

In der heutigen Leistungsgesellschaft herrscht die chronische Unart, möglichst alles, möglichst sofort, möglichst perfekt zu können. Das mag in einzelnen Bereichen im Ansatz funktionieren – beim Lernen von Musik jedoch ist diese Philosophie der Hauptgrund für latente Misserfolge.

Stress in der Freizeit?

Oftmals frage ich mich, aus welchem Grund sich Erwachsene in ihrer Freizeit freiwillig einem selbst auferlegten Druck unterwerfen. Beispielsweise haben Saxophon-Anfänger nach wenigen Monaten das Gefühl, so schnell wie Charlie Parker spielen zu müssen. Und nicht selten höre ich von solchen leistungswütigen Musik-Athleten die frustrierte Aussage „...bei dir tönt es aber viel besser...“.

Wille zur Leistung – auch in der Freizeit – ist zwar bemerkenswert, doch bitte in einem gesunden Mass! Denn es ist Tatsache, dass beim Erlernen von Musik Selbstdruck und auf Stur geschalteter Leistungswille das komplette Gegenteil bewirken.

Der Mensch – eine Pfanne voller Gefässe, gefüllt mit Wissen und Können

In meiner symbolischen Erklärung für das Lernen und Erarbeiten von musikalischen Fähigkeiten ist der Mensch eine grosse Pfanne, in der viele kleine Gefässe stehen. Die flüssige Substanzen in der Pfanne bedeutet das zur Verfügung stehende Potenzial, das vom Menschen jederzeit automatisch abgerufen werden kann.

Die vielen kleinen Gefässe, die in der Pfanne stehen, sind mit Etiketten wie *Scales in Terzen* oder *Motiv weiterverarbeiten* oder *nur Chords* usw. beschriftet. Sie symbolisieren die Themen oder Techniken, die aktuell geübt werden.

Jede erfolgreiche Übungssequenz verursacht, dass etwas Flüssigkeit in das kleine Gefäss mit der entsprechenden Etikette tröpfelt. Wiederholte erfolgreiche Übungssequenzen verursachen, dass sich das Gefäss langsam füllt und schliesslich überläuft.

Die flüssige Label-Substanz schwimmt in der grossen Pfanne „Mensch“. Ab diesem Zeitpunkt befindet sich dieses Thema oder diese Technik im Potenzial des Menschen und kann jederzeit automatisch abgerufen werden.

Zu wenig Zeit und der logische Frust

Soweit – so gut. Leider herrscht infolge Zeitmangels oder Ungeduld die chronische Unart, dass man möglichst viele Themen in ein Übungssequenz verpacken will und im dümmsten Fall diese noch viel zu schnell ausführt. Die daraus resultierenden, schlechten und somit erfolglosen Übungssequenzen verursachen, dass kein einziges der kleinen Gefässe auch nur mit einem einzigen Tropfen Flüssigkeit angereichert wurde.

Das Fazit: Man hat zwar geübt, trotzdem ist man immer noch gleich weit wie vorher.

Das Resultat: Frust und eine weitere sinnlose Runde in der Abwärtsspirale.

Die Lösung: Übungssequenzen mit Label

Die Lösung ist so einfach wie effizient: Jede Übungssequenz bekommt ein Label, worauf mit Hilfe der trimetralen Übungstechnik die gesamte Konzentration fokussiert wird. Wenn bei einer Sequenz das Label „*Motiv weiterverarbeiten*“ gilt, dann darf man sich dabei nicht durch andere mögliche Label wie zum Beispiel „*Charakter*“ oder „*Pentatonic Scales*“ usw. ablenken lassen.

Mit der fokussierten Konzentration auf das Label praktizierst du erfolgreiche Wiederholungen mit dem Ergebnis, dass das entsprechende Gefäss mit Flüssigkeit angereichert wird. Der Lernerfolg ist dadurch garantiert. Es ist oftmals erschreckend, wie simpel grandiose Tipps sein können...

Der Computer als Erklärung

Man sagt, dass Computer grundsätzlich dumm sind. Beim Vergleich mit dem Üben von Musik trifft dies jedoch überhaupt nicht zu. Im Gegenteil: Da werden diese elektronischen Kisten sogar zu Vorbildern!

Muss ein Computer zu viele Informationen verarbeiten, dann gibt er auf und stellt seinen Betrieb ein. Das Resultat ist ein Absturz. Der Computer funktioniert optimal, wenn er nur so viele Informationen verarbeiten muss, wie es für sein „Gehirn“ – den Prozessor – möglich ist.

Im Vergleich kann ein Mensch nur dann optimal funktionieren und erfolgreiche Übungssequenzen spielen, wenn er seine Kapazität nicht überlastet und so im Gehirn keinen „Absturz“ provoziert.

Trimetral ausgeführte Übungssequenzen mit fokussierter Konzentration verhindern, dass sich der Mensch an die Grenzen seiner Kapazität bringt. Stattdessen werden erfolgreiche Wiederholungen gespielt, woraus ein optimaler Übungserfolg resultiert.

Die Regel

Deshalb gilt immer die Regel: Gib jeder Übungssequenz ein Label und konzentriere dich trimetral darauf. Das entsprechende kleine Gefäss wird dadurch gefüllt und irgendwann überlaufen. Du wirst dies dann realisieren, wenn beim Spielen diese Technik oder dieses Thema automatisch ohne daran zu denken in das Spiel eingeflossen ist.

Dieser Leitsatz gilt für alle Leute, die Musik erarbeiten. Egal, wie alt sie sind – egal, wie viel Geld sie haben und egal, wie erfolgreich sie in ihrem nicht-musikalischen Leben sind:

**Wenn ich schnell und effizient vorwärts kommen möchte,
dann muss ich lernen, langsam und konzentriert zu üben.**