

# Wille – Wissen – Vitalität

Wer sich als Erwachsener musikalisch weiterentwickelt, merkt schnell: Lernen ist mehr als das Trainieren der Finger. Es ist ein Prozess, der tief in die eigene Lebenswirklichkeit eingreift. Wir üben nicht im Vakuum – wir üben unter realen Bedingungen: mit beruflicher Verantwortung, mit familiären Verpflichtungen, mit Erfahrung gescheiterter Gewohnheiten, aber auch mit einem klareren Blick dafür, was uns wirklich wichtig ist. Genau hier setzt ein Lernmodell an, das ich im Rahmen meiner musikpädagogischen Tätigkeit entwickelt habe: Wille – Wissen – Vitalität. Es beschreibt ein dynamisches Zusammenspiel psychologischer und physiologischer Grundkräfte, die gemeinsam über das Gelingen oder das Scheitern musikalischer Entwicklung entscheiden.

## Der Genius im Menschen: Warum wir lernen wollen

Dieses Modell betrachtet Lernen nicht als rein kognitive Tätigkeit, sondern als Prozess, der den ganzen Menschen betrifft – mental, körperlich und emotional. Die Grundannahme lautet: Jeder Mensch trägt ein musikalisches Potenzial, eine innere schöpferische Energie in sich – nennen wir sie ruhig Genius. Dieser Genius drängt nach Ausdruck. Musik wird zu einer Form persönlicher Selbstentfaltung, die weit über das bloße Beherrschen von Technik hinausgeht. Doch ob dieser Genius sich entfalten kann, hängt maßgeblich von drei Kräften ab, die im Einklang wirken müssen: Wille, Wissen und Vitalität.

## Wille – Kraft der bewussten Entscheidung

Der Wille ist die Fähigkeit, eine bewusste Entscheidung zu treffen und ein Ziel zu verfolgen, auch wenn Hindernisse auftreten. Psychologisch entspricht das der exekutiven Kontrolle im präfrontalen Cortex, jenem Hirnbereich, der Handlungsplanung, Selbststeuerung und Durchhaltevermögen ermöglicht. Der Wille richtet uns aus – er gibt dem Lernen Richtung, Sinn und Identität. Ohne Wille bleibt der beste Unterricht wirkungslos, denn niemand kann für uns üben.

## Wissen – Orientierung im Lernprozess

Wissen beschreibt im WWV-Modell das mentale Navigationssystem des Lernens. Es umfasst sowohl musiktheoretisches und spieltechnisches Wissen als auch sogenannte metakognitive Kompetenzen: das Verstehen darüber, wie Lernen funktioniert. Neurowissenschaftlich betrachtet entsteht motorisches Lernen durch die Konsolidierung synaptischer Verbindungen. Wer weiß, warum Wiederholung entscheidend ist, was Lernen in der Zone der proximalen Entwicklung (im Grenzbereich des Könnens) bedeutet oder weshalb Pausen für die Gedächtnisbildung unverzichtbar sind, übt anders – bewusster, effektiver und mit klar formulierten Zielen.

# Vitalität – Energie ist die Voraussetzung für Konzentration

Vitalität schließlich ist die biologische Grundlage jeder Form von Aufmerksamkeit und Motivation. Sie speist sich aus Energie – buchstäblich. Mitochondriale Leistungsfähigkeit, hormonelle Balance, ein stabiles vegetatives Nervensystem, ausreichend Schlaf, Ernährung, Hydratation und körperliche Bewegung bestimmen, ob das Gehirn in der Lage ist, Neues aufzunehmen. Psychisch spiegelt sich Vitalität in emotionaler Stabilität, Offenheit und Spielfreude. Ohne Vitalität bleibt Wissen kraftlos, bleibt Wille stumm. Erst die körperlich-emotionale Energie verwandelt Absicht in Tat.

## Der Dreiklang des Lernens

Diese drei Kräfte stehen jedoch nicht isoliert nebeneinander. Sie wirken zirkulär: Wille aktiviert Handeln und damit Lernprozesse; erfolgreiches Lernen erzeugt Wissen; Wissen stärkt Motivation; Motivation fördert Vitalität; Vitalität wiederum macht es möglich, den Willen aufrechtzuerhalten. Gerät eine dieser Dimensionen aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das sofort auf die anderen aus. In der Psychologie spricht man von einer bidirektionalen Kausalität: Geist, Körper und Emotionen beeinflussen sich wechselseitig, nicht linear, sondern als lebendiges System.

Ein Beispiel aus dem Alltag erwachsener Musiker für **erschöpfte Vitalität**: Wer nach einem langen Arbeitstag erschöpft ist und trotzdem versucht, technisch anspruchsvoll zu üben, erlebt häufig Frustration. Das Gehirn ist nicht im Modus des Aufbaus, sondern der Energieeinsparung – der sogenannte „low energy mode“. Die Neurowissenschaft bezeichnet dieses Phänomen als Ego Depletion: ist der Glukosestoffwechsel im präfrontalen Cortex erschöpft, sinkt die Fähigkeit zur Selbstkontrolle dramatisch. Mit fehlender Vitalität bröckelt der Wille, egal wie groß die Leidenschaft für Musik eigentlich ist. Nicht Motivation fehlt – Treibstoff fehlt.

Umgekehrt kann ein **Übermaß an Wille** ohne ausreichende Wissensbasis zu Überforderung führen. Spieler, die immer „mehr“ wollen, aber ohne klare Struktur üben, riskieren Überlastung des motorischen Systems – Hypertonus, Fehlhaltung und kompensatorische Bewegungsstrategien sind die Folge. Medizinisch ist belegt: Chronischer Stress erhöht Muskeltonus, dämpft Lernfähigkeit und hemmt die synaptische Plastizität. Der Körper schützt sich vor Überforderung – allerdings um den Preis musikalischer Entwicklung.

Dritter Störfall: **Wissen ohne Wille und Vitalität**. Er ist in der Musikpädagogik besonders verbreitet. Viele wissen, wie man üben sollte, tun es aber nicht. Das Gehirn ist voller Landkarten, aber der Körper steht still. Man konsumiert Wissen statt es zu verkörpern – ein mentaler „Practice Paralysis“-Zustand, der Fortschritt verhindert, weil er im Kopf bleibt.

Gerade erwachsene Musiker stehen damit täglich vor einer Aufgabe, die weniger technischer Natur ist, als vielmehr ein Akt der Selbstführung: Wie bringe ich Wille, Wissen und Vitalität in Einklang? Die gute Nachricht lautet: Dieses System ist formbar. Man kann es bewusst gestalten. Man kann Vitalität kultivieren, indem man Schlaf,

Ernährung, Atmung, Pausen und Achtsamkeit als Werkzeuge des Lernens begreift. Man kann den Willen entlasten, indem man Üben ritualisiert und Gewohnheiten etabliert. Und man kann Wissen erweitern, indem man reflektiert, wie Lernen funktioniert und wie der eigene Körper Musik macht.

## Schlussgedanke

Der Dreiklang Wille – Wissen – Vitalität macht damit sichtbar, dass musikalisches Wachstum immer auch persönliches Wachstum ist. Wer an der Gitarre lernt, lernt an sich selbst. Üben wird zum Spiegel: Wie reagiere ich auf Fehler? Wie gehe ich mit Widerstand um? Gebe ich zu früh auf? Erwarte ich zu viel?

Der vielleicht wichtigste Gedanke dieses Modells lautet: Fehlender Fortschritt ist selten ein Zeichen mangelnder Begabung – fast immer ist es ein Zeichen gestörter Balance im System. Wer das erkennt, befreit sich von Selbstzweifeln und wendet sich den Stellschrauben zu, die wirklich Veränderung bewirken.

Lernen ist kein Kampf gegen die eigenen Schwächen, sondern ein Prozess, die eigenen Kräfte in Harmonie zu bringen. Wille, Wissen und Vitalität sind dabei keine theoretischen Begriffe, sondern erlebte Wirkkräfte, die täglich über unsere musikalische Reise entscheiden. Wenn dieser Dreiklang stabil ist, kann Musik sich entfalten – mühelos, fließend, mit Freude.

Oder mit anderen Worten: **Mühelosigkeit ist kein Zufall.** Sie entsteht dort, wo Wille, Wissen und Vitalität gemeinsam klingen.