

Mehr als Musik: Lebenskompetenz!

More than Music: Life skills!

by Sebastian Quirnbach

Musik macht Spaß, keine Frage. Bereits kleine Kinder lieben Musik, Teenager definieren sich über ihre Songs und Lieblingsbands, Erwachsene tanzen und entspannen zu Musik und bis ins hohe Alter belebt Musik Geist und Seele.

Ein Instrument zu beherrschen ist eine vielfältige, komplexe und anspruchsvolle Kunst, die weit über Notenlesen und Spieltechnik hinausgeht. Eine enorme Vielzahl von Fähigkeiten wird beim Lernen des Instruments mitentwickelt. Wenn man genauer hinschaut sind es exakt die Fähigkeiten, die seit Jahren von Psychologen und Erziehungsexperten als Schlüsselkompetenzen für ein erfolgreiches, ausgeglichenes und glückliches Leben bezeichnet werden.

Without question, music is fun. Even small children love music, teens define who they are through songs and favorite bands, adults dance and relax to music and even at an advanced age, the hearts and minds of the elderly are quickened by music.

Mastering an instrument is a multifaceted, complex and demanding art, that goes far beyond being able to read notes or acquire technique. An enormous number of skills are developed while learning to play an instrument. When we look more closely, these are exactly the skills that have been identified for years by psychologists and educational experts as the key skills for a successful, balanced and content life.

DIFFERENZIERUNGS- VERMÖGEN

Musik wird lebendig durch feine Unterschiede in Tonhöhe, Dauer, Klangfarbe oder Lautstärke. Von der ersten Musikstunde an wird das Gehör entwickelt und das auditive Wahrnehmungsvermögen entwickelt sich mit jeder Übungseinheit ständig weiter.

Aber nicht nur das Gehör – auch der Tastsinn und die Feinmotorik entwickeln sich permanent weiter. Denn um die Nuancen der Töne zu variieren ist höchstes Fingerspitzengefühl gefragt. Musik lernen heißt differenziert wahrnehmen lernen.

ABILITY TO DIFFERENTIATE

Music becomes alive through fine differences in pitch, duration, tone colour and volume.

From the first lesson, the ear is developed and aural perception grows continuously with every practice session.

But not only the ear – touch and fine motor skills are developed permanently. That is because in order to create varied nuances in the notes, a fine sense of touch is needed. To study music is to learn to perceive fine differences.

AUFMERKSAMKEIT - Achtsam wahrnehmen

Achtsamkeit ist das Schlagwort Nummer 1 in der aktuellen Self-Help-Literatur. Und das mit gutem Grund, denn die Neurowissenschaft kann klar nachweisen, dass selbst kurze Achtsamkeitsübungen das Stresslevel senken und zu mehr Ausgeglichenheit führen.

Gemeinsames Musikmachen ist ein Superlearning-Programm für Achtsamkeit, denn in einer Band spielt nicht jeder für sich, sondern nur wenn alle aufmerksam den anderen zuhören entsteht aus den einzelnen Tönen echte Musik. Musik lernen heißt Achtsamkeit lernen.

ATTENTIVENESS - Mindful perception

Attentiveness is the number 1 catch phrase in current self-help literature. And for good reason, for neuroscience has clear proof that even short practice sessions in mindfulness lower stress levels and lead to greater poise. Creating music together is a fantastic learning program for mindfulness, because in a band nobody plays just by himself, because the individual notes will only turn into genuine music when each person listens attentively to the others. To study music is to learn mindfulness.

KONZENTRATION - mit Fokus und Klarheit bei der Sache bleiben

Konzentration ist der Zwilling der Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit heißt die Wahrnehmung zu öffnen, Konzentration heißt, die Wahrnehmung auf das Wesentliche zu beschränken und alle Störfaktoren zu ignorieren.

Ein moderner Pop- oder Rock-Song dauert zwischen 3 und 5 Minuten. Eine Ewigkeit, wenn man jede Note konzentriert und mit Gefühl spielen will, ohne plötzlich an Hausaufgaben oder das Abendessen zu denken. Musik lernen heißt sich konzentrieren lernen.

CONCENTRATION - to stay on task with focus and clarity

Concentration is the twin of attentiveness. Concentration means to open up awareness; concentration means to narrow awareness down to what is essential, and to ignore all distractions. A modern pop or rock song lasts between 3 to 5 minutes. An eternity if you want to concentrate on every note and play it with feeling, without suddenly thinking about homework or what's for supper. To study music is to learn how to concentrate.

KREATIVITÄT

Kinder sind von Natur aus kreativ. In der Schule wird leider meistens diese Kreativität der Konformität untergeordnet. Darum ist der Nutzen umso höher, wenn im Musikunterricht kreativer Ausdruck gelernt wird. Denn Musik kann Dinge spürbar machen, die durch Worte nicht zu beschreiben sind. Musik lernen heißt seine kreative Stimme zu finden.

CREATIVITY

Children are naturally creative. Unfortunately in schools this creativity is given a distant second place in favour of conformance. Therefore it is all the more beneficial when creative expression is learned in music lessons. Because music can make things tangible that cannot be expressed in words. To study music is to find your creative voice.

SELBSTREGULATION - Entspannung

Wie bereits beschrieben führt achtsames Musikmachen zur Reduktion des Stresslevels. Aber auch das rhythmische Bewegen und – vor allem beim Singen – das rhythmische Atmen führen zu deutlich mehr Ausgeglichenheit. Außerdem gibt es kaum ein besseres emotionales Ventil, als die Probe mit Freunden oder das Konzert am Wochenende.

Musik machen heißt positive Emotionen zu (er)leben.

SELF-REGULATION - Relaxation

As already described, playing music attentively leads to a reduction of stress levels. But also rhythmic movement and – above all in singing – rhythmic breathing lead to significantly greater poise. Additionally there is hardly a better emotional outlet than rehearsals with friends or during the weekend concert.

To study music is to experience positive emotions.

LEBENSLANGES LERNEN - das Lernen lernen

Musik ist immer eine Herausforderung. Immer. Jeder neue Akkord, jeder neue Rhythmus, jedes neue Lied, jede Probe und jedes Konzert erfordern konsequentes Lernen. Musik lernen heißt Lernen zu lernen.

LIFELONG LEARNING

- learning to learn

Music is always a challenge. Always. Every new chord, every new rhythm, every new song, every rehearsal and every concert results in learning opportunities. To study music is to learn how to learn.

FLOW - ENGAGEMENT

Der Zustand des Flows gilt als ein wesentlicher Faktor für Erfolg in Schule und Beruf. Er beschreibt das vollkommene Aufgehen in einer Tätigkeit, das Versunkensein im Moment – wenn man alles um sich herum vergisst und voll und ganz auf eine Sache konzentriert ist. Beim Musikmachen erreicht man diesen Zustand mit zunehmender Leichtigkeit und kann diese Fähigkeit später auf die Schule, das Studium und die Karriere übertragen. Musik lernen heißt Flow lernen.

FLOW - ENGAGEMENT

The condition of „flow“ is a substantial factor for success in school and professionally.

It describes the complete involvement in a task, to be immersed in the moment – when you forget everything around you and are fully and completely concentrating on something. In creating music, this condition is reached with increasing facility, and this skill can later be transferred to school, higher studies, and one's career. To study music is to acquire the skill of flow.

AUSDAUER - das Üben üben

Lernen ist der erste Schritt, das Üben ist der zweite, dritte und hundertste. Üben ist eine Gewohnheit, die durch ständiges Wiederholen zur Meisterschaft führt. Das Üben lässt sich lernen und so wird es mit der Zeit zur guten Angewohnheit. Musik lernen heißt gute Gewohnheiten zu lernen.

ENDURANCE - practising the art of practising

Learning is the first step; practising is the second, third and hundredth step. Practising is a habit which leads to mastery through steady repetition. Practising is a learned skill which over time becomes a good habit. To study music is to acquire good habits.

FAZIT:

Es ist Zeit zu begreifen, dass Musik ein persönliches Förderprogramm auf allen Ebenen ist: Körperlich, geistig und seelisch. Je länger ein Mensch mit Freude bei seinem Instrument, bei der Musik bleibt, umso größer werden die positiven Effekte, die aus der Summe der hier aufgezählten Fähigkeiten entstehen. Musik zu lernen heißt Lebenskompetenz zu steigern! ●

SOZIALKOMPETENZ

In einer Band zu spielen ist das größte Glück und die größte Herausforderung. Man erlebt zusammen Hochgefühle, wenn ein Lied beim Proben fehlerfrei klappt, oder das erste Konzert ein Erfolg ist. Es gibt aber gleichzeitig ständig Diskussionspotenzial. Ohne Sozialkompetenz und Kompromissfähigkeit würden viele Bands sich bereits bei der Suche nach dem Bandnamen zerstreiten. Musik lernen heißt Sozialkompetenz lernen.

SOCIAL SKILLS

To play in a band is the greatest joy and the greatest challenge. You experience feelings of exhilaration together when a song is nailed perfectly at rehearsal, or when the first concert is a success. At the same time there is constantly the potential for discussion. Without social skills and the ability to compromise, many bands would already quarrel while figuring out a name for their band. To study music is to learn social skills.

SELBSTBEWUSSTSEIN und Selbstvertrauen

Auf der Bühne stehen und zeigen, was man kann – den Applaus des Publikums als Bestätigung dafür, dass sich das viele Lernen, Üben und Proben gelohnt hat. Es gibt wohl kaum eine positivere Erfahrung für das eigene Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Musik lernen heißt Selbstvertrauen stärken und die Liebe zur Musik mit anderen Menschen teilen.

SELF-AWARENESS and self confidence

To stand on stage and show what you can do – to receive the public's applause as a confirmation that all that learning, practicing and rehearsing, was worth it. There is hardly a more positive experience than an individual's own self awareness and self confidence. To study music is to strengthen your self-confidence and share your love of music with others.

SUMMARY:

It is time to understand that music is a program of personal development on all levels: physically, mentally, and spiritually. The longer someone stays with and enjoys his instrument, the greater the positive effects which arise from the skills that have been listed here. To study music is to enhance one's life skills! ●