihrer Entstehung und dem Verlauf oftmals auch psychologische Faktoren. Dies liege in den physiologischen, psychologischen und systemischen Besonderheiten professionellen Musizierens begründet. Dazu komme ein Überangebot an hervorragend ausgebildeten Musikern bei gleichzeitigem Stellenabbau in sämtlichen musikalischen Berufsfeldern, was die Situation am Arbeitsmarkt wesentlich erschwert. Damit gehe eine Erwartung einher, dass die eigene Leistung immer perfektioniert werden muss, was wiederum psychische Belastungssymptomatiken unterstützt.<sup>104</sup>

Um den Fokus, vor allem während eines Auftrittes, aber auch im Übealltag nicht auf solche Überlegungen zu verschieben, sondern die Aufmerksamkeit auf das eigene Können und die Bewegungsabläufe zu konzentrieren, ist wie bereits beschrieben das Mentale Training von großer Wirksamkeit.

---

<sup>102</sup> Mayer / Hermann 2015, S. 75f.

<sup>103</sup> ebd.

<sup>104</sup> Schuppert / Altenmüller 2018, S. 422.

## 5.2 Ernährung

Ernährung ist eines der wichtigsten Dinge im Leben eines Menschen. Wir brauchen Nahrung um leben und funktionieren zu können. Viele Menschen wissen auch, dass es so etwas wie gute und schlechte Ernährung gibt, unterschätzen aber nach wie vor die Auswirkungen, die beide jeweils auf unseren Körper haben können. Dr. Med. Peter Konopka schreibt in seinem Buch „Sport Ernährung – Grundlagen, Ernährungsstrategien, Leistungsförderung“ ganz allgemein zum Thema Ernährung: *„Ohne Nahrung gibt es kein Leben. Ohne gesunde Nahrung gibt es kein gesundes Leben.“*<sup>105</sup>

Um näher auf den Aspekt der Ernährung eingehen zu können, muss zuerst definiert werden, was Ernährung überhaupt bedeutet und welche Wertigkeit sie besitzt. Eine kurze und prägnante Definition lautet:

*„**Ernährung** bedeutet in erster Linie den Körper zur Erhaltung der Lebensfunktion mit der ausreichenden Menge an Energie, Nährstoffen, Vitaminen und Mineralien zu versorgen.“*<sup>106</sup>

### 5.2.1 Was ist Ernährung?

Diese Definition des Begriffs „Ernährung“ ist relativ kompakt gehalten. Um die Signifikanz und die enormen Auswirkungen von Ernährung zu verdeutlichen, bedarf es weiterer Ausführungen. Um einen kurzen Einblick zu verschaffen und die wichtigsten Parameter der Ernährung aufzuzeigen, werden im Folgenden Erklärungen von Dr. Med. Peter Konopka herangezogen. In seinem Buch „Sport Ernährung“ geht er zwar großteils speziell auf für Sportler relevante Ernährungsweisen ein, erklärt aber auch was Ernährung ganz allgemein bedeutet, woraus sie sich zusammensetzt und welche Wichtigkeit sie inne hat.

Wie schon zuvor erwähnt, ist Nahrung etwas Essentielles. Konopka sagt: *„Da wir Nahrung zum Leben brauchen, bezeichnen wir die Nahrungsmittel auch als Lebensmittel.“*<sup>107</sup>

Als nächstes stellt sich die Frage, woraus sich Nahrung überhaupt zusammensetzt. Hier handelt es sich um sogenannte Nährstoffe:

*„Alle Inhaltsstoffe der Nahrung, die der Organismus verwerten kann, werden als Nährstoffe im weiteren Sinne bezeichnet. Als eigentliche Nährstoffe oder Grundnährstoffe bezeichnet*

---

<sup>105</sup> Konopka, Peter: *Sporternährung: Grundlagen, Ernährungsstrategien, Leistungsförderung*, München 2019, S. 9.

<sup>106</sup> <https://www.lebensmittellexikon.de/e0001030.php>, 16.01.2020.

<sup>107</sup> Konopka 2019, S.9.

*man meistens die Energie liefernden Stoffe, nämlich Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße (Proteine).*“<sup>108</sup>

Dazu kommen aber noch weitere Faktoren, wie die *essenziellen Nährstoffe*, welche für den Organismus notwendig, aber nicht im eigenen Stoffwechsel herstellbar sind. Dazu kommen weiters die *nichtessenziellen Nährstoffe*, welche vom Organismus selbst hergestellt werden können oder „*sich in ihrer Bedeutung und Wirkung gegenseitig ersetzen*“ können. Konopka listet auch *funktionsfördernde Nährstoffe* auf, „*zu denen die Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, Geruchs- und Geschmacksstoffe sowie die Genussmittel gehören*“.<sup>109</sup>

Um die Nachvollziehbarkeit der Signifikanz und Notwendigkeit der unterschiedlichen Nährstoffe zu erleichtern, wird im Folgenden kurz erläutert, welche konkreten Funktionen die einzelnen Gruppen erfüllen. Eine detailreiche Beschreibung des Aufbaus und der Wirkungsweisen der einzelnen Nährstoffgruppen würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen, weshalb nur auf ausgewählte, prägnante Aspekte zur Verdeutlichung eingegangen wird.

### **5.2.1.1 Kohlenhydrate**

Konopka erklärt, dass den Kohlenhydraten etwas Bemerkenswertes anhaftet, nämlich die Beschaffenheit ihrer Strukturformel. In dieser ist unter anderem Sauerstoff enthalten, sodass bei der Oxidation<sup>110</sup> weniger Sauerstoff von außen zugeführt werden muss als beispielsweise bei der Oxidation von Fetten und Eiweißen. Deshalb seien Kohlenhydrate als „*ökonomischer Energiespender*“ besonders vorteilhaft.<sup>111</sup>

Eine der wichtigsten Substanzen des Kohlenhydratstoffwechsels ist unter anderem die Glucose (Traubenzucker):

*„[...] das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark), die roten Blutkörperchen und das Nebennierenmark (Bildung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin) sind bei der Energiegewinnung ausschließlich auf Glucose angewiesen.“*<sup>112</sup>

Zudem liefern Kohlenhydrate wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente. Außerdem sei eine „*wichtige Rolle für alle maximalen und hochintensiven Belastungen*“ der

---

<sup>108</sup> Konopka 2019, S. 13.

<sup>109</sup> ebd., S. 13f.

<sup>110</sup> *Verbrennung*

<sup>111</sup> Konopka 2019, S. 53.

<sup>112</sup> ebd., S. 53f.

