

Übung macht den Meister – Selbstmotivation für Musiker

Kein Bock zu üben?

Möglicherweise ist der Weg zum Proberaum zu mühselig. Oder man hat nach einem langen Arbeitstag keine Lust mehr, sich in den Übungsraum zu quälen? Vielleicht ist aber auch das Equipment nicht gut genug?

Dies sind nur wenige Beispiele, die einen vom Üben abhalten können. Aber eigentlich hat doch jeder Musiker, der ein Instrument erlernen möchte das Ziel, sein Instrument zu beherrschen und besser zu werden, oder?

Wenn da nur nicht dieser widerspenstige innere Schweinehund wäre.

Ich habe hier mal ein paar Punkte aufgeführt, die euch bei der Selbstmotivation helfen könnten, wenn ihr mal wieder einen Durchhänger habt.

1. Setzt euch Ziele, die ihr erreichen könnt

Zwölf Stunden im Proberaum, zehn neue Techniken draufschaffen, fünf Songs heraushören und am besten noch nebenbei ein Video schneiden: Klarer Fall von zu viel vorgenommen. Steckt man sich seine Ziele zu hoch, besteht nicht nur die Gefahr, dass man diese nicht erreicht. Wenn man diese nicht erreicht, herrscht auch noch Frustalarm.

Gegenstrategie:

Weniger ist mehr. Diese Regel gilt auch für Musiker, wenn es ans Üben geht. Das allerwichtigste überhaupt ist, dass man den Spaß an der Sache nicht verliert. Das heißt vor allem: Setzt euch Ziele, die ihr auch erreichen könnt.

Beispiele für erreichbare Ziele könnten sein:

- Ich möchte mir die Basics draufschaffen, damit ich bald in einer Band spielen und viele Auftritte machen kann.
- Ich möchte einen Stil sehr gut beherrschen.
- Ich will alle Rudiments beherrschen, damit ich mich beim Spielen sicherer fühle.
- Ich möchte mehr Schnelligkeit im Spielen erreichen.
- Ich möchte eine neue Spieltechnik erlernen.
- usw.....

Aber denkt daran: eins nach dem anderen!

2. Kauft euch das richtige Equipment.

Niemand will sein Geld zum Fenster hinauswerfen. Kauft euch die richtige Ausrüstung: neue Sticks, Lernbücher, neue Felle usw. Das motiviert nicht nur zur Nutzung, sondern unterstützt euch auch auf eurem Weg zum Erfolg.

3. Fokussiert euch auf das, was ihr wollt

Sicher kennt ihr das: Am Anfang ist die Motivation groß, doch nimmt diese rapide ab, sobald der Tag voranschreitet. Schnell sind Ausreden erfunden, um das Üben vorzeitig abubrechen.

Gegenstrategie:

Jetzt ist die Vogelperspektive gefragt. Fragt euch: Welches übergeordnete Ziel steckt hinter eurer Motivation? Stellt euch konkret vor, was passiert, wenn ihr dieses Ziel erreicht habt.

4. Schafft euch Routinen

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und das gilt auch für den inneren Schweinehund. Schafft euch Rituale und Routinen, an die ihr euch selbst haltet.

- Tragt euch wiederkehrende, fixe Übe-Termine in den Kalender ein, zB. Dienstag, Mittwoch, Donnerstag, jeweils 2 Stunden.
- Setzt euch ein Tagesziel.
- Macht euch pünktlich auf den Weg zum Proberaum.
- Räumt am Ende der Übe-Session immer euren Kram weg, sodass ihr beim nächsten Mal einen tipp-topp-sauberen Raum vorfindet.

Die Wiederholung der einzelnen Übungen kann teilweise auch einen meditativen, wohltuenden Effekt haben. So kann regelmäßiges Üben stressabbauend wirken.

5. Haltet eure Ergebnisse schriftlich fest.

Damit ihr euch sichtbar daran erinnern könnt, wie gut ihr bei eurer Zielerreichung vorankommt, ist es zwingend erforderlich, eure Fortschritte festzuhalten. Das kann schriftlich oder auch in Form eines Mitschnittes sein.

Am besten man erstellt sich ein Übe Protokoll (Muster siehe Anhang, Seite 4).

Ich selbst habe damit sehr gute Erfahrungen gemacht. Mit einem Protokoll habt ihr den absoluten Durchblick über eure Übungstätigkeit. Außerdem könnt ihr jederzeit zurückblicken, auf welchem Level ihr angefangen habt und welche Fortschritte ihr seither gemacht habt.

6. Keine Ausreden!

Draußen tröpfelt es, ihr habt verschlafen oder irgendwie schlechte Laune: Der perfekte Tag, um das Üben auf morgen zu verschieben? Besser nicht!

Führt euch selbst vor Augen, wenn ihr unbewusst nach Ausreden sucht, um eurer Üben zu verschieben und sagt euch dann: Jetzt erst recht. Keine Ausreden!

Haltet euch an eure Verabredungen, die ihr mittels Terminkalender mit euch selbst getroffen habt.

Auch passiert es oft, dass man sich von seinem ursprünglichen Programm von äußeren Einflüssen ablenken lässt, wie z.B. heftiger Lärm vom Nachbar-Übungsraum oder auch

Telefonanrufe. Die Gefahr ist groß, sich dadurch völlig aus dem Konzept bringen zu lassen.

Kleinere Störungen im Übungsablauf sind eben keine Kleinigkeiten, sondern kosten euch wertvolle Zeit, wieder zurück in den Flow zu kommen.

Gegenstrategien:

- Vermeidet Störungen während des Übens (Handy aus! Keine Verabredungen auf Übe-Tage legen!)
- Legt euch ein Practice-Pad zu. Ist der Proberaum besetzt oder habt ihr wirklich mal keinen Bock, eure Wohnung zu verlassen, könnt ihr damit üben.
- Sagt euren Freunden und Bekannten, wann eure Übe-Tage sind, um (willkommene) Ablenkungen zu vermeiden.

7. Belohnt euch, wenn ihr ein Ziel erreicht habt.

Hier kommt das Beste. Ihr dürft euch nach Zielerreichung selbst ein Geschenk machen. Belohnt euch, wenn ihr einen deutlichen Schritt vorwärts gemacht habt.

- Zum Beispiel mit einer von euch eingespielten Tonaufnahme. Es muss nicht immer CD-Qualität sein, ein Proberaummitschnitt reicht allemal.
- Oder würdigt beim Live Gig den Applaus des Publikums. Vergesst niemals, es ist das Brot eines jeden Musikers.
- Oder gönnt euch einfach mal nach dem Üben ein Eis ☺

8. Viele Wege führen nach Rom.

Ihr kommt an einer bestimmten Stelle einfach nicht weiter und würdet am liebsten den ganzen Kram hinschmeißen? Jetzt bloß nicht aufgeben!

Versucht z.B. die Übung, an der ihr gerade verzweifelt, mit einer anderen Herangehensweise zu bewerkstelligen. Manchmal hat man vielleicht auch die falsche Strategie gewählt. Verschiedene Wege werden irgendwann zum Erfolg führen.

Haltet euch an die hier aufgeführten Punkte und ihr werdet schnell die ersten Erfolgserlebnisse haben.

Übung macht den Meister. Los geht's!

Viel Erfolg!
Euer Chris.

