

„Carpe Musicam!“

Wie man die Musik nutzt

Von Sebastian Sylla

Gabrielas Geschichte

Es war einmal ein Mädchen von 10 Jahren namens Gabriela, welches in sich den Wunsch verspürte, Gitarre zu lernen. Es war zuerst ein leiser, aber tiefsitzender Wunsch, der direkt aus dem Herzen zu ihr sprach. Irgendwie spürte sie, dass sich selbst durch Musik auszudrücken eine wichtige Erfahrung sein musste, eine Erfahrung, die ihr Leben bereichern würde. Jetzt, wo sie immer älter werden würde und den Herausforderungen des Lebens und des Alltags gegenüberstehen würde, könnte die Musik doch eine hilfreicher Begleiterin sein, eine, die zu jeder Stunde für sie da wäre.

Also wünschte Gabriela sich von ihren Eltern eine gute Gitarre und nahm alsbald auch Gitarrenunterricht. Anfangs war sie kaum zu bremsen und bemüht, alles, was der Lehrer ihr erklärte und vormachte, zu verstehen und zu üben. Doch nach ein paar Monaten ließ der anfängliche Enthusiasmus nach, und die Hausaufgaben, die der Lehrer ihr aufgab, machte sie nun manchmal widerwillig und oft erst am Tag vor dem nächsten Unterricht. Ein bisschen wunderte sie sich selbst darüber und konnte dem Lehrer auch keine zufriedenstellende Erklärung für ihre aufkeimende Faulheit geben. Hinzu kam, dass die Schule immer mehr Zeit von ihr beanspruchte, die schulischen Hausaufgaben begannen ihr über den Kopf zu wachsen und der Gedanke daran, auch noch Gitarre üben zu müssen, machte sie nur noch nervöser. Gleichzeitig wurden die Eltern sauer über ihre angebliche Faulheit und sagten solche Dinge wie: „Jetzt haben wir dir eine so teure Gitarre gekauft, zahlen die Musikschule, aber Fortschritte hören wir keine...!“

„Oh, Mann!“, dachte Gabriela, „das ist ja alles so stressig!“, und wurde erst traurig und dann immer misstrauischer. Sie bekam häufig Kopf- und Rückenschmerzen, behielt jedoch pflichtbewusst den Gitarrenunterricht bei, obwohl sie ihn immer öfter ausfallen ließ. So zogen die Schuljahre ins Land und Gabrielas anfänglicher Herzenswunsch war verschwunden. Musik gab es nur noch aus dem Ipod, aber irgendwie hatte sich da soviel drauf angesammelt, dass sie das eine nicht mehr von dem anderen unterscheiden konnte und eine wirkliche Leidenschaft für eine Band, einen Sänger oder einen Musikstil konnte sie auch nicht entwickeln. Also hörte sie halt das, was alle hörten.

Schließlich nahte die Oberstufe, die Schulstunden mehrten sich, die Hausaufgaben, von denen sie sowieso nur die Hälfte verstand, wurden pure Schinderei und die Angst, die Schule nicht zu bestehen, saß ihr buchstäblich im schmerzenden Nacken. Also entschied sie sich dafür, den Gitarrenunterricht aufzugeben, die Gitarre an den Nagel zu hängen und die stressigen und öden Widrigkeiten des (Schul-)Lebens so gut es eben ging zu ertragen.

Jahre später, nachdem sie eine Ausbildung absolviert und einen Job gefunden hatte (sie war inzwischen Ende 30), erinnerte sie sich an die 10jährige Gabriela, die unbedingt Gitarre lernen wollte. Was war denn aus ihr geworden?

„Ich bin noch da“, flüsterte leise der Herzenswunsch, so leise, dass wieder ein paar Jahre

vergehen mussten, ehe Gabriela sich einen Ruck gab und sagte: „Also gut, mein liebes Herz! Ich will es noch einmal mit der Musik versuchen, doch ich habe Angst, wieder enttäuscht zu werden. Meine Mutter sagt, ich sei doch schon zu alt dafür, mein Mann sagt, dafür sei doch keine Zeit und ich befürchte, wieder in den alten Kreislauf von Üben-müssen, Hausaufgaben-machen, Leistung-vollbringen und Spaß-verlieren, zu geraten. Auch sehe ich an meine Kindern, dass sie ihre anfängliche Freude an der Musik verloren haben und eigentlich nur mir zu Liebe Gitarre lernen.“ Voller Verzweiflung blickte Gabriela in den Himmel, in der Hoffnung, eine Antwort zu bekommen. „Was soll ich tun?“, fragte sie.



Apollon antwortet

Carpe Musicam, liebe Gabriela, Carpe Musicam, nutze die Musik!“, antwortete da eine Stimme. Es war Apollon, der Gott der Musik. „Musik wartet nur darauf, von euch Menschen genutzt zu werden, um euer Leben zu bereichern, hie und da zu erleichtern und vor allem, um eure Seelen erblühen zu lassen! Was dir passiert ist, passiert so vielen Menschen und es ist traurig, dass so viele Herzen zugunsten eines merkwürdigen Leistungsdenkens verstummen müssen.

Viele eurer Schulen trainieren euch im logischen Denken, im Ansammeln und Wiedergeben von Fakten (oftmals ohne den Zweck dafür zu erklären), Leistungen unter (Zeit-)Druck zu erbringen, die wiederum bewertet werden und all das kann euch ganz schön belasten. Ihr beginnt, euch mit Euren Leistungen zu identifizieren und baut darüber euer Selbstwertgefühl auf, das auf ziemlich wackeligen Beinen steht. Und wenn ihr als Erwachsene ins Berufsleben einsteigt, seht Ihr euch oft mit den gleichen, überfordernden Ansprüchen konfrontiert.

Und die Musik? Der begegnet ihr natürlich genauso, weil ihr es ja nicht anders gelernt habt, also mit dem unbewussten Druck, besonders gut sein zu müssen, das Instrument *beherrschen* zu müssen, gefallen zu müssen, etc. Ihr fangt an, eure Leistungen zu bewerten, bezeichnet euch vielleicht als unmusikalisch, untalentierte, vergleicht euch mit anderen, und so weiter und am Ende geratet ihr in die euch so vertrauten Stressmühlen und verliert den Spaß an der Musik.

Aber ich sage dir, liebe Gabriela, vergiss' das alles! Der Musik so zu begegnen ist wie mit einem Hammer Blumen pflücken zu wollen. Es ist widersinnig und zerstört das, worum es euch anfänglich, worum es eurem Herzen ging.

Erinnere dich an dein ursprüngliches Bedürfnis! Wenn es verschwunden ist, suche es, indem du erst einmal anfängst Musik wieder bewusst zu hören. Lerne zu unterscheiden, welche Musik aus dem Herzen entstanden ist und welche womöglich nur aus anderen, erfolgs-, leistungs- oder profitorientierten Gründen auf euren Smartphones landet. Welche Musik bringt deine Seele zum Lachen, zum Weinen, zum Tanzen? Und welche Musik könntest du dir vorstellen, selbst zu machen? Welches Instrument liegt dir am nächsten?

Und dann, suche dir einen Lehrer. Doch prüfe diesen Lehrer sorgfältig, denn er muss deinen Herzenswunsch betreuen und nicht durch Methoden kaputt machen, die auf einem Leistungsdenken basieren. Er muss dich individuell lehren, wie du dein eigener Lehrer werden kannst, wie du lernen kannst, die Musik zu deinem Besten zu nutzen. Denn wenn dir das gelingt, dann erfreust du nicht nur dich und deine Seele, sondern ganz nebenbei auch die Herzen vieler anderer Menschen, die vielleicht in den Genuss kommen, dir zuzuhören.“

Apollon und die Beweise

Wie du vielleicht schon gehört hast, gibt es zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen, die den allgemeinen Nutzen der Musik bewiesen haben. Ich möchte dir hier noch einmal einige nennen:

- ❖ Musizierenden Kindern und Jugendlichen fällt die Schule oftmals leichter. Das hat einerseits ganz einfache, messbare Gründe: Beim Musizieren wird die Gehirnaktivität gesteigert. Andererseits entwickelt sich ein gesundes Selbstbewusstsein, das unser soziales Verhalten positiv beeinflusst und uns weniger anfällig für Stress macht.
- ❖ Selber Musizieren regt die Organe und Zellen des menschlichen Körpers an und beeinflusst diese positiv, man kann also durchaus behaupten: „Musik macht gesund und hält jung“.
- ❖ Pflanzen, die man mit klassischer Musik beschallt hat, wuchsen schneller und kräftiger, Kühe gaben mehr Milch.
- ❖ In einigen Krankenhäusern wird im Wartezimmer und während Operationen beruhigende Musik, wie z.B. von Bach, gespielt, da die Patienten (und Ärzte) sich dadurch entspannen.

Und da gibt es noch einiges mehr. Aber was ist nun mit deinem ganz individuellen Nutzen? Wie kann dir Musik bei schulischen Hausaufgaben helfen, wie in deinem Job, in deiner Familie, in deinem Alltag?“



Musik gehört nicht in eine Schublade

Ganz einfach: Zuerst einmal trenne deine Musik/dein Musizieren nicht von dem Rest deines Lebens, mach daraus nicht eine weitere Schublade, die du nur aufziehst, wenn du dafür Zeit oder Lust hast. Oftmals ist der Satz „Dafür habe ich gerade keine Zeit“ nämlich nur eine Ausrede, um sich einer bestimmten Angelegenheit nicht stellen zu müssen, in deinem Fall wahrscheinlich der unbewussten Leistungsangst. Aber erinnere dich: Musik zu leisten ist Vergangenheit, Musik zu nutzen deine Gegenwart.

Nun gibt es tausende von Möglichkeiten, wie Musik für dich von Nutzen sein, wie es dein Leben bereichern kann. Das hängt ganz von deinen Lebensumständen und deinen Zielen ab. Diese Ziele müssen nicht groß oder bedeutend sein, sie müssen auch nicht in ferner Zukunft liegen und sie müssen auch nicht unbedingt erreicht werden. Sie sind nur dazu da, dir den angemessenen Motivationsschub zu verpassen. Aber lass es mich am besten mit einem Beispiel erklären.“

Musik und die lieben Hausaufgaben

Stell' dir vor, du bist 15 Jahre alt, steckst mitten im Schulleben, das viel zu viel deiner Zeit einnimmt: kaum kommst du von der Schule nach Hause, müsstest eigentlich die Hausaufgaben gemacht werden, die du gewissenhaft aber irgendwie unkonzentriert, bis in den Abend hinein zu erledigen versuchst. Selbst am Wochenende stehen noch einige Aufgaben aus, nächste Woche Klausuren, bald die ersten Zwischenprüfungen, und so weiter. Alles in allem stehst du irgendwie ganz schön unter Druck! Wo bitte, denkst du, sollte da noch Platz fürs Musikmachen sein, die kostbare Freizeit willst du ja auch mit Freunden verbringen oder einfach mal vor dem Fernseher abhängen?

Hier die magische Antwort: Den Platz fürs Musizieren solltest du an eine erste Stelle setzten, denn er schafft dir wunderbare Freiräume für dich, deine Schule und dein Leben. Wie das gehen soll? Ganz einfach: Zuerst einmal, hab' keine Angst davor, dass deine Hausaufgaben und deine Schulleistungen darunter leiden, wenn du das Musizieren an erste Stelle setzt. Wie ich dir zeigen werde, passiert nämlich genau das Gegenteil.“

Mathe

Zum Beispiel könntest du vor Mathematikhausaufgaben ein paar technische Fingerübungen machen. Diese nämlich regen Gehirnregionen an, die auch für Mathematik benötigt werden. Vielleicht hast du schon gehört, dass Albert Einstein, der berühmte Physiker, leidenschaftlich gerne Geige und Klavier spielte oder Max Planck, ebenfalls Physiker spielte Klavier. Musik und Mathematik ergänzen sich sehr gut.(1)“

Englisch

Für Hausaufgaben in Englisch könntest du z. B. Popsongs singen und begleiten, die mit dem

Thema deiner Aufgaben zu tun haben und dir gut gefallen. Durch das Spielen der Songs bist du dem Gefühl des Liedes näher und verinnerlichst den Text, die Vokabeln, anstatt sie nur auswendig zu lernen.“

Deutsch

Genauso könntest du ein eigenes Lied schreiben, dass zum Thema deiner Hausaufgaben passt, in Deutsch, Englisch oder anderen Sprachen.“

Geschichte

Langweilige Geschichtstexte lassen sich übrigens sehr gut rappen oder als Sprechgesang mit einer coolen Begleitung darunter üben.“

Musikalische Pausen

Ein paar Minuten Musizieren zwischen den Hausaufgaben erfrischt den Geist und öffnet die verknoteten Gehirnzellen wieder..“

Carpe Musicam für die Schule

Das sind ein paar Beispielen wie du die Musik für die Schule nutzt, und: du lernst gleichzeitig und mit Leichtigkeit ein Instrument.

Eigentlich sollte man, wenn einen die Schule immer mehr fordert, nicht das Musizieren aufgeben, sondern sagen: Oha, die Hausaufgaben werden mehr, die Prüfungen stehen an, Stress im Anmarsch: ich sollte vielleicht noch ein Instrument lernen...!“(2)



Nahrung für die Seele

Da staunte Gabriela nicht schlecht und ihr Herz wurde immer aufgeregter.

„Wie sieht es aus, wenn man im Berufsleben steht und vom Alltagsstress überrollt wird? Die Musik lässt sich doch bestimmt auch dafür nutzen!“, sagte sie voller Begeisterung.

„Selbstverständlich, liebe Gabriela“, bestätigte Apollon sie, „es gibt wirklich keine Lebenslage, in der Musik dir nicht von Nutzen sein könnte. So wie Lebensmittel Nahrung für deinen Körper sind, brauchst du auch Nahrung für deine Seele, und Musik ist sozusagen besonders nahrhaft, vor allem, wenn du sie selber machst.“

Carpe Musicam auf der Arbeit

Wenn dir Deine Arbeit über den Kopf wächst, achte darauf, dass du, ähnlich wie in der Schule, kurze oder längere Auszeiten (so, wie es dir beliebt) zwischen deiner Arbeit nimmst und dich der Musik zuwendest. Du könntest dein Instrument zu deiner Arbeitsstelle mitnehmen, eine Gitarre eignet sich da z.B. hervorragend. Singen kannst du immer und überall. Es gibt eine bei uns schon fast vergessene Tradition, während des Arbeitens zu singen, da das Arbeiten dem Menschen dadurch leichter fällt. Einige Völker praktizieren dies noch.

Achte jedoch darauf, dass du ohne Leistungsdruck musizierst. Ein achtsames und bewusstes Musizieren kommt eher einer Meditation gleich und die Kraft, die du daraus schöpfen kannst, ist gewaltig. Dein Lehrer sollte dich ins achtsame Musizieren einweisen können, damit sich das Musizieren nicht zu einer weiteren Belastung entwickelt.“

Komponieren

Wenn dich deine Arbeit, dein Chef, deine Kollegen oder wer oder was auch immer, belasten, so versuche doch, ein Lied oder ein Stück zu komponieren, das deine inneren Gefühle ausdrückt. „Ausdrucksvolles“ Musizieren bedeutet, das deine Gefühle buchstäblich aus dir heraus gedrückt werden und musikalische Gestalt annehmen können. Das wirkt erleichternd und befreiend und wirkt einem möglichen schädlichen Gefühlsstau entgegen. Viele ernstzunehmende Komponisten und Musiker, egal ob aus Klassik oder Pop, haben nichts anderes getan, als ihren Gefühlen durch Musik Ausdruck zu verleihen. Und mal ehrlich: Sind wir von diesen Stücken nicht oft besonders berührt?“

Improvisieren

Du musst auch nicht gleich etwas komponieren. Eine wunderbare Art, die Musik zu nutzen, ist nämlich auch die Improvisation. Egal, wie fortgeschritten du auf deinem Instrument sein magst, improvisieren kannst du immer. Beim Improvisieren kannst du deinen Gefühlen freien Lauf lassen, du kannst dir quasi von der Seele spielen, was dich beschäftigt oder belastet, du kannst Stimmungen erzeugen, Geschichten erzählen und ganz ungezwungen drauflos spielen.“

Reinigen

Viele musikalische Übungen, die oberflächlich betrachtet vielleicht langweilig erscheinen, aber für deine Technik gut sind, lassen sich mit einer sogenannten Reinigung verbinden: Mit jedem Ton den du spielst schickst du unerwünschte Gedanken oder Gefühle aus dir heraus und lädst erfreuliche Gedanken oder Gefühle in dich hinein. Durch das gleichzeitige Spielen von Tönen bekräftigst du deine Absicht, dein inneres Gefühlsleben zu „reinigen“ und bedienst dich der Töne sozusagen als Schwingungsträger (was sie ja im eigentlichen Sinne auch sind).“

Musik ist ein kostbares Geschenk

Liebe Gabriela, es gibt unzählige Möglichkeiten, die Musik zu nutzen. Musik ist mein göttlichstes und wertvollstes Geschenk an euch Menschen. Ich freue mich, wenn ihr die Musik nicht missbraucht, sondern zu eurer persönlichen und auch gesellschaftlichen Erbauung, Erhöhung, Reinigung, Stärkung – was auch immer! - *gebraucht*. Carpe Musicam! Nutzt die Musik! Finde deine eigenen individuellen Methoden, wie Musik dir nützen kann. Suche dir Lehrer, die dich darin unterstützen. Dann wirst du auch den Spaß, die Freude an der Musik wieder spüren und die gewaltige Kraft der positiven Veränderung erfahren, die der Musik innewohnt!“

(1) Verschiedene Studien ergaben, dass musizierende Schüler im Fach Mathematik mit einer Stunde weniger Unterricht in der Woche ihren nicht musizierenden Schülern überlegen waren. Schon des längeren ist bekannt, dass bei Übungen wie z.B. dem Tonleiterspielen auf dem Klavier die linke Gehirnhälfte, die u.a. für das Wortgedächtnis und die musikalischen Fähigkeiten zuständig ist, besonders aktiviert wird. Eine Studie der Uni Hongkong belegt dies nun. Kinder sollten aus der Erinnerung heraus Wörter wiederholen, die sie auf einer Liste gelesen hatten. Es stellte sich heraus, dass musizierende Kinder sich weitaus mehr Wörter merken konnten als solche, die kein Instrument spielten.

(2) Musik bildet - das ist für Gehirnforscher, Psychologen und Neurologen längst eine Tatsache. Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass Musik die Aktivität und Verbindung beider Hirnhälften fördert. Die musikalische und sprachliche Entwicklung sind eng miteinander verbunden. Rhythmus wiederum ist ein Grundelement sowohl in der Musik als auch in der Sprache. Über Sprache, Melodie und Rhythmus werden daher gleich mehrere Gebiete im noch prägbaren kindlichen Gehirn miteinander verknüpft. Das erhöht die Konzentrationsfähigkeit und Kreativität. Musizierende Kinder haben meist ein gutes Gedächtnis und ausgeprägte Fähigkeiten Sprachen zu erlernen. Lieder in Kombination mit Bewegung fördern die Motorik. Forscher haben herausgefunden, dass dadurch selbst analytische Fähigkeiten trainiert werden, die beim Sport oder in der Mathematik notwendig sind. Das Musizieren in der Gruppe wiederum wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten von Kindern aus, wie der Musikpädagoge Hans Günther Bastian mit einer Langzeitstudie an Grundschulen bewiesen hat. Die Kinder lernen, sich gegenseitig zuzuhören und zu respektieren.
(aus: *Kind & Gesundheit* 5/10, Christina Bürger)