Kohlenhydrate ersichtlich, da diese schnelle Energie und bei der Oxidation (pro Liter aufgenommenen Sauerstoff) durchschnittlich 8.6% mehr Energie als die Oxidation von freien Fettsäuren liefern.<sup>113</sup>

### **5.2.1.2 Fette**

Laut Konopka spielen auch Fette im Organismus eine wichtige Rolle. Sie sind beispielsweise am Aufbau von Zellmembranen beteiligt, stellen als Organfett für die Nieren einen mechanischen Schutz und als Depotfett eine konzentrierte Energiequelle dar. Ebenso erfüllen Fette als Träger fettlöslicher Vitamine eine wichtige Aufgabe.<sup>114</sup>

Ein immens wichtiger Teil der Fette sind die *mehrfach ungesättigten Fettsäuren*<sup>115</sup>. Ein Mangel dieser Fettsäuren führt unter anderem zu Hautkrankheiten, Fortpflanzungsstörungen, Organveränderungen und Störungen im Wasserhaushalt.<sup>116</sup>

Auch im Belastungsstoffwechsel sind Fette von Bedeutung, da sie bereits bei „geringer bis mittlerer Intensität [...] schon zu Arbeitsbeginn von der Muskelzelle zur Energiegewinnung herangezogen werden“.<sup>117</sup>

### **5.2.1.3 Eiweiße (Proteine)**

„Die Eiweiße sind die Grundbausteine der Zellen aller Lebewesen.“<sup>118</sup> Die immense Wichtigkeit dieses Makronährstoffs wird unter anderem wie folgt begründet: Eiweißstoffe transportieren in Form von Hämoglobin<sup>119</sup> den Sauerstoff, übernehmen als Bestandteile ebenso „Botenfunktionen“, um nur einige Beispiele zu nennen.

„Und schließlich sind sie die wichtigsten Strukturelemente des Organismus, einmal als Grundbaustein der Muskelfasern [...], dann als Gerüst- und Schutzproteine [...] der Knochen, der Sehnen und der Haut. Schließlich sind sie auch für das Abwehrsystem des Organismus zuständig, da sie die Antikörper zur Abwehr körperfremder Stoffe aufbauen.“<sup>120</sup>

Durch nicht ausreichende Zufuhr von Proteinen über die Nahrung entsteht im menschlichen Organismus ein Eiweißmangel, welcher verheerende Schäden verursacht und sich „zuerst an

---

<sup>113</sup> Konopka 2019, S. 55.

<sup>114</sup> ebd., S. 60.

<sup>115</sup> *essenzielle Fettsäuren, die nicht vom Organismus selbst gebildet werden können*

<sup>116</sup> Konopka 2019, S. 62.

<sup>117</sup> ebd., S. 65.

<sup>118</sup> ebd., S. 67.

<sup>119</sup> *roter Blutfarbstoff*

<sup>120</sup> Konopka 2019, S. 68.

der Herzmuskulatur, an der Leber und bei den Enzymen des Verdauungssystems bemerkbar“ macht. „Man sieht daraus, wie wichtig eine ausreichende Eiweißzufuhr für den Organismus ist.“<sup>121</sup>

#### **5.2.1.4 Vitamine**

*„Die Vitamine sind lebensnotwendige organische Verbindungen, die im Organismus nicht oder nur teilweise synthetisiert werden können. Sie müssen von außen zugeführt werden und gehören daher zu den essenziellen Nahrungsbestandteilen. Sie liefern selbst keine Energie, sind aber [...] an der Steuerung und Regulation aller Stoffwechselfvorgänge beteiligt. Mangelercheinungen wirken sich zuerst in einem Absinken der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit aus.“*<sup>122</sup>

Somit wurde klargestellt, dass Vitamine keine „Alternative“ oder „günstige Zusatzleistung“ zu einer Ernährung darstellen, sondern ohne Zweifel von großer Relevanz sind. Konopka unterstreicht dies mit genaueren Beschreibungen gewisser biochemischer Vorgänge im menschlichen Organismus, die hier nicht weiter ausgeführt werden können.<sup>123</sup>

#### **5.2.1.5 Mineralstoffe und Spurenelemente**

*„Mineralstoffe und Spurenelemente sind anorganische Stoffe, die im Körper weder produziert noch verbraucht werden, jedoch müssen Verluste über Schweiß, Harn und Stuhl ausgeglichen werden.“*<sup>124</sup>

Konopka spricht von Mineralstoffen als elektrisch geladene Teilchen (Ionen, Elektrolyte), die beispielsweise zur Aufrechterhaltung von elektronischer Reizleitung dienen und auch feste Bestandteile von harten Geweben (Knochen, Zähnen) sind.<sup>125</sup>

Über Spurenelemente sei bisher noch vergleichsmäßig wenig bekannt, jedoch würde die Forschung immer mehr neue Erkenntnisse darüber erzielen.

Zu der Kategorie der Spurenelemente gehören unter anderem Eisen, Jod, Zink und Selen.

*„Eine ausgeglichene Bilanz der Mineralstoffe und Spurenelemente ist für den optimalen Ablauf aller Stoffwechselprozesse, eine normale Muskelfunktion und eine normale Nervenleitung wichtig.“*<sup>126</sup>

---

<sup>121</sup> Konopka 2019, S. 69.

<sup>122</sup> ebd., S. 81.

<sup>123</sup> Für nähere Informationen siehe Konopka 2019, S. 77ff.

<sup>124</sup> Konopka 2019, S. 91.

<sup>125</sup> ebd., S. 91.

<sup>126</sup> ebd., S. 94f.

Bei Mangelerscheinungen kann es gelegentlich zu unterschiedlichen Syndromen kommen, wie beispielsweise Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, Blutarmut (Anämie) bei Eisenmangel, oder Muskelzuckungen, Muskelkrämpfen oder sogar Krampfanfälle des gesamten Körpers bei Magnesiummangel.<sup>127</sup>

#### **5.2.1.6 Flüssigkeit**

Der Körper eines Erwachsenen besteht zu 60% aus Wasser, wobei sich zwei Drittel innerhalb und ein Drittel außerhalb der Zellen befindet. Am meisten Wasser besitzen Gehirn, Leber und Muskulatur, daher sind diese Organe besonders empfindlich gegenüber Wasserverlusten.<sup>128</sup>

Um an dieser Stelle erneut die Relevanz von Mineralstoffen und Spurenelementen zu verdeutlichen, spricht Konopka von der Verteilung des Wassers im Körper, welche unter anderem von ebenjenen Mineralstoffen und Spurenelementen gesteuert wird. „*Der Wasserhaushalt kann daher vom Mineralstoffhaushalt nicht getrennt werden.*“<sup>129</sup> Außerdem kann reines Wasser nicht im Körper gebunden werden, wenn die notwendigen Mineralstoffe nicht mitgeliefert werden. Deshalb sei es ein Fehler, Schweißverluste, die immer mit Wasser- und Mineralstoffverlusten einhergehen, mit reinem Wasser zu ersetzen.<sup>130</sup>

Im menschlichen Organismus spielt Wasser eine bedeutende Rolle bei der Wärmeregulation, aber ebenso als Lösungs- und Transportmittel für verschiedene Stoffe. Verluste (z.B. über Schweiß, Haut, Harn, Lunge) werden durch Zufuhr von außen (Getränke und Nahrung), aber auch durch anfallendes Wasser beim Stoffwechsel ausgeglichen.<sup>131</sup> „*Bei Wassermangel sinkt die Leistungsfähigkeit [...]. Jeder Wasserverlust des Körpers beeinträchtigt nämlich die Funktionsfähigkeit des Organismus [...].*“<sup>132</sup>

---

<sup>127</sup> Konopka 2019, S. 96.

