

# Mit fünf goldenen Schlüsseln zum mühelosen Spiel

Gitarrespielen über 40 ist eine wunderbare Reise: Du bringst Lebenserfahrung, Neugier und echte Begeisterung für Musik mit. Doch gleichzeitigstellst du vielleicht fest, dass bestimmte Dinge nicht mehr so leicht fallen wie mit 20 – der Körper braucht länger zum Aufwärmen, das Gehirn möchte mehr Wiederholungen, und alte Denkmuster können manchmal im Weg stehen.

Die gute Nachricht: Genau dafür gibt es fünf goldene Schlüssel. Sie helfen dir, musikalische Entwicklung leichter zu erleben, anstatt dich durch Technik, Perfektionismus oder Selbstzweifel ausbremsen zu lassen. Jeder Schlüssel öffnet eine Tür zu einem wesentlichen Bereich deines Lernens und macht dein Üben effektiver, entspannter und freudiger.

Wenn du diese fünf Schlüssel bewusst anwendest, wird Gitarre spielen erfüllender. Du wirst merken, wie dein Spiel flüssiger wird, dein Klang besser, deine Haltung entspannter und dein musikalisches Selbstvertrauen größer.

Es geht nicht darum, gegen die Zeit zu kämpfen – sondern deine Stärken als Erwachsener zu nutzen und mit Freude in den Flow zu kommen.

## Geduld ist eine wertvolle Tugend

Wer das Gitarrenspiel mit 45 Jahren beginnt, benötigt mehr Wiederholungen als ein 20-jähriger Gitarrist. Als Ü40 lernt man allerdings tiefer und nachhaltiger. Was ist besser: schnell lernen und schnell vergessen (was bei 20-Jährigen oft passiert) – oder langsam lernen und das Gelernte wirklich verankern?

### Goldener Schlüssel Nr. 1: Geduldiges Wiederholen ist die Mutter deines Lernens

Gitarristen über 40 lernen besonders effektiv durch Wiederholung – und zwar nicht, weil sie langsamer lernen, sondern weil ihr Gehirn stärker auf Stabilität statt auf Spontaneität setzt. Jede Wiederholung vertieft neuronale Verbindungen, bis über eine Bewegung – z. B. einen Fingersatz – nicht mehr nachgedacht werden muss und sie automatisiert aus den Fingern fließt. Die größte Herausforderung dabei: Geduld. Viele Erwachsene verwechseln Wiederholung mit Stillstand. Sie denken: „Ich kann das doch schon – warum noch zehnmal?“ Doch genau dann passiert im Gehirn etwas Entscheidendes: Die Bewegung wandert vom bewussten in den automatisierten Bereich – vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis, vom Denken ins Tun.

## **Vorschlag**

Beobachte dich beim Üben: Wo kommt Ungeduld auf? Welche Bewegungen übst du zu kurz? Schreibe dir deine Beobachtungen auf und vergleiche sie nach einem Monat erneut – du wirst Fortschritte feststellen.

## **Fazit**

Das Problem ist nicht die Wiederholung, sondern die Ungeduld dabei. Lernen verläuft nicht linear, sondern als Kreislauf aus Üben, Festigen und Verfeinern. Wer Wiederholung als Vertiefung begreift, erlebt große Sprünge durch viele kleine Schritte.

## **Merksatz**

*„Wiederholung ist kein Zeichen von Langsamkeit – sie ist der Beweis, dass du verstanden hast, wie Lernen funktioniert.“*

# Dein Körper ist dein Instrument vor dem Instrument

Mit zunehmendem Alter verändern sich Muskeln, Sehnen und Gelenke: Sie brauchen länger zum Aufwärmen und reagieren empfindlicher auf Überlastung. Ein Warm-up – zumindest für Schultern, Nacken und Unterarme – hilft dir dabei, entspannt und mit optimalem Muskeltonus zu üben. Das fühlt sich gut an und fördert deine Spielfreude.

## Schlüssel Nr. 2: Beginne jede Übe-Session mit diesem Warm-up

1. Aufrecht und stabil sitzen, Augen schließen, zehn tiefe Atemzüge nehmen.
2. Drei Kopfbewegungen: 5× nicken, 5× nach links und rechts schauen, 5× die Ohren Richtung Schultern.
3. Schultern kreisen: 10× vorwärts, 10× rückwärts.  
Arme und Hände locker ausschütteln.  
Handgelenke kreisen und dehnen.

Die Herausforderung besteht darin, dieses Warm-up wirklich *immer* vor jeder Session zu machen – auch dann, wenn die Zeit knapp ist.

## **Vorschlag**

Führe das Warm-up einen Monat lang konsequent durch. Notiere dir – kurz und knapp – jede positive Veränderung sowie jedes Mal, wenn du es ausgelassen hast, und warum.

## **Fazit**

Eine entspannte Muskulatur ist die Voraussetzung für entspanntes Spiel. „*Dein Körper formt deinen Ton an der Gitarre. Ein entspannter Körper klingt besser.*“

# Glaubenssätze können dein Lernen ausbremsen

Beim Gitarrelernen über 40 entscheidet weniger die Fingerfertigkeit als die innere Haltung. Viele Lernprobleme entstehen nicht durch fehlende Fähigkeit, sondern durch unbewusste Glaubenssätze.

## Schlüssel Nr. 3: Hinterfrage deine Glaubenssätze!

Im Folgenden findest du fünf typische Glaubenssätze, die viele erwachsene Gitarristen teilen. Wenn du dich in einem davon wiedererkennst, ist das kein Problem – im Gegenteil: Es ist der erste Schritt zur Veränderung.

**Denkfalle Nr. 1:** „Ich habe zu spät mit dem Gitarrespielen angefangen, um wirklich gut zu werden.“

Dieser Satz erzeugt Druck und verengt den Blick: Denn er bewertet deine Zukunft mit einem einzigen Maßstab – dem Alter. Neurobiologisch aber ist klar bewiesen: Unser Gehirn bleibt ein Leben lang plastisch. Es kann immer neue Verschaltungen bilden, neue motorische Fähigkeiten entwickeln und Musik lernen. Der Unterschied ist lediglich der Weg: Du lernst nicht *langsamer*, sondern *tiefer* und bewusster – mit mehr Aufmerksamkeit, Einsicht und emotionaler Bedeutung. **Neue Glaubensatz:** „Ich fange genau im richtigen Moment an – mit Erfahrung, Geduld und Bewusstsein.“

**Denkfalle Nr. 2:** „Ich habe kein Talent.“

Dieser Satz ist Gift für Motivation. Er unterschlägt, dass *Talent die Summe aus Neugier, Wiederholung und Freude* ist. Niemand kann ohne Übung gut spielen – auch kein Wunderkind. Hinter jedem scheinbar „begabten“ Musiker stecken Hunderte Stunden Übung, Rückschläge und Dranbleiben. Wenn du dich mit anderen vergleichst, kennst du ihre Lernbiografie nicht. Du siehst nur das Ergebnis – nicht den Weg dorthin. Der Vergleich ist unvollständig und darum nicht fair. **Neuer Glaubensatz:** „Talent wächst mit jedem Ton, den ich spiele.“

**Denkfalle Nr. 3:** „Wenn ich nicht perfekt spiele, war die Übung umsonst.“

Perfektionismus ist der wohl häufigste Lernblockierer. Er lässt uns den Fokus verlieren: Nicht auf *was* besser wurde, sondern auf *was* noch fehlt. Dabei sind Fehler keine Feinde, sondern Hinweise: Sie zeigen, wo dein Gehirn gerade umbaut, wo neue Fähigkeiten entstehen. Fehler sind wie die roten Fähnchen, die dich zur nächsten Verbesserung führen. **