

Ist es noch zeitgemäss, Gesang oder ein Instrument zu erlernen?



Damit bei der Trompete ein Ton herauskommt, muss man mit den Lippen surren. (Bild: zvg)

In einer Zeit, in der schnelle Erfolge Trumpf sind, erscheint das Erlernen eines Instruments manchmal etwas antiquiert. Und doch gibt es viele Gründe, warum das Üben und Erlernen von Musikinstrumenten und Gesang brandaktuell ist. Gedanken zum Üben und Musizieren von unseren Musikschullehrpersonen.

Unsere Gesellschaft wandelt sich in hohem Tempo. Motor dahinter sind neue Technologien und die damit verbundene Lebensweise. Nicht nur das Tempo der Veränderung, sondern auch die Geschwindigkeit im Alltag ist hoch. Ist es daher noch zeitgemäss, sich täglich über längere Zeit mit einer Sache auseinanderzusetzen?

Die Musikschullehrpersonen sind sich ganz klar einig: Ja! Auch in der heutigen, digitalen Zeit, hat das Erlernen eines Instrumentes nichts an Aktualität verloren. Es ist mehrfach erwiesen, dass regelmässiges Musizieren oder Singen dem Menschen guttut. Es fördert

die körperliche, geistige und psychische Gesundheit, trägt massgeblich zu einer verbesserten Lebensqualität bei und schafft dabei auch einen Raum zur Entschleunigung.

Der ganze Mensch ist angesprochen

Geistige, physische und emotionale Bereiche werden gleichermaßen angesprochen. Beim Musikmachen verbinden sich Bewegung und Koordination, Tasten und Fühlen sowie Hören und Sehen. Das Auswendigspielen beispielsweise trainiert das Gedächtnis, viele mathematische und physikalische Grundmuster sind in der Musik vorhanden und werden im Menschen stimuliert. Kreativität und Vorstellungskraft sowie die kognitiven Fähigkeiten werden durch die komplexen Abläufe im Gehirn gefördert. Das wiederkehrende Erleben des musikalischen Flows – zum Beispiel bei der freien Improvisation – verbessert die sprachlichen Fähigkeiten der Kinder. Persönliche Emotionen wie Freude, Trauer, Zorn, Wut usw. werden beim Musizieren zum Ausdruck gebracht, was die psychische Gesundheit stärkt. Nicht zuletzt

entwickelt das «Dranbleiben» den Durchhaltewillen.

Aus all diesen Gründen ist das Erlernen eines Musikinstrumentes auch in der heutigen Zeit brandaktuell. Es bietet zudem einen wertvollen Ausgleich zur digitalen Welt. Tägliches Musizieren öffnet ein handy- und computerfreies Zeitfenster, was frischen Wind für Geist und Seele bedeutet.

Üben & Trainieren im Alltag – was dabei wichtig ist

Zehn Minuten täglich sind effektiver als eine Stunde pro Woche. Durch tägliches Wiederholen wird das Gelernte gefestigt. Die Übungszeit sollte einen festen Platz im Tagesablauf haben, damit es zur Gewohnheit wird. Ein gemeinsam erstellter Wochenplan in Verbindung mit einer täglichen Erinnerung können dabei helfen. Die Übungsdauer sollte der Konzentrationsspanne des Kindes angepasst werden. Eltern, Grosseltern, Verwandte und Bekannte können die Kinder motivieren, indem sie ihnen mit wohlwollendem Zuhören ihr Interesse bekunden. Weitere wichtige Punkte sind ein ruhiger Ort ohne Ablenkung und ein gutes und gut sichtbares Instrument. Kleine Ziele fördern zudem das Erfolgserlebnis. Da Üben Automatisierung bedeutet, ist das häufige Repetieren von kurzen Abschnitten sehr wirkungsvoll. Die Freude am Üben stellt sich oft ein, wenn man sich einfach einmal hinter das Instrument setzt und anfängt. Das spielerische Entdecken ohne Druck steigert die Freude am Lernen.

Am Gespräch beteiligten sich Rahel Gisler (Querflöte), Christian Enzler (Violine, Klavier und Orgel), Mac Venzens (Schlagzeug) und Martin Albrecht (Musikschulleitung).



«Und sie bewegt sich doch ...»

Hartnäckig hält sich die Meinung, die katholische Kirche und ihr «Bodenpersonal» seien nicht mehr zeitgemäss und könnten auf die Sorgen heutiger Menschen kaum eingehen. Auch die katholische Seelsorge entwickelt sich weiter und stellt sich den heutigen Fragen!

«Und sie bewegt sich doch», soll Galileo Galilei gesagt haben. Ein aktuelles Beispiel dafür ist eine neue Handreichung der katholischen Spitalseelsorge Zürich, verfasst von den beiden erfahrenen Spital-Seelsorgenden Silke Winkler, André Böhning. Ihr Titel: «Ich kann nicht mehr, zum Umgang mit Sterbewünschen in der Seelsorge». Das Bistum Chur und das Bistum St. Gallen tragen diese Handreichung mit.

Es ist eine Tatsache: kranke Menschen haben manchmal keine Kraft mehr. Chronische Schmerzen, Einsamkeit, Depressionen und der Verlust von Autonomie können so belastend werden, dass der Wunsch zu sterben entsteht. Wenn ein Sterbewunsch geäussert oder der Kontakt zu einer Sterbehilfe-Organisation gesucht wird, ist meistens schon sehr viel Leid geschehen.

Die neue Handreichung möchte einem Verstummen entgegenwirken. Sie unterscheidet verschiedene Formen von Sterbewünschen und zeigt auf, wie widersprüchlich und ambivalent solche Gedanken sein können – bei Betroffenen selbst, aber auch bei Angehörigen und Begleitpersonen.

Die 87-seitige Broschüre kann für CHF 10.– bei der Fachstelle über Mail: spitalseelsorge@zhkath.ch bestellt werden.

Sabine Zraggen, wohnhaft in Wädenswil, leitet seit 2019 die kath. Spital- und Klinik-seelsorge Zürich. In allen 32 Spitälern- und Psychiatrischen Kliniken im Kanton gibt es Seelsorge-Profis, die für Sie, unabhängig von Religionszugehörigkeit, bereitstehen.

Tag der offenen Tür

Auch dieses Jahr öffnet die Musikschule ihre Tür für Gross und Klein. Am **Samstag, 11. April**, im Schulhaus Boden in **Richterswil**, und am **Samstag, 9. Mai**, im alten Gewerbeschulhaus in **Wädenswil**, jeweils von 10.00–14.00 Uhr. Instrumente ausprobieren, Aufführungen besuchen, Musikschulluft schnuppern und ins Gespräch kommen.