

10 Tipps für gesundes und erfolgreiches Musizieren



Bequeme Ausgangshaltung. Finde eine für dich bequeme und angenehme Körperhaltung. Nimm dir immer mal wieder die Zeit, die Einstellungen an Sitzgelegenheit und Notenständer zu überprüfen. Hier ein kleiner Trick, mit dem du feststellen kannst, ob ein Stuhl für dich geeignet ist: Wenn du dich anlehntst und dabei gerade auf dem Stuhl sitzt, sollten deine Oberschenkel waagrecht sein und deine Fußsohlen auf dem Boden stehen können.



Mentales Üben. Bevor du ein neues Stück spielst, schau dir den Notentext ruhig mal ohne Instrument an. Kannst du dir vorstellen, welche Bewegungen deine Finger beim Spielen des Instruments, beim Greifen der Saiten oder beim Herunterdrücken der Tasten und Klappen machen? Vielleicht kannst du auch erahnen, wie das Stück einmal klingen wird. Diese Methode nennt man „mentales Üben“ – Üben im Geiste. Das neue Stück wird dir auf diese Weise wesentlich schneller in die Finger gehen.



Kontinuität. Fingerkraft, Ansatz oder Geläufigkeit möchten gepflegt werden. Solltest du für längere Zeit einmal nicht zum Üben kommen (z.B. im Urlaub), fang langsam wieder an. Ähnliches gilt bei einem Wechsel auf ein anderes Instrument oder wenn du neue Stücke mit ungewohnten Griffen oder Fingerbewegungen übst. Schraub dein Übepensum lieber etwas zurück und bau es Tag für Tag wieder auf.



Erholungs- und Bewegungspausen. Musik machen ist nicht nur Hochleistungssport für deine Finger. Auch fast alle anderen Muskeln brauchst du dazu: Du hältst deinen Rücken aufrecht, hebst deine Arme und verwendest – je nach Instrument – sogar deine Beine und Füße. Gönn deinem Körper also auch mal eine Pause, in der du etwas anderes tust, dich bewegst und so deine Muskeln lockerst. Schon mit ungefähr 15 Minuten pro Stunde kannst du übrigens auch deine Konzentrationsfähigkeit und die Beweglichkeit deiner Finger für die nächste Etappe wieder steigern.



Auf den eigenen Körper hören. Keiner kennt deinen Körper so gut wie du. Du hast ein unangenehmes Gefühl beim Musizieren – z. B. in der Hand oder in den Schultern? Frag deinen Lehrer, was du anders machen kannst. Hör auf die Signale, die dein Körper dir sendet. Gerade beim Musizieren solltest du dich auch körperlich wohl fühlen.



Warm up und Cool Down. Noch einmal vergleichen wir Musik machen mit Sport treiben. Deine Fingermuskulatur muss eine Vielzahl unterschiedlichster Bewegungen ausführen: schnell und langsam, legato und staccato, laut und leise,... Bereite deinen ganzen Körper durch leichte Lockerungsübungen auf das Spielen vor und fang mit langsamen Stücken an – schnelle Etüden sind zum Einspielen ungeeignet! Wenn du mit üben fertig bist, lockere die am stärksten geforderten Muskeln.



Körperliche Fitness. Zum Musizieren brauchst du einen Körper, der fit ist. Dies gilt besonders auch für Rückenmuskulatur und Bauchmuskeln, die du für die Grundstabilisierung deines Körpers benötigst. Die folgenden Bewegungs- und Sportarten können wir empfehlen, da sie Muskelkraft und Ausdauer stärken, ohne deine Gelenke übermäßig zu belasten: Schwimmen, Skilanglauf, Wandern, Jogging, Rudern und Walking – bei guter Anleitung sind auch Fitnessstudios und Aerobic-Kurse gut geeignet.



Ruhe bewahren. Bleib locker vor einem Konzertauftritt. Durch zu großen Stress verkrampft sich ansonsten deine Muskulatur. Bereite dich musikalisch gut vor, geh am Abend vorher früh ins Bett und locker deine Muskeln vor dem Auftritt – du machst das schon! Hilfreich ist auch, sich gedanklich auf den Auftritt vorzubereiten: Wie du die Bühne betrittst, eine bequeme Haltung am Instrument einnimmst und die ersten Takte spielst. Und ein bisschen Lampenfieber darfst du ruhig haben, denn es macht dich konzentrierter und gibt dir Kraft für deinen Auftritt.



Abwechslungsreich essen und genießen. Zum Musizieren brauchst du auch einen aktiven Geist – dein Gehirn läuft auf Hochtouren, jetzt ist Konzentrationsfähigkeit gefragt! Um Körper und Geist zu Höchstformen zu puschen, benötigst du Energie, die du automatisch über deine Nahrungsaufnahme bekommst – wenn Sie vielseitig ist! Wichtig sind natürlich vor allem täglich frisches Obst und Gemüse. Horch mal in dich hinein – Worauf hast du eigentlich gerade Appetit?



Viel trinken. Wusstest du, dass ein ausgewachsener Mensch jeden Tag mindestens 2 Liter trinken sollte? Ansonsten können Muskeln und Gehirn nicht mit ausreichend Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab, du wirst unaufmerksam und hast nur noch wenig Durchhaltevermögen, wenn du zu wenig trinkst. Um also erfolgreich üben und musizieren zu können, solltest du vor allem Wasser, Fruchtsaftschorle oder Früchte- und Kräutertee trinken.