

Morgenstund hat Gold im Mund – vor allem für Gitarristen!

Dan Keller ~~~ www.guitarschoolofmusic.com

Am frühen Morgen ist der ideale Zeitpunkt, um Energie für den Tag zu sammeln, Ideen entstehen zu lassen, etwas für die Gesundheit zu tun und – vielleicht das Wichtigste – etwas für das Gitarrenspiel zu tun!

„Morgenstund hat Gold im Mund“ ist eines der bekanntesten deutschen Sprichwörter. Warum wohl? Aus meiner Erfahrung stimmt es (zumindest für mich), dass am frühen Morgen viel erreicht werden kann.

Ich spiele zum Beispiel fast jeden Morgen Gitarre. Und zwar früh, bevor ich etwas Anderes arbeite. Seit vielen Jahren mache ich das so. Nicht immer gleich intensiv, aber sehr regelmässig, mit nur wenigen Unterbrüchen. Und ich habe gelernt, dass der Morgen wertvoll ist. Und dass es schade ist, den Morgen einfach nur mit einem Kafi und einer Zigi „hinter sich zu bringen“.

In der Hoffnung, auch andere Gitarristen zu motivieren, den Morgen besser für sich zu nutzen, schreibe ich hier mal auf, wie meine „Morgenstund“ aussehen könnte.

Die Morgenstund ist des Gitarristen Freund ;-)

Am Morgen gehe ich als erstes raus an die frische Luft (laufen oder joggen).

Am Morgen will ich zuerst mal einen klaren Kopf bekommen.

Am Morgen denke ich über meine Ziele nach. Ich denke darüber nach, was ich noch besser machen kann, um meine Ziele zu erreichen. Ich suche neue Ideen für Musik-Projekte, die ich durchführen will. Oder ich überlege mir neue Möglichkeiten für den Gitarrenunterricht.

Am Morgen nehme ich vor allem die Gitarre in die Hand. Wie lange? Das variiert. Früher habe ich jeden Morgen 90 Minuten Gitarre gespielt, oder genauer gesagt: „trainiert“ (siehe meinen [Artikel zum Thema "Trainieren"](#)). Schon 10 Minuten reichen, um Deine Hände und Finger an Bewegungsabläufe zu erinnern, die gerade aktuell sind (Akkorde, Fingersätze von Tonleitern, Licks usw.). Ich merke es bei mir selber: Sogar mit einem kurzen 10-Minuten-Morgenprogramm bin ich eigentlich immer „eingespielt“ und alles, was ich am Tag oder am Abend sonst noch übe, läuft dann besser :-)

„Das ist nichts für mich?“ (sagst du?)

Ich kann verstehen, dass nicht jeder am Morgen bereits aktiv sein kann. Wirklich? Vielleicht ist das bloss eine Gewohnheit, die geändert werden könnte? „Zuerst mal einen Kaffee, vorher läuft gar nichts...“ höre ich immer wieder. Eigentlich schade, dass viele Gitarristen diese tägliche Chance nicht nutzen können oder wollen, die „Morgenstund“ für sich und ihre Gitarrenträume zu verwenden.

Es wäre doch toll, wenn auch Du jeden Morgen ein wenig Zeit für Deine Gitarre haben könntest...

Der Deal

Ich habe einen einfachen Trick, den ich anwende, wenn ich etwas Neues starten möchte, mich aber schlecht überwinden kann, es wirklich zu tun (so wie Du vielleicht gerade jetzt, wenn Du über meine verrückten Vorschläge nachdenkst). Ich schliesse nämlich mit mir selber einen Deal ab. Und der sieht so aus: Ich ziehe das „neue Ding“ 14 Tage lang durch und entscheide dann, ob ich das weiterhin machen willst oder nicht. Ob das eine gute Sache war, oder ob das völliger Bullshit war. Für das „Morgenstund“-Beispiel oben würde das für Dich heissen:

„Ich versuch's mal... für 14 Tage, dann schaue ich weiter...“ (das schlage ich vor)

Das ist doch echt ein Versuch wert! Ein Versuch, der Dich maximal 14 Tage ein paar Minuten pro Tag kostet, der Dich langfristig aber gitarristisch einen Schritt weiterbringen kann, wenn Du nach der „Versuchsphase“ weitermachst. Auf diese Weise habe ich vor vielen Jahren begonnen, zusätzlich am Morgen Gitarre zu üben, und überhaupt am Morgen früher aufzustehen.

Die Morgenstund ist des Gitarristen Freund!