<sup>128</sup> ebd., S. 98.

<sup>129</sup> ebd., S. 98.

<sup>130</sup> ebd., S. 103.

<sup>131</sup> ebd., S. 99.

<sup>132</sup> ebd., S. 101.

### 5.2.1.7 Sekundäre Pflanzenstoffe

Damit sind hauptsächlich die Pflanzenfarbstoffe gemeint und man „[...] bezeichnet sie manchmal sogar als *Phytochemicals*, weil sie nicht nur als Schutzstoffe, sondern manchmal fast wie Medikamente pharmakologisch wirken“.<sup>133</sup>

*„Sie verstärken und potenzieren die antioxidative Wirkung von Vitaminen und Spurenelementen [...], unterstützen das Immunsystem und wirken vorbeugend gegen Krebserkrankungen.“*<sup>134</sup>

### 5.2.1.8 Ballaststoffe

Ballaststoffe gehören zu den notwendigen Bausteinen einer gesunden Ernährung. Wenn in der Nahrung zu wenige Pflanzenfasern enthalten sind, nimmt das Stuhlgewicht ab, was wiederum unangenehme Folgen mit sich zieht. Eine solche Folge wäre beispielsweise chronische Verstopfung, welche wiederum Zwerchfellbrüche, Hämorrhoiden und vermutlich sogar die Entstehung von Dickdarmkrebs fördert. Außerdem werden auch Stoffwechselerkrankungen und Fettsucht gefördert.<sup>135</sup>

## 5.2.2 Ernährung im Sport – Ernährung in der Musik: Eine Gegenüberstellung

Wie zuvor schon erwähnt, betont Konopka den Zusammenhang von gesunder Ernährung und gesundem Leben.<sup>136</sup> Auch Nicht-Experten ist mittlerweile bekannt, dass eine gesunde Lebensweise und damit einhergehend vor allem eine gesunde Ernährung von großer Bedeutung sind. In der Praxis angewandt wird eine solche Form der Ernährung jedoch relativ selten. Konopka schreibt:

*„Die sog. Zivilisationskost ist das typische Beispiel einer schlechten Ernährungsweise, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf Dauer schwächt und sogar zu einer Vielzahl von Krankheiten führt.“*<sup>137</sup>

Unter Zivilisationskost werden nicht naturbelassene Nahrungsmittel oder Speisen verstanden, den Gegensatz dazu bildet die sogenannte Rohkost oder Vollwertkost.<sup>138</sup>

---

<sup>133</sup> Konopka 2019, S. 104.

<sup>134</sup> ebd., S. 105.

<sup>135</sup> ebd., S. 105f.

<sup>136</sup> ebd., S. 9.

<sup>137</sup> ebd.

<sup>138</sup> <https://de.langenscheidt.com/fremdwoerterbuch/zivilisationskost>, 06.07.2020.

Ohne Zweifel gibt es außerhalb der Sportszene einen Teil der Bevölkerung, welcher sich ebenso ausgewogen und gesund ernährt. Dieser wird jedoch nicht vom Großteil der Menschheit geformt, denn wie Konopka sagt, ist die Zivilisationskost eine schlechte Ernährungsweise.<sup>139</sup> Möglicherweise liegt das auch an fehlender Aufklärung und zu wenig Konfrontation mit selbigem Thema. So stellt auch in der Ausbildung eines Musikers das Thema Ernährung keinen festen Bestandteil dar. Demnach ist in der Musikszene die Wahl der Lebensmittel teilweise alles andere als adäquat. Im Folgenden werden unter anderem einige Beispiele einer „Musikerernährung“ dargelegt. An dieser Stelle muss allerdings gesagt werden, dass diese Darstellungen nicht auf alle Musiker zutreffen, sondern lediglich das durchschnittlich Verhalten aufzeigen sollen.

Ein äußerst großes Thema bei Musikern ist der Alkohol. Klickstein betont in seinem Handbuch für Musiker, dass zwar Probleme mit Substanzmissbrauch sich nicht exklusiv auf Musiker beschränken, verweist jedoch auf die Website des „Louis Armstrong Center for Music and Medicine“ in New York, welcher zufolge „Depressionen und chemische Abhängigkeit unter Musikern und auftretenden Künstlern in signifikant höherem Maße“ vorkommt als in anderen Berufen.<sup>140</sup>

Nach Konzerten, oder manchmal auch nach Proben, ist es unter Musikern nicht unüblich, gemeinsam zu „entspannen“, auf den Erfolg anzustoßen, die Auftritte Revue passieren zu lassen, Spaß zu haben. Dabei bleibt es oft nicht bei einem alkoholischen Getränk, stattdessen wird oft konsumiert, bis man leicht bis mitunter sehr stark alkoholisiert ist. Dieses Verhalten kann man schon in jungen Jahren beobachten, beispielsweise in Musikgymnasien, dann auch beim Studium und später im Berufsalltag. Zu einer genaueren Ausführung dessen und der Frage, ob Vergleichbares auch im Skisport vorkommen würde, sagt Hannes Reichelt:

*„Das war früher so. Wenn ich die Erzählungen der alten Rennläufer höre, dann war das früher so ähnlich wie du das jetzt sagst, dass es bei euch ist. Es gibt schon welche, die auch mal abends ein Bier trinken, eins oder zwei, aber mehr dann auch nicht. Vor einem Rennen ganz wenig. Aber die sind das auch gewöhnt, die brauchen das auch oft zur Auflockerung. Aber wirklich, es ist nicht so, dass die das dann auch regelmäßig machen würden. Also ich habe das Gefühl, dass das was du mir beschreibst im Skisport eher früher zu Klammerzeiten<sup>141</sup> war.“<sup>142</sup>*

---

<sup>139</sup> Konopka 2019, S. 9.

<sup>140</sup> Klickstein 2011, S. 324.

<sup>141</sup> Franz Klammer: *Skirennläufer mit Karriereende 1985*.

<sup>142</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

Seiner Meinung nach ist der gelegentliche Konsum von einem Glas Bier jedoch nicht dramatisch und würde auch im Skisport vorkommen. Er sagt jedoch auch ganz klar, dass übermäßiger Alkoholkonsum auf Dauer nicht leistungskonform sein kann:

*„Ich kenne aber auch die Geschichten aus meiner Jugendzeit, wo Kollegen von mir am Vorabend vor einem Rennen auch noch bis zwei, drei, vier Uhr unterwegs waren. Die sind aber teilweise super Rennen danach gefahren. Das weiß ich aus erster Hand. Die haben das natürlich auch irgendwann mal aufgehört, sonst wären sie auch nicht weiter gekommen.“<sup>143</sup>*

Welche Folgen übermäßiger Alkoholkonsum hat, vor allem für die Leistungsfähigkeit unseres Organismus, wird doch noch sehr oft unterschätzt. Im Spitzensport wird Alkohol demnach weitgehend gemieden. Konopka schreibt beispielsweise, dass Bier zwar durstlöschend und appetitanregend, aber nicht geeignet sei, um die Mineralstoffverluste im Schweiß auszugleichen.

*„Zudem wird ab 15g Alkohol (ca. 0,5l Bier) die Bildung des männlichen Keimdrüsenhormons gehemmt. Außerdem blockiert Alkohol die Regenerationsfähigkeit und setzt so den Trainingseffekt herab.“<sup>144</sup>*

Nicht nur Sportler, sondern auch Musiker beanspruchen und belasten ihren Organismus beim Musizieren in überdurchschnittlich hohem Maße. Darum liegt auch hier nahe, den Alkohol zu meiden.

Bei der Frage nach den richtigen Nahrungsmitteln schreibt Konopka, man habe Recht, wenn man sagt, „[...] es gibt keine ausgesprochen richtigen oder falschen Nahrungsmittel – aber es ist falsch, wie ein Weltmeister zu trainieren und sich gleichzeitig wie eine Kaffeetante zu ernähren. Man kann weder mit Schweinebraten noch mit Torte seine Leistung auf Dauer optimal entfalten.“<sup>145</sup>

Wie viele andere Spitzensportler unterstützt Reichelt seine Ernährung auch mit Nahrungsergänzungsmitteln. Ihm zufolge sind Vitaminpräparate im Sport auch keine Seltenheit. Er selbst geht damit folgendermaßen um:

*„Im Sommer nehme ich eigentlich ganz wenig Vitaminkapseln oder solche Sachen. Da nehme ich eigentlich nur solche Eiweiß- oder Kohlenhydratshakes. Während dem Winter aber schon mehr: Vitamin D, Acerola – also Vitamin C, Vitamin B, Kurkumin – das ist entzündungshemmend.“<sup>146</sup>*

Auf die Frage, wie er mit seiner Ernährung allgemein umgeht, antwortet er:

*„Nach einem Training oder Wettkampf habe ich meistens so einen Shake, also ein Supplement. Der soll in erster Linie die Speicher wieder auffüllen, auch zur Regeneration.“*

---

<sup>143</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

<sup>144</sup> Konopka 2019, S. 103.

<sup>145</sup> ebd., S. 116.

<sup>146</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

*Dann esse ich schon oft so, wie ich einen Gusto habe. Meine persönliche Meinung ist, dass dir der Körper schon oft sagt, was du brauchst. Wenn du einen Gusto auf etwas Bestimmtes hast, dann braucht der Körper das auch oft.* <sup>147</sup>

Man kann jedoch davon ausgehen, dass Sportler ein weitaus besseres Körpergefühl besitzen und ihre Achtsamkeit gegenüber den Körpersignalen wesentlich besser ausgeprägt ist als bei „Normalsterblichen“ und sie sich aus diesen Gründen, wie Reichelt sagt, auch auf den „Gusto“ verlassen können. Josef Percht hingegen, ein Betreuer des Skiprofigen Marcel Hirscher, sagt, dass viele Sportler unterschätzen würden, welche großen Auswirkungen die Ernährung auf Körper und Leistung haben:

*„Im Heißhunger, den Sportler natürlich oft haben, greifen sie dann zu den völlig falschen Sachen und schwächen dadurch den Körper, der viel Kraft zum Verarbeiten braucht. Diese Energieverschwendung, oder eben nicht, ist im Laufe einer langen, harten Saison aber ziemlich entscheidend.* <sup>148</sup>

Konopka schreibt:

*„Es kommt durchaus vor, dass auch ein hochtrainierter Sportler zwischendurch einmal sechs Stück Torte verdrückt – aber dann sollte er doch wieder zu seiner langfristig sportgerechten Basisernährung zurückkehren.* <sup>149</sup>

Viele Musiker, vor allem jüngere Generationen, sehen möglicherweise keinen Zusammenhang zwischen der Ernährung und dem Musizieren und messen ihr somit auch keine Relevanz bei. Ingeborg Poffet beschreibt dieses Phänomen in einem Artikel der Schweizerischen Gesellschaft für Musik-Medizin zum Thema Musizieren und Ernährung:

*„Für junge Einsteiger ist dies meist kein Problem. Sie essen, wenn sie Hunger haben, was gerade verfügbar ist. Der Körper kann einige Jahre Verluste ausgleichen. Über die Jahre und Jahrzehnte kommt es aber zu Auszehrungen, die sich vielgestaltig bemerkbar machen können, falls nicht früh genug interveniert und bewusst auf eine gesunde Lebensführung umgeschwenkt wird. [...] Fehlen dem Körper aber langfristig regelmässige Bausteine wie Kohlenhydrate, hochwertige Öle im richtigen Verhältnis [...], Vitamine und Spurenelemente, so treten unterschiedlichste Mangelsymptome auf.* <sup>150</sup>

Da nun geklärt wurde, dass richtige Ernährung allgemein im Leben eines Menschen, explizit aber im Leben eines Leistungssportlers eine wichtige Rolle spielt, soll auch aufgezeigt werden, wie signifikant die Wahl von Lebensmitteln für einen Musiker kurz vor einem Auftritt ist. Klickstein argumentiert, dass ein Auftritt Kraft erfordert. Er sagt, wer müde, hungrig oder mit Verletzungen auf die Bühne geht, wird dem Publikum nicht viel zu bieten

---

<sup>147</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

<sup>148</sup> Hofstetter / Illek / Pircher 2019, S. 177.

<sup>149</sup> Konopka 2019, S. 117.

<sup>150</sup> [http://www.musik-medizin.ch/publi/musikzeitung/07\\_Juli\\_August\\_2014\\_SMM.pdf](http://www.musik-medizin.ch/publi/musikzeitung/07_Juli_August_2014_SMM.pdf), 21.05.2020.

haben. Um körperlich fit zu sein, bedürfe es, wie bei einem Athleten, der vor einem Wettkampf steht, eines harmonisch abgestimmten Zeitplans, in dem Raum für Ruhe, Mahlzeiten, Bewegung und Üben ist.<sup>151</sup>

Mark Andreas Giesecke setzt den Fokus in seinem Buch *„Clever üben, sinnvoll proben, erfolgreich vorspielen“* eher auf die Bekömmlichkeit der Nahrung am Wettkampftag und weniger auf die allgemeine Wichtigkeit von richtiger Ernährung:

*„Wie ein Sportler im Wettkampf, so sollte auch ein Musiker auf seine Ernährung achten. Und zwar, im Hinblick auf die Vorspielsituation, nicht so sehr auf die Gesundheit der Nahrung, als vielmehr auf ihre Bekömmlichkeit.“*<sup>152</sup>

Er zeigt auf, dass vor allem solche Lebensmittel, von denen man weiß, dass sie einem nicht gut tun, oder man sie schlecht verträgt, im Speziellen vor einem Auftritt vermieden werden sollten. Giesecke geht weiter und schlägt vor, sich stets seinen eigenen Proviant mitzubringen, um nicht gezwungen zu sein, seinen Hunger mit womöglich unpassenden Lebensmitteln vor Ort stillen zu müssen.<sup>153</sup>

Diese Aussage scheint auch durch Reichelt bestätigt:

*„Bei uns ist es eigentlich so, dass der Weltcup-Kalender fast immer gleich aussieht. Wo die Ernährung meistens nicht passt ist in Amerika, da haben wir einen Koch oder eine Köchin dabei, welche dann für uns österreichische Kost kocht. Wenn wir in Europa sind, dann haben wir eh gute Hotels. In Südtirol gibt es sowieso gutes Essen, in Österreich natürlich auch. In der Schweiz zum Beispiel, wenn wir in Wengen sind, dann haben wir wieder einen Koch mit, weil in der Vergangenheit das Essen in diesem Hotel nicht so gut war.“*<sup>154</sup>

Auch Klickstein bestätigt die Signifikanz der Ernährung im Bereich der musikalischen Tätigkeit indem er sagt, dass eine ausgewogene Mahlzeit zur richtigen Zeit entscheidend ist. Dem fügt er hinzu, dass es sich dabei eher um eine leichte Mahlzeit handeln sollte, die sich aus komplexen Kohlenhydraten, etwas Eiweiß und Fett für ausdauernde Energie zusammensetzt.<sup>155</sup>

Klickstein empfiehlt des Weiteren sich bei Fragen zur Ernährung professionelle Beratung zunutze zu machen, oder sich allgemeine Informationen aus dem Internet zu holen.<sup>156</sup>

Zudem schreibt Poffet, dass Ernährung nicht nur für die gesamte Zivilisation alles andere als einfach sei, sondern sogar um einiges schwieriger für *„Berufsgruppen mit extrem unsteten*

---

<sup>151</sup> Klickstein 2011, S. 169.

<sup>152</sup> Giesecke 2007, S. 55.

<sup>153</sup> ebd., S. 56.

<sup>154</sup> Aus einem Experten-Interview der Verfasserin mit Hannes Reichelt am 13.05.2020.

<sup>155</sup> Klickstein 2011, S. 171.

<sup>156</sup> ebd., S. 171.

Bedingungen“, also auch für „(interkontinental-)reisende konzertierende Musiker“. Dazu führt sie noch die Auswirkungen von Nahrungszufuhr vor einer Performance an:

*„Essen vor dem Konzert (aber auch bei langen Unterrichtsblöcken): Isst man zu wenig, wird man bei langen Konzerten schwach und schwindelig. Isst man zu viel, wird das System überlastet, und der Körper widmet sich der Verdauung – mit gleichem Ergebnis. Wie beim Sport sollten daher die Komponenten bedacht werden [...]: Wann geht es los? [...] Wie lange dauert es? Eine genügende Kalorienzufuhr ist angesagt.“<sup>157</sup>*

Man kann Anhand dieser Darstellung schlussfolgern, dass eine ausgewogene, gesunde Ernährung nicht nur für den Menschen allgemein von großer Bedeutung ist, sondern im Speziellen für die Leistungserbringung in der Musik, wie auch im Sport, eine erhöhte Signifikanz aufweist.

Konopka geht in Sachen Ernährung sogar noch einen Schritt weiter und erwähnt in seinem Buch, dass in einer Resolution der Internationalen Ernährungskonferenz in Hot Springs (USA) zu hören war, dass Gesundheit, Ausdauer, Kraft und sogar Geisteshaltung durch die Ernährung fundamental zu beeinflussen seien. Experten weisen laut ihm speziell darauf hin, dass die Art der Ernährung auch auf die seelische Verfassung des Menschen einwirke.<sup>158</sup>

Somit kommt man zu dem Fazit, dass Ernährung auch für Musiker eine wesentliche Rolle in der Leistungserbringung und Leistungssteigerung darstellt. Demnach könnte eine Umstellung von der sogenannten Zivilisationskost auf eine ausgewogene, gesunde Ernährung einen Schlüsselaspekt auf dem Weg zum Erfolg darstellen. Prof. Dr. Manfred Grosser schreibt in seinem Vorwort zu Konopkas Buch „Sport Ernährung“ treffend:

- „Wer dieses Buch liest, dem wird insbesondere bewusst, dass die richtige Ernährung*
- Erstens eine Voraussetzung für das Sich-belasten-Können und somit für die Leistungsentwicklung und*
  - Zweitens ein wesentliches Element zur optimalen Regeneration nach Belastungssituationen ist.“<sup>159</sup>*

---

<sup>157</sup> [http://www.musik-medizin.ch/publi/musikzeitung/07\\_Juli\\_August\\_2014\\_SMM.pdf](http://www.musik-medizin.ch/publi/musikzeitung/07_Juli_August_2014_SMM.pdf), 21.05.2020.

<sup>158</sup> Konopka 2019, S. 9.

<sup>159</sup> Grosser, Manfred: *Vorwort*, in: *Sport Ernährung*, hrsg. v. Peter Konopka, München 2019, S. 8.

## 6 Conclusio

Bei der Recherche zu dieser Arbeit hat sich herausgestellt, dass sich Musikwissenschaftler und andere Autoren zunehmend mit dem Vergleich von musikalischer Tätigkeit und jener des Hochleistungssports auseinandersetzen. Außerdem gibt es bereits vereinzelte Methoden, die aus der sportlichen Trainingspraxis auf das musikalische Üben übertragen wurden. Daher ist es umso mehr erstaunlich, dass diese Methoden nicht schon viel stärker in der musikalischen Ausbildung verankert sind beziehungsweise von Berufsmusikern nicht öfter und konsequenter in ihren Alltag integriert werden.

Eine Geheimformel, die es ermöglicht schnell und beinahe mühelos erfolgreich zu werden, gibt es wahrscheinlich nicht. Erfolg erfordert immer ein gewisses Maß an Hingabe und harter Arbeit. Wenn es jedoch eine solche Geheimformel geben sollte, so wie Hannes Reichelt sagt, dann weiß bestimmt niemand, wie diese lautet. Auch die in dieser Arbeit dargestellten Möglichkeiten sind kein Garant für das Erzielen von gewünschten Ergebnissen. Jedoch ist es meist die Summe vieler kleiner Komponenten, die über Erfolg oder Niederlage entscheiden. Außerdem ist es sinnvoll, neue und alternative Herangehensweisen in Betracht zu ziehen, vor allem, wenn der gewünschte Erfolg über einen längeren Zeitraum ausbleibt. An dieser Stelle sollte man seine bisherigen Methoden möglicherweise überdenken. Dazu gibt es einen treffenden Ausspruch, welcher dem Physiker Albert Einstein zugeschrieben wird:

*„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten.“<sup>160</sup>*

Gerade heutzutage gewinnt man viele neue Erkenntnisse in der musikalischen Ausbildung, Nachwuchsmusiker erreichen immer früher professionelles Niveau. Da die Möglichkeiten zur Berufsausübung relativ gering sind, liegt es nahe, alles nur Erdenkliche dafür zu tun, um persönliche Ziele zu erreichen.

*„Wenn es um beruflichen Erfolg geht, ist der größte Unterschied zwischen produktiven und stagnierenden Musikern nicht unbedingt ihr Talent. Er liegt darin: Erfolgreiche Musiker werden Dinge tun, die zögerliche Musiker nicht tun würden. Engagierte Künstler werden sich an ihre Übepläne und ihre Routinen der Selbstfürsorge halten. [...] Was immer erforderlich ist, sie werden es tun.“<sup>161</sup>*

Für mich bestätigt sich die Annahme, dass man unzählige sportspezifische Verhaltensweisen aus dem Training auf das musikalische Üben und die Lebensweise eines Berufsmusikers zur

---

<sup>160</sup> <https://www.profil.at/wissenschaft/zitate-von-albert-einstein-richtig-6107724>, 29.05.2020.

<sup>161</sup> Klickstein 2011, S. 324.

Leistungsmaximierung übertragen kann. Der Sportwissenschaftler Rom geht sogar noch einen Schritt weiter und schlägt auch eine Betrachtung des Themas in die andere Richtung vor:

*„Die Musik kann viel vom Sport lernen. [...] Aber auch umgekehrt hält die Welt der Musik vieles bereit, was den Athleten und Trainern helfen könnte oder woraus unzählige wissenschaftliche Fragestellungen entspringen würden.“*<sup>162</sup>

Zu sämtlichen theoretischen Ausführungen zur Optimierung der eigenen Leistung, sei es sport- oder musikbezogen, fügt Rom noch etwas Wesentliches hinzu. Meistens sei für Wissenschaftler mit der Publikation ihrer Erkenntnisse die Arbeit getan, was jedoch in der Praxis passiert, liege außerhalb ihrer Welt. Laut Rom wird niemand schneller laufen oder höher springen weil es in einem Buch steht. Nicht die Erkenntnis sei das Entscheidende, sondern dass es jemanden geben muss, der diese Erkenntnisse anwendet und weiterentwickelt.<sup>163</sup>

---

<sup>162</sup> Härtel 2014, S. 31.

<sup>163</sup> vgl. Härtel 2014, S. 32.

## Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit verfolgt das Ziel aufzuzeigen, welche Aspekte aus dem sportbezogenen Training für Musiker in Bezug auf die Ausübung ihrer Tätigkeit von Relevanz sein können. Obwohl grundlegende Unterschiede der beiden Bereiche Sport und Musik vorhanden sind, besitzen diese Tätigkeitsfelder unzählige Gemeinsamkeiten. „*Musiker sind aus physiologischer Sicht mit Hochleistungssportlern vergleichbar, und wie diese sind sie hochspezialisiert.*“<sup>164</sup> Aufgrund diverser dargelegter Gemeinsamkeiten der sportlichen und musikalischen Tätigkeiten, vor allem in der Anforderung an die Leistungsfähigkeit des Körpers, ist ein Versuch von Adaption sportspezifischer Trainingsmethoden für Musiker naheliegend. Aspekte wie die genaue Planung des Trainings, Erholungsphasen, aktive und passive Pausen, richtige Ernährung, psychische Regeneration, Kompensations- und Zusatztraining und das Vorbeugen von Krankheiten sind nennenswerte Bereiche aus dem Hochleistungssport, von denen sich Musiker inspirieren lassen können. Außerdem bietet das umfassende Themengebiet des Mentalen Trainings vielfältige Einsatzmöglichkeiten sowohl für Sportler als auch für Musiker. Es bietet eine hilfreiche Methode zur Leistungsoptimierung bei der Rehabilitation nach Verletzungen und zum Umgang mit Ängsten. Zudem kann Mentales Training auch für Musiker von Vorteil sein, wenn die eigentliche Tätigkeit des Musizierens aufgrund von Ermüdungserscheinungen nicht möglich ist.<sup>165</sup>

Ein besonderes Augenmerk soll auf die Ernährung gelegt werden, denn Musiker sind, wie Sportler auch, auf einen einwandfrei funktionierenden Organismus angewiesen. Ein Überdenken der bisherigen Ernährungsweise liegt nahe, denn wie Konopka schreibt ist die sogenannte Zivilisationskost ein typisches Beispiel einer schlechten Ernährungsweise, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit auf Dauer schwächen und sogar zu einer Vielzahl von Krankheiten führen kann.<sup>166</sup>

Die in dieser Arbeit vorliegenden Adaptionmöglichkeiten von sportspezifischen Trainingsansätzen auf die musikalische Praxis können hilfreich sein, um das Musizieren so lange wie möglich und ohne übermäßige Einschränkungen durch Verletzungen und Schmerzen ausüben zu können. Diese Methoden stellen zwar keine Garantie für Erfolg dar, jedoch liegt es bei der derzeitig stetig steigenden Konkurrenz nahe, sich alles erdenklich Mögliche zur Leistungsoptimierung zunutze zu machen.

---

<sup>164</sup> Schuppert / Altenmüller 2018, S. 411.

<sup>165</sup> vgl. Klöppel 2010.

<sup>166</sup> Konopka 2019, S. 9.

## **Abstract**

In meiner Arbeit wird die Frage behandelt, inwiefern sich Musiker in ihrer Ausbildung und Tätigkeit im Berufsalltag an einem Trainingsplan von (Spitzen-) Sportlern orientieren können. Durch die genauere Betrachtung der Gemeinsamkeiten von Sportlern und Musikern und den daraus resultierenden Ähnlichkeiten in der Ausübung und den Anforderungen beider Tätigkeitsbereiche wollte ich aufzeigen, welche Aspekte aus dem sportlichen Trainingsvorgehen von Musikern sinnvoll adaptiert werden können.

Diverse Fachliteratur half bei der Verdeutlichung der Analogien beider Bereiche wie auch bei der Darstellung der Auswirkungen von unterschiedlichen Gesichtspunkten auf den menschlichen Organismus und dessen Leistungsfähigkeit. Trotzdem sind jegliche Ausführungen in der vorliegenden Arbeit nicht von medizinischem Wert.

Dennoch bin ich zu dem Schluss gekommen, dass sich die Anforderungen an Berufsmusiker und Hochleistungssportler in vielen Punkten ähneln und sich aus diesem Grund Musiker Anreize aus der sportlichen Herangehensweise im Training zunutze machen und davon profitieren können. Zudem gibt es bereits mehrfach Literatur zu dieser Materie.

Dennoch stellen sich für mich zu dieser Thematik noch weitere Fragen:

Warum machen sich Musiker trotz der bereits mehrfach vorhandenen praktischen Anleitungen diese Möglichkeiten nur selten zunutze?

Wie viele talentierte Musiker konnten aufgrund falscher Herangehensweisen beziehungsweise standardisierten, veralteten Übestructuren, die ihnen in der Ausbildung vermittelt wurden, nicht erfolgreich sein oder mussten sogar das Musizieren aufgeben?

Welche Auswirkungen hätte ein dem sportspezifischen Training ähnliches Übeverhalten auf die Musikszene allgemein?

Wäre es sogar sinnvoll, bereits am Beginn einer musikalischen Ausbildung mit ganz neuen Ansätzen zu arbeiten und möglicherweise die Struktur der gesamten Musikszene zu hinterfragen?

## Literaturverzeichnis

Altenmüller, Eckart: „*Hirnphysiologie musikalischen Lernens*“, in: *Musiklernen: Bedingungen – Handlungsfelder – Positionen*, hrsg. v. Wilfried Gruhn / Peter Röbbke, Innsbruck 2018, S. 43 – 69.

Friedrich, Wolfgang: *Optimale Regeneration im Sport: Der Schlüssel zum Erfolg für Freizeit- und Leistungssportler*, Balingen <sup>2</sup>2014.

Fritzen, Stefan: „*Musik und Sport: Verwandte oder getrennte Lebensbereiche?*“, in: *Clarino: Magazin für Blasmusik*, März 2014, S. 26 – 29.

Giesecke, Mark Andreas: *Clever üben, sinnvoll proben, erfolgreich vorspielen*, Frankfurt am Main <sup>5</sup>2007.

Grosser, Manfred: „*Vorwort*“, in: *Sport Ernährung*, hrsg. v. Peter Konopka, München 2019, S. 8.

Härtel, Klaus: „*Der gleiche Körper: Sportwissenschaftler Klaus Rom im Gespräch*“, in: *Clarino: Magazin für Blasmusik*, März 2014, S. 30 – 32.

Hildebrandt, Horst: „*Prävention von Spiel- und Gesundheitsproblemen bei Musikern von Kindheit an*“, in: *Musikinstrument und Körperhaltung: Gesund und fit im Musikeralltag*, hrsg. v. Susanne Klein-Vogelbach / Albrecht Lahme / Irene Spirgi-Gantert, Berlin u.a. 2000, S. 108 – 139.

Hofstetter, Alex / Illek, Stefan / Pircher, Michael: *Marcel Hirscher: Die Biografie*, Wien <sup>2</sup>2019.

Hommer, Martin: „*Probe oder Training?*“, in: *Clarino: Magazin für Blasmusik*, März 2014, S. 33.

Hottenrott, Kuno / Neumann, Georg: *Trainingswissenschaft: Ein Lehrbuch in 14 Lektionen*, Aachen 2016 (= Sportwissenschaft studieren, Band 7).

Klein-Vogelbach, Susanne / Spirgi-Gantert, Irene: „Basistraining für den Musiker“, in: *Musikinstrument und Körperhaltung: Gesund und fit im Musikeralltag*, hrsg. v. Susanne Klein-Vogelbach / Albrecht Lahme / Irene Spirgi-Gantert, Berlin u.a. 2000, S. 265 – 395.

Klickstein, Gerald: *Beruf: Musiker: Ein Handbuch für die Praxis*, Schott 2011.

Klöppel, Renate / Altenmüller, Eckart: *Die Kunst des Musizierens: Von den physiologischen und psychologischen Grundlagen zur Praxis*, Mainz<sup>6</sup>2013.

Klöppel, Renate: *Mentales Training für Musiker: Leichter lernen – sicherer auftreten*, Kassel<sup>5</sup>2010.

Konopka, Peter: *Sporternährung: Grundlagen, Ernährungsstrategien, Leistungsförderung*, München 2019.

Lahme, Albrecht: „Gesundheit und Musikerberuf“, in: *Musikinstrument und Körperhaltung: Gesund und fit im Musikeralltag*, hrsg. v. Susanne Klein-Vogelbach / Albrecht Lahme / Irene Spirgi-Gantert, Berlin u.a. 2000, S. 7 – 10.

Liebold Martina: „Was eine Geigerin von einem Slalomläufer lernen kann: Sportspezifische Strategien des Mentalen Trainings beim Musizieren: Martina Liebold im Gespräch mit Ulrike Klees“, in: *Üben und Musizieren: Zeitschrift für Musikschule, Studium und Berufspraxis: Sport*, Juni/Juli 2006, Heft 3, S. 8 – 12.

Mahlert, Ulrich: „Was ist Üben?: Zur Klärung einer künstlerischen Praxis“, in: *Handbuch Üben: Grundlagen-Konzepte-Methoden*, hrsg. v. Ulrich Mahlert, Wiesbaden 2006, S. 9 – 46.

Mayer, Jan / Hermann, Hans-Dieter: *Mentales Training: Grundlagen und Anwendungen in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft*, Berlin Heidelberg<sup>3</sup>2015.

Platz, Richard / Lehmann, Andreas C.: „Vom Anfänger zum Experten: Lernen, Übung und Motivation“, in: *Handbuch Musikpsychologie*, hrsg. v. Andreas C. Lehmann / Reinhard Kopiez, Bern 2018, S. 63 – 92.

Puls, Hartmut: „*Muskeln und Musizieren: Betrachtungen eines Sportwissenschaftlers zur Körperlichkeit des Musizierens*“, in: *Üben und Musizieren: Zeitschrift für Musikschule, Studium und Berufspraxis: Sport*, Juni/Juli 2006, Heft 3, S. 18 – 23.

Schuppert, Maria / Altenmüller, Eckart: „*Musikphysiologie und Musikermedizin*“, in: *Handbuch Musikpsychologie*, hrsg. v. Andreas C. Lehmann / Reinhard Kopiez, Bern 2018, S. 411 – 434.

Spahn, Claudia / Richter, Bernhard / Altenmüller, Eckart: „*Musikermedizin: Eine Einführung*“, in: *Musikermedizin: Diagnostik, Therapie und Prävention von musikerspezifischen Erkrankungen*, hrsg. v. Claudia Spahn / Bernhard Richter / Eckart Altenmüller, Stuttgart 2012, S. 1 – 6.

Steinmüller, Wolfgang: *Körperbewusstheit für Musiker. Die Feldenkraismethode im Freiburger Präventionsmodell*, Bochum/Freiburg 2015 (= Freiburger Beiträge zur Musikermedizin, Band 3).

#### INTERNET-QUELLEN:

<https://brockhaus-1at-1mkw99h1o0446.han.bruckneruni.at/ecs/enzy/article/leistungssport>.

<https://brockhaus-1at-1mkw99h1o0446.han.bruckneruni.at/ecs/enzy/article/spitzensport>.

<https://de.langenscheidt.com/fremdwoerterbuch/zivilisationskost>.

[https://www.duden.de/rechtschreibung/ueben\\_wiederholen\\_lernen\\_aneignen](https://www.duden.de/rechtschreibung/ueben_wiederholen_lernen_aneignen).

<https://www.hannes-reichelt.com/de>.

<https://www.profil.at/wissenschaft/zitate-von-albert-einstein-richtig-6107724>.

# Anhang

## INTERVIEW MIT HANNES REICHELT

13.05.2020 via Facetime

### Leitfaden

- Ist Sport alles im Leben? Hat er bei dir absolute Priorität? Oder gibt es für dich auch abseits vom Skifahren Dinge, die dir viel bedeuten?
- Würdest du sagen, dass diese anderen Bereiche deiner sportlichen Karriere in irgendeiner Weise im Weg stehen?
- Wirken sich diese Dinge vielleicht sogar positiv auf dein Skifahren aus?
- Beruf oder Berufung?
- Wie wichtig ist das Thema Regeneration im Sport und warum?
- Was heißt Regeneration speziell in deiner Sportart? Bedeutet das lediglich die beanspruchten Muskelgruppen zu schonen oder gibt es auch so etwas wie „aktive Regeneration“?
- Welche konkreten Möglichkeiten stehen bei einer Regeneration zur Verfügung?
- Würdest du sagen, dass sich Regeneration nur auf physikalisches bezieht?
- Nimmst du die Signale deines Körpers wahr und handelst du im Sinne des Skifahrens danach? (bei Müdigkeit, Schmerzen, Verspannungen)
- Wie wichtig ist Planung speziell für dich und auch allgemein im Sport?
- Beschränkt sich ein Plan lediglich auf einen Tag, eine Woche, ein Monat, oder erstreckt sich ein solcher sogar über einen wesentlich längeren Zeitraum wie beispielsweise ein ganzes Jahr?
- Planst und handelst du zukunftsorientiert?
- Was sagst du zum Thema Schlaf?
- Spielt Ernährung eine Rolle?

- Arbeitest du mit Supplementen (zum Beispiel mit Mineralstoffpräparaten , Vitaminen, Nahrungsergänzungsmitteln?)
- Haben Supplemente im Sport allgemein eine Bedeutung?
- Machst du auch „Experimente“, wenn du beispielsweise in einem anderen Land ein Rennen fährst, probierst du dort die jeweilige Landeskost oder gehst du anders vor?
- Wurde in deiner Ausbildung über die leistungshemmende Wirkung von Alkohol, vor allem bei übermäßigem Konsum, gesprochen?
- Wie stehst du selbst zum Thema Alkohol und welche Rolle spielt dieser im Skisport? Gibt es lange Partynächte? Wie war das damals in Schulzeiten, dann in der Skiausbildung und im Beruf?
- Spielt mentales Training im Sinne von „Üben in der Vorstellung“ eine Rolle? Visualisierung, Simulation, Beobachten?
- Hast du manchmal Angst? Wenn ja, wie stehst du dazu?
- Trainierst du auch bewusst deine Mentale Stärke? Kann man das überhaupt?
- Ist das ein fixer Bestandteil einer Sportlerkarriere?
- Was fällt dir zu dem Wort Fehler ein?
- Skifahrer besichtigen oft die Piste vor einem Rennen. Warum macht ihr das und warum ist das so wichtig?
- Thema Konzentration: Für wie wichtig erachtest du den Fokus in einem Rennen oder sogar im Training?
- Wie gehst du mit Stimmen von außen um?
- Was verstehst du unter Selbstbewusstsein?
- Sind Krankheiten wie Burn-Outs, Depressionen, psychisch bedingte chronische Schmerzen ein Thema im Sport?
- Findest du, dass Emotionen einen Einfluss auf deine sportliche Leistung haben können?
- Gehören Gesundheitschecks zu deinem Alltag?

- Würdest du Regeneration, Ernährung, mentales Training usw. eher als zusätzliche, aber separate Bereiche sehen, oder gehören diese für dich automatisch zum Training dazu?
- Viel Training ist gut. Mehr Training ist besser. Wie siehst du das?
- Gibt es eine Geheimformel für Erfolg?
- Was hältst du von alternativen oder neuen Trainingszugängen? Findest du es wichtig auch mal über den Tellerrand zu blicken?
- Hat der Trainer immer Recht?
- Hat man im Sport irgendwann ausgelernt?

### **Eidesstattliche Erklärung**

*„Hiermit erkläre ich eidesstattlich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe. Alle Stellen oder Passagen der vorliegenden Arbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angaben der Herkunft kenntlich gemacht. Dies gilt auch für die Reproduktion von Noten, grafische Darstellungen und andere analoge oder digitale Materialien.*

*Ich räume der Anton Bruckner Privatuniversität das Recht ein, ein von mir verfasstes Abstract meiner Arbeit auf der Homepage der ABPU zur Einsichtnahme zur Verfügung zu stellen.“*

*Julia Perndorfer*