



Kostenloses eBook von Anselma Veit

7 magische Tipps zu inspiriertem Musizieren

Als Musikerin und Lehrerin versuche ich immer, für andere etwas Wertvolles zu schaffen. Es bringt mir Erfüllung und Spaß, andere Menschen mit Tönen und Worten zu berühren und sie dabei zu unterstützen, sich zu neuen Ufern aufzumachen.

Dieses eBook hat zum Ziel, mit 7 einfachen Tips Inspiration, Frische und Energie in Dein Musizieren zu bringen. Und vielleicht färben diese Erkenntnisse auch auf andere Bereiche Deines Lebens ab ;o)

Klarheit bringt Kraft. Je klarer Du bist, desto mehr fühlst Du wie stark Du eigentlich bist und was Deine Gaben sind. Das bringt Freude, Genuss und Lust weiterzumachen.

Musik ist ein wunderbares Trainingsgebiet, wo wir erforschen können, was das Leben für Spielregeln hat. Unsere Erkenntnisse hier sind auf alles übertragbar, was uns begegnet. Wir erleben Schönes vielleicht noch tiefer und sind gewappnet für Pannen. Ich hoffe, Dir gefallen die Ideen und Anstöße, die ich Dir hier zum Geschenk mache.

1.) Wozu das Ganze?

Absolut cool, daß Du Dich der Musik widmest! Deine Zeit ist kostbar und ich finde es großartig, daß Du einen Teil davon für die Musik reserviert hast und weder Kosten noch Mühen scheust, um da was aus Dir zu machen! Bravo! :o)

Je genauer Du weißt was Dich antreibt, je klarer Du Dir über Deine Motivation bist, desto mehr Erfüllung wird Dir die musikalische Reise bringen. Frage Dich:
Wieso mache ich Musik?

Viele Leute sind aus wenig dienlichen Gründen dabei und das sind genau jene Menschen, die dann Frustration erleben und bei Schwierigkeiten aufgeben. Manche kommen mit ihrem Leben nicht klar und sie suchen Ablenkung und ein Fluchtgebiet. Andere möchten vielleicht Eindruck schinden und Bewunderung und Aufmerksamkeit bekommen. Vielleicht will jemand die Erwartungen anderer erfüllen, Lob einsammeln oder einfach dem folgen, was von anderen gefordert wird.

Diese Gründe bringen einen nicht zu künstlerischen Höhenflügen. Früher oder später knickt diese Art von Motivation ein und was bleibt ist Verdruß und Ratlosigkeit.

Wenn Du eine erfüllende Erfahrung mit Musik machen möchtest, ist es wichtig, daß Du an Dich selbst glaubst und mit dem Teil in Dir Verbindung aufnimmst, der Musik liebt. Vielleicht erscheint das paradox, aber der Schlüssel dazu, daß man seine Fähigkeiten und sein eigenes Musizieren genießt ist, daß man weiß: hier geht es nicht um mich. Setze die Musik an erste Stelle und Deine Liebe zu diesen Klängen. Alles andere kommt danach.

Ein solcher Zugang fegt eine Menge Druck von Deinen Schultern und bringt Dich an einen Ort, wo Du Dich entspannen und wo Du aufblühen kannst.

"Ich liebe Musik und ich genieße es, da mein Bestes zu geben."

Das ist ein wunderbarer Grund um dabei zu sein.

Was treibt Dich an Musik zu machen? Verschaffe Dir Klarheit über Deinen Motor.
Mein Tip: gnadenlose Ehrlichkeit bringt die besten Resultate ;o)

Das sind meine Gründe um meine Zeit und Energie in Musik zu investieren:

2.) Gut Ding braucht Weile

Manchmal habe ich den Eindruck, daß wir dazu erzogen werden nach dem richtigen Knopf zu suchen. Den drücken wir dann und bumm, alles ist toll. Einmal drücken - und alles funktioniert prächtig, sofort, ohne Wartezeit. Plug and Play quasi.

Die Musik lehrt uns, daß diese mechanistische Sichtweise auf kreatives Menschsein nicht

anwendbar ist.

Wenn Du auf der Suche nach dem schnellen Ergebnis bist und etwas suchst, wo Du in kürzester Zeit der beeindruckende Held bist, lass Dir sagen, bei der Musik bist Du da an der falschen Adresse.

Musik bietet Dir keine Minimum-Einsatz-Maximum-Ergebnis Erfahrung.

Sie kann Dir etwas sehr viel Wertvolleres bringen als das. Nämlich tiefe Freude, Berührtsein und Erfüllung im Leben. Allerdings mußt Du manchmal dabei etwas warten und geduldig sein. Lernen erfolgt nach inneren Gesetzmäßigkeiten, jenseits von Logik und gesetzten Zeitplänen. Der Grashalm wächst nicht schneller, wenn man an ihm zieht.

Gib Dein Bestes, aber sei sanft zu Dir selbst. Zwing Dich nicht und presse keine Ergebnisse aus Dir heraus, denen Du Dich momentan noch nicht gewachsen fühlst.

Rom wurde auch nicht in 3 Tagen erbaut. Wer einen weiten Weg vor sich hat, läuft nicht. Hier geht es um etwas ganz wichtiges: um Dich selbst. Gib Dir die Zeit, die DU brauchst. Jeder Weg ist einzigartig.

Richtig or falsch?

Es ist gut, sich genau an Lehrpläne zu halten. Sie garantieren für jeden den idealen Fortschritt.

richtig falsch

Welche Ermutigung würdest Du Dir selbst geben?

3.) Was willst Du? Was ist Dein Ziel?

Zu unterschiedlichen Zeiten haben wir unterschiedliche Ziele.

Wenn Du so bist wie ich, möchtest Du morgens nichts lieber als unbedingt im Bett bleiben. Aber abends ist es total langweilig im Bett rumzuliegen und nichts zu tun (ich kann sehr gut sinnlos lange aufbleiben!).

So ist das auch mit der Musik. Zu Beginn unserer Reise haben wir ganz andere Ziele als wenn wir schon 30 Jahre dabei sind.

Ziele sind cool, aber wunder Dich nicht, wenn sie Dich auch ein bißchen an der Nase rumführen. Das tun sie nämlich gern.

Wenn Du an einem bestimmten Tag XYZ vorspielen willst, wirst Du einen anderen Drive bei der Sache haben, als wenn Musik Deine wöchentliche Entspannungsübung oder ein Hobby ist, das Dich frisch und knackig hält.

Alles liegt bei Dir. Verschaff Dir Klarheit, um was es Dir jetzt gerade geht.

Worauf konzentrierst Du dich momentan? Wo ist jetzt Dein Fokus?
Was ist Dir momentan wichtig?

- Arbeitest Du auf ein Konzert hin? Bereitest Du Dich auf eine Prüfung oder einen Wettbewerb vor?
- Möchtest Du Dich verbessern um dann in einer Band oder einem Orchester spielen zu können? Möchtest Du in der gleichen Liga spielen wie ... (Name)? Streichquartett mit Dr. Ebermann, sonntag nachmittag?
- Du liebst diese eine Nummern, hast davon 100 Aufnahmen daheim, hast Dich da aber nie rangetraut. Und JETZT ist es soweit, Du packst den Stier bei den Hörnern!
- Möchtest Du mehr Freude im Leben haben und Deine Freizeit mit etwas Sinnvollem verbringen? Warst Du immer schon ein Musikliebhaber aber jetzt legst Du so richtig los?
- Hat Deine Tochter angefangen Klavier zu spielen und Du lernst mit ihr mit? Quasi Big-Billa Klavierunterricht, cool für Euch beide?
- Ist Dein Vater ein radikaler Musikfreak (100 Meter langer Steinway zu Hause, die teuerste Bose Anlage aller Zeiten und einen Kuhstall voller Einspielungen der 3 top Weltklasse-Orchester)? Hat Dich sein Musikzugang das ganze Leben abgeschreckt und eingeschüchtert aber JETZT fällt Dir auf, daß das alles komplett gar nix mit Dir zu tun hat und nun bist Du nicht mehr zu stoppen?
- Hast Du bisher Angst gehabt kritisiert zu werden, nun fühlst Du Dich aber stark und dem gewachsen was andere den lieben langen Tag so reden. Deswegen hängst Du Dich nun voll rein und übst voller Elan?

Wie ist das bei Dir? Was ist Deine momentane Karotte vor der Nase? Was möchtest Du jetzt gerade lernen? Und was unterstützt Dich dabei? Wo geht's als nächstes hin?

Mache Notizen: Meine musikalischen Ziele sind

- 1.) _____
- 2.) _____
- 3.) _____

4.) **Du mußt wie ein Berserker üben, sonst holt Dich der Krampus!**

- ok, das war ein Scherz! :oD

Andere Leute wissen immer alles ganz genau. Sie wissen genau, wieviel Du machen solltest, was Deine Ziele sein sollten. Sie wissen, wie Du aussehen solltest, was Du essen solltest und daß Dir die grünen Socken so viel besser stehen wie die pinken. Sie wissen auch, daß es jetzt endlich mal an der Zeit wäre, daß Du die Partnerin fürs Leben findest. Genauso wissen sie, was und wieviel und wie Du Musik machen solltest.

Ok. Und weil das eh das ist, was Du den ganzen Tag zu hören bekommst, schlag ich zur Abwechslung was ganz anderes vor.

Sch... auf die anderen. Nur kurz ;o)

Fang bei Dir an. Vergiss, was Dir irgendwer sagt und sei einfach realistisch und bodenständig.

Wie sieht Dein Zeitplan unter der Woche aus? Du hast eine Arbeit/eine Ausbildung,

Familie, Freunde und außerdem gehst Du gern joggen und zu Fat-Burn-Aerobic (wegen den schicken Leg-Warmers!). Außerdem strickst Du gerne Pullover mit Zopfmuster. Was ist in Deinem Zeitplan an Übezeit machbar? 5 Minuten am Tag? 5 Minuten pro Woche? 5 Minuten im Monat? Oder hast Du die Freiheit jeden Tag 2 Stunden und mehr der Musik zu widmen?

Wichtig ist es hier realistisch zu sein. Klar, mehr geht immer! Mehr von diesem und mehr von jenem (- unsere Gesellschaft neigt akut zur Fettleibigkeit auf allen Ebenen). Aber ganz ehrlich, es ist eine frustrierende Geschichte, wenn man sich jeden Tag 3 Stunden vornimmt und dann die ganze Woche nur 3 Minuten hinkriegt. Also lassen wir das lieber.

Ich erinnere mich an einen Kammermusik-Lehrer an der Musikuniversität. Es gefiel ihm gar nicht, wie mein Kollege spielte und er sagte ihm: "Was machen Sie den ganzen Tag lang eigentlich? Der Tag hat 24 Stunden. Sagen wir, davon kommen 8 Stunden Schlaf weg, 2 Stunden für Essen und Körperpflege, dann noch 2 Stunden Freizeit - es bleiben Ihnen dann immer noch 12 Stunden zum Üben. Wieso machen Sie das nicht!?"

Wenn Du Musik liebst, wirst Du immer etwas Zeit finden um zu spielen. Schau, wieviel sich richtig für Dich anfühlt und in Deinem Leben Platz hat. Es geht nicht darum, was für andere der passende Übepensum ist. Was für Ansprüche andere an Dich stellen. Es ist Deine Erfahrung. Es geht um Dich, Deine Zeit, Dein Leben.

Mach, was für Dich machbar und sinnvoll ist, starte mit kleinen Einheiten. Die größte Hürde ist es, sich überhaupt hinzusetzen und anzufangen. Wenn Du 5 Minuten geschafft hast, super prima! Klopf Dir auf die Schulter und gratulier Dir, daß Du überhaupt angefangen hast und nicht wieder statt dessen im Facebook warst. Jede Minute, die Du in Musik investierst, ist ein Plus.

Erstelle einen realistischen Plan und halte Dich dran. Und dann lob Dich, daß Du dabei geblieben bist und ihn umgesetzt hast. Bravo! So machen das die tapferen Fagott-Indianer :o) - oder Klavier-Hasen oder Kontrabass-Tiger!

Das ist die perfekte Übemenge, die mein persönlicher Zeitplan zuläßt:

Richtig oder falsch?

Es ist keine gute Sache, sich selbst zu zwingen und das auszuführen, was andere an Übepensum von mir verlangen.

richtig falsch

Es geht um mich, meine _____ und mein_____.

5.) **Mach einen kleinen, hübschen Übe-Challenge**

Wenn Du Dein Instrument liebst, aber wenig Zeit dafür locker machen kannst, weil Deine Arbeit oder Deine Familie Dich brauchen, würdest Du sehr davon profitieren, mal einen maßgeschneiderten Challenge (=Herausforderung) auszuprobieren.

So ein Challenge bietet sich auch an, wenn Du das Gefühl hast, nicht diszipliniert genug zu üben oder wenn Du einen kleinen Ar...tritt vertragen könntest um in die Gänge zu kommen.

So ein Challenge hilft Dir massiv, Fortschritte zu machen und dranzubleiben. Egal auf welchem Level Du Dich bewegst, er befördert Dich in ein anderes Universum.

Mindestens! ;o)

So wird's gemacht: such Dir ein Stück, das Du liebst. Es sollte eine Nummer sein, bei der Dein Herz echt höher schlägt und die niveautechnisch einigermäßen in Reichweite ist.

Dann bastel Dir Deinen Challenge Plan zusammen. Wichtig dabei ist

1.) daß die Übezeit, die Du Dir vornimmst etwas über dem Durchschnitt liegt, den Du üblicherweise schaffst und

2.) daß Du von vornherein Anfang und Ende des Challenges festlegst, z.B. eine Woche oder einen Monat.

Wenn Du normalerweise 10 Minuten am Tag Klavier spielst, könntest Du im Challenge 2 Sets von 10 Minuten pro Tag spielen - für eine ganze Woche.

Oder wenn Du normalerweise jeden Sonntag eine halbe Stunde zum Euphonium greifst, könntest Du einen Monat lang Samstag UND Sonntag eine halbe Stunde investieren.

Vielleicht übst Du gewöhnlich 3 Mal pro Woche und Dein Challenge könnte so aussehen, daß Du das jetzt 3 Wochen lang 5 Mal pro Woche schaffst.

Wichtig dabei ist, daß Du nicht von 0 auf 100 in einem Challenge hochdrehst. Warum?

Weil die Wahrscheinlichkeit recht hoch ist, daß Du das dann nicht durchhalten wirst. Nicht weil ich nicht an Dich glauben würde! Ich schließe da jetzt einfach mal von mir selbst auf Dich...

Nimm Dir etwas Machbares vor. Es soll herausfordernd sein, aber eben umsetzbar.

Entscheidend für eine tolle Challenge Erfahrung ist auch, daß von vornherein ein klarer Zeitrahmen feststeht. Ein Anfang und ein Ende.

Eine Gewohnheit von heute auf morgen komplett umzustellen kann schwierig und frustrierend sein. Der Versuch, der disziplinierteste Musiker der nördlichen Hemisphäre zu werden, ist auch kein unbedingt vielversprechender Plan.

Darum geht es hier auch gar nicht. Sondern darum, Deinen Sportsgeist zu wecken. In so einem Challenge hast Du eine sehr aufschlussreiche Selbsterfahrung.

Was erlebst Du dabei? Was für Fortschritte machst Du unterwegs und wie fühlst Du Dich damit? Wie war das, einen Plan aufzustellen und ihn dann knallhart durchzuziehen?

Tolles Gefühl was? Allein daß man sich überwunden hat, ist einfach schon mal sowas von cool...

So sieht mein persönlicher Übe-Challenge aus:

In den nächsten _____ Tagen/Wochen/Monaten
werde ich _____ (Name des Stückes)
_____ Set(s) von _____ Minuten/Stunden üben.

Und das hab ich dabei erlebt:

6.) **Miss Deinen Fortschritt nicht an anderen, sondern schau, wieviel Du schon gelernt hast**

Es kann super inspirierend sein anderen Musikern zuzuhören. Ihr Kunst kann uns wie Magie in den Bann ziehen und begeistern.
Lass Dich verzaubern - aber vergleiche Dich nicht mit anderen. Wieso nicht? Du hast eine ganz einzigartige Mischung aus Talenten, Erfahrungen und Leidenschaften, die nur Du hast, sonst niemand.

Manch anderer hat vielleicht mehr von bestimmten Fähigkeiten als Du momentan. Das macht ihn aber nicht zu einer wertvolleren Person. Genauso wenig macht es Dich besser, wenn Du etwas besonders gut kannst.

Vergiss nicht: Wer stets alle anderen in den Schatten stellt, wird bald der einzige mit Sonnenbrand sein! :o)

Jeder ist auf seinem Weg unterwegs. Zoll Deinem Du-Sein gebührende Ehre. Die Welt wäre ohne Dich unvollständig. So wie Du bist, gibt es Dich nur ein einziges Mal in den Weiten des Weltalls und in Äonen von Zeitaltern. Oder so.

Ich las mal den Spruch: "Miß Deinen Erfolg an Deiner Freude." Find ich gut!
Wir tendieren dazu, es umgekehrt anzugehen. Zuerst her mit dem Erfolg und wenn wir dann was geschafft haben, dann - so glauben wir - wird die Freude mitgeliefert.
Das Gegenteil ist wahr. Wozu warten? Freu Dich doch jetzt schon an dem, was Du kannst. Besser werden kannst Du dann immer noch.

Wenn Du Genuß und Spass beim Musizieren empfindest, wird das andere inspirieren. Sie werden Deine Begeisterung spüren und Deinen Einsatz bewundern.

Lob Dich selbst für all die vielen kleinen Schritte, die Du bis hierhin gemacht hast. Schau, wie besonders Dein Weg bis heute war und erkenne, wie unvergleichlich Du bist.

Richtig oder falsch?

Der Vergleich mit anderen wirkt motivierend.

richtig falsch

Welche Geisteshaltung unterstützt Dich beim Üben am meisten?

7.) Was kannst Du lehren?

Und ich meine das auch genau so! Selbst wenn Du erst 3 Gitarre Stunden hinter Dir hast: was kannst Du anderen über's Gitarre Spielen erzählen? Was hast Du bis jetzt über Musik gelernt?

Wir sind immer beides, Schüler und Lehrer gleichzeitig - in der Musik und im Leben an sich. Oft ist uns nur ein Aspekt davon bewusst, wir identifizieren uns nur mit einer Seite der Medaille.

Wenn wir Musizieren lernen, vergessen wir, daß wir auch etwas zu Lehren haben und wenn wir Lehrer sind, neigen wir dazu zu übersehen, daß wir selbst Schüler auf dem Weg sind.

Bringe beide Seiten zusammen. Was hast Du bisher erlebt? Wie können andere von dem profitieren, was Du bereits gelernt hast? Worauf kommt es beim Musik machen an? Wie kann die Erfahrung und die Weisheit, die Du auf diesem Gebiet erlangt hast, andere ermutigen?

Das kann ich anderen beibringen, weil ich es selbst rausgefunden habe:

Diesen wertvollen Ratschlag kann ich anderen aus eigener Erfahrung geben:

Richtig oder falsch?

Nur Lehrer haben etwas zu lehren.

richtig falsch

Ich wünsche Dir eine wundervolle Reise durch das magische Land der Musik.
Verzaubere andere mit DEINER Art.
Dafür bist Du schließlich hier ;o)

Herzlichst,
Anselma

p.s. Lust auf mehr? Hier geht's weiter www.AnselmaMusic.com

AM
ANSELMAMUSIC.COM