

---



---

# Mentale Stärke in der Musik – Entwicklung und Validierung eines Fragebogens zur Mentalen Stärke bei Musikerinnen und Musikern (MTQm)

---



---

ANDREA FÖRSTEL (EICHSTÄTT), PD DR. MARKUS MÜLLER (EICHSTÄTT)

Deutsche Zusammenfassung einer Masterarbeit zur Erlangung des Akademischen Grades  
Master of Science der Psychologie\*

\* Titel der Masterarbeit: *Mental Toughness in Music – Development and Validation of  
a Mental-Toughness-Questionnaire for Musicians (MTQm)*

*Katholische Universität Eichstätt-Ingolstadt, Philosophisch-Pädagogische Fakultät,  
Lehrstuhl für Sozial- und Organisationspsychologie*

## 1. Einleitung

16. Dezember 2008, Liederhalle in Stuttgart. Auf der Bühne: ein junger Pianist und ein Flügel. In den nächsten zwei Stunden wird der 28-jährige Martin Stadtfeld Johann Sebastian Bachs Wohltemperiertes Klavier auswendig vor einem Publikum von annähernd 2.000 Personen zu Gehör bringen. Ein Werk, so filigran und transparent, dass jeder Fehler des Pianisten bis in die letzte Reihe hörbar wäre. Hierbei kommt die Frage auf, welche Eigenschaften und Fähigkeiten ein Musiker oder eine Musikerin mitbringen muss, um ein solches Konzert bewältigen zu können. Handelt es sich dabei nur um ein außerordentliches musikalisches Talent, oder ist da mehr? Ein Konzept, das Antworten auf diese Frage bringen kann, ist das Phänomen der „mentalen Stärke“. Was verbirgt sich also hinter diesem Begriff?

## 2. Theoretischer Hintergrund

Mentale Stärke ist ein Konzept aus der Sportpsychologie und bezeichnet ein multidimensionales Konstrukt, das sich aus vielen Teilaspekten zusammensetzt, die wiederum als bedeutend für sportlichen Erfolg gesehen werden (Chen & Cheesman, 2013; Cowden, 2016, 2017; Crust & Azadi, 2010; Kristjánsdóttir et al., 2019; Sheard et al., 2009; Weissensteiner

et al., 2012). Im Laufe der letzten Jahrzehnte wurden viele Definitionen und Modelle zur mentalen Stärke entwickelt, von denen hier nur die wichtigsten zusammengefasst werden sollen.

Eine leicht verständliche Definition stammt von Lin et al.: “Mental toughness [...] [is] an important individual factor that allows individuals to deal effectively with challenges and to persist under pressure” (Lin et al., 2017b, S. 1345). Mentale Stärke bezeichnet demnach eine Fähigkeit, die es Personen ermöglicht, effektiv mit Herausforderungen umzugehen und Druck auszuhalten. Eine etwas umfassendere Definition stammt von Jones et al.: “Mental toughness is having the natural or developed psychological edge that enables you to: Generally, cope better than your opponents with the many demands [...] that sport places on a performer. Specifically, be more consistent and better than your opponents in remaining determined, focused, confident, and in control under pressure” (Jones et al., 2002, S. 209). Nach dieser Definition lässt sich mentale Stärke als Fähigkeit verstehen, die es Sportlern ermöglicht, in Wettbewerbssituationen ihr Leistungspotential abzurufen, indem sie es schaffen, unter Druck fokussiert und konzentriert zu bleiben und ein Gefühl der Kontrolle über die Situation zu behalten. Interessant an dieser Definition ist, dass nach Meinung der Autoren mentale Stärke sowohl angeboren als auch erworben sein kann.