Studienpreise Musikphysiologie 2018 der DGfMM

Voraussetzungen und Leistungen des mentalen Übens für den instrumentalen Fertigkeitserwerb

Mareike Burdinski

Mentales Üben ist sinnvoll. Dieser Aussage würden heute vermutlich die meisten Musiker zustimmen. Allerdings besteht kaum differenzierte Klarheit darüber, welche Strategien mentalen Übens zu welchen Zwecken und unter welchen Bedingungen angewendet werden, und welche Erfolge damit erzielt werden können.

Ziel der im Format eines Literatur-Review geschriebenen Arbeit war es zu untersuchen, welche Ergebnisse aus evidenzbasierter Literatur zu diesem Thema vorliegen. Um die Grundlage der unterschiedlichen Studien zu erheben, wurde zunächst eine detaillierte Analyse des Studienkorpus durchgeführt. Dabei wurden Untersuchungsgegenstand, Versuchsdurchführung, verwendete Materialen sowie Merkmale der Versuchspersonen der einzelnen Studien miteinander verglichen. Die Forschungsergebnisse wurden einerseits hinsichtlich der Wirksamkeit mentalen Übens auf den instrumentalen Fertigkeitserwerb untersucht, andererseits hinsichtlich möglicher, diese Wirksamkeit beeinflussender Moderatoreffekte. Auf dieser Basis wurden die Forschungsergebnisse kritisch betrachtet und Lücken des aktuellen Forschungsstandes sowie daraus resultierender Forschungsbedarf aufgezeigt. Abschließend wurde eine mögliche Implementierung mentalen Übens in verschiedenen Kontexten diskutiert.

Dabei zeigte die Auswertung der vorliegenden Studien, dass mentales Üben für Berufsmusiker zweifelsohne sinnvoll ist, um Zeiten ohne Instrument für das Üben zu nutzen, oder auch um körperlichen Überlastungen vorzubeugen. Neben der absoluten Effektivität mentalen Übens wurde sowohl belegt, dass die Wirksamkeit mentalen Übens in der Kombination mit physischem Üben ansteigt, als auch, dass ausschließliches mentales Üben im Vergleich zu physischem Üben schlechtere Ergebnisse erzielt. Widersprüchliche Ergebnisse liegen vor hinsichtlich der relativen Effektivität der Kombination aus mentalem und physischem Üben verglichen mit ausschließlich physischem Üben.

Aufgrund des unterschiedlichen Designs und der geringen Anzahl der Studien müssen die gewonnen Ergebnisse hinsichtlich der Moderatoreffekte durch weitere Studien abgesichert werden, um als belegt gelten zu können. Ein Vergleich der Studien hierzu ergab:

- Die Frequenz des Wechsels zwischen mentalem und physischem Üben beeinflusst die Effektivität mentalen Übens. Die besten Ergebnisse wurden durch schnelle Wechsel zwischen mentalem und physischem Üben erzielt (Dauer der Einheiten ca. 1,5 – 3 Minuten).

- Die Effektivität mentalen Übens variiert in Abhängigkeit von der Art der Aufgabe. Entscheidender Faktor dabei ist der Schwierigkeitsgrad: Mentales Üben erzielte bei den vorliegenden Studien bei leichten Aufgaben bessere Ergebnisse als bei schweren Aufgaben. Meta-Analysen belegen für andere Domänen, dass die Leistung mentalen Übens zunimmt, je höher der kognitive Anteil einer Aufgabe ist. Dies wurde im Bereich der Musik offenbar noch nicht untersucht.

- Studien mit separaten Messungen der Effektivität mentalen Übens hinsichtlich verschiedener musikalischer Parameter weisen eine Konstanz auf in guten Ergebnissen mentalen Übens hinsichtlich der rhythmischen Präzision; ausgenommen der Strategie des Modeling (Orientierung der Probanden an einem Vorbild oder einer Aufnahme).