

## Wenn es beim Gitarre lernen stockt! (Lernpsychologie)

Dan Keller ~~~ [www.guitarschoolofmusic.com](http://www.guitarschoolofmusic.com)

**Du übst und übst (und Du übst wirklich richtig)... und machst trotzdem seit ein paar Wochen kaum Fortschritte? Das ist frustrierend! Jeder Mensch, der etwas lernt, macht periodisch genau diese Erfahrung. Das ist also erstens ganz normal und zweitens ist wissenschaftlich untersucht worden, wie wir damit umgehen können... und diese Barriere durchbrechen können. Ich zeige Dir, wie das geht.**

Wenn ich sage, dass „es stockt“, dann meine ich die bekannte Situation, dass Du übst und übst und trotzdem immer wieder an einen Punkt kommst, wo Du einfach nicht mehr weiterkommst und **keine Fortschritte mehr** machst. Wenn es eben „stockt“. Kennst Du das auch? Und was ist denn da los?

### **Du befindest Dich auf einem „Lernplateau“!**

Ein Lernplateau ist eine Phase innerhalb des Lernprozesses, in der sich **das neu Gelernte festigt** und sich insbesondere **mit dem früher Gelernten verbindet**.

Falls diese „Phase des Zusammenfügens“ **nicht stattfinden kann**, dann kannst Du Dir das neu Gelernte nicht gut merken, oder Du vergisst vieles wieder, was Du neu gelernt oder geübt hast, oder Du kannst das neu Gelernte in der Praxis gar nicht richtig anwenden... und dann hast Du eben das bekannte Gefühl, dass „es stockt“!

Um also diese „**Phase des Zusammenfügens**“ zu **ermöglichen** und ein Lernplateau erfolgreich wieder verlassen zu können, solltest Du insbesondere den Punkt (5) unten beachten.

Ich empfehle Dir aus eigener Erfahrung, beim Üben auf die folgenden 5 Punkte zu achten:

#### **(1) Lerne in Blöcken von nicht mehr als 20 Minuten**

Der Mensch kann sich nicht länger als etwa 20' auf eine Thema konzentrieren. Nach dieser Zeit ist der Lernprozess deutlich weniger effizient. Mach also Blöcke von maximal 20', und lege dann eine Pause ein.

#### **(2) Mach Pause!**

In einer Pause solltest Du wirklich nichts tun! Also entspannen/lockern, herumlaufen, zum Fenster hinausschauen, trinken, Gitarre stimmen... (nicht Mails beantworten, nicht fernsehen...) Und falls Du in einer Pause doch aktiv bleiben möchtest, dann mach etwas, was Dich geistig und körperlich nicht anstrengt - Du sollst Dich in der Pause ja gerade **geistig und körperlich entspannen**.

#### **(3) Lerne abwechslungsreich**

Lerne ähnliche Dinge nicht nacheinander, da dies sonst im Gedächtnis zu Verwechslungen oder Überschneidungen führen kann. Ordne Deine Lernblöcke also so an, dass sich die **Themen zweier aufeinanderfolgenden Blöcke gut unterscheiden**. Hier ein Beispiel für einen sinnvollen Übungsplan: 20' eine Tonleiter üben --> 2' PAUSE --> 10' Gehörtraining --> 2' PAUSE --> 10' Licks mit dieser Tonleiter üben --> 10' Akkordwechsel üben --> 2' PAUSE --> 15' einen Songteil heraushören --> ...

#### **(4) Lerne ohne Aufregung**

Wenn Du während oder kurz nach einem Lernblock etwas Aufregendes erlebst (Ärger, Schreck, Freude...), dann behindert diese Emotion den Lernprozess, und das soeben Gelernte bleibt weniger gut haften. Darum ist es so wichtig, dass Du während dem Üben nicht Dinge denkst oder sagst wie zum Beispiel „Scheisse, ich kann das immer noch nicht, ich lerne das nie, ich bin unfähig, ein Doofmann...“ Verbiete Dir selber solche sinnlosen Sprüche, denn sie behindern Deine Fortschritte!

#### **(5) Falls Du intensiv übst: Mach alle paar Tage oder Wochen eine richtige Pause**

Falls Du täglich oder fast täglich übst, dann solltest Du ab und zu mal eine richtige Pause einlegen. Beispiel: Mach an einem Tag in der Woche keine Technik- und Tempoübungen mit Tonleitern. Ebenso kann es sinnvoll sein, zusätzlich alle paar Wochen mal ein paar Tage lang überhaupt nicht Gitarre zu spielen. Dadurch ermöglichst Du Deinem Gedächtnis und Deinen Händen, das in der letzten Zeit Gelernte einzubauen und so für Dich erst richtig brauchbar und wertvoll zu machen.

Weitere Artikel zu Trainingsmethoden, Motivation, Technik und Kreativität findest Du hier:

<http://www.guitarschoolofmusic.com/Articles.aspx>