

Mentales Training im Instrumentalspiel - Ein Fallbericht

Christian Frauscher & Rainer Holzinger

Abstract

Der vorliegende Bericht beschreibt den Einsatz des Mentalen Trainings zum Erlernen von Musikstücken. Im Sinne einer explorativen Fallstudie mit quasi-experimentellem Charakter wird dabei der gesamte Coaching-Verlauf bei einer Klavierstudentin beschrieben, der sich von Anfang April bis zum September 2009 erstreckte. Im Verlauf dieses Coachings wurden 57 Biofeedback-Sitzungen sowie 51 mentale Trainingssitzungen am Instrument durchgeführt. Dabei wurde der Versuch unternommen, eine Etüde von Chopin und ein Prelude von Kabalewsky zu erarbeiten. Nur letzteres konnte tatsächlich zu Ende geführt werden. Das Erarbeiten der notwendigen Musizierbewegungen erfolgte auf Basis des aus der Sportpsychologie stammenden Ideomotorischen Trainings. Zusätzlich wurden mit der Studentin drei Entspannungsverfahren sowie das biofeedbackunterstützte RSA-Training erlernt und trainiert. Die generelle Fähigkeit zur kinästhetischen bzw. bildlichen Vorstellung wurde im Nachhinein mittels dem „Mental Imagery Questionnaire (MIQ)“ erfasst. Die musikalisch-interpretativen Ergebnisse der Einstudierungsarbeit blieben leicht unter den Erwartungen, dennoch scheint der Einsatz des Mentalen Trainings sinnvoll und gerechtfertigt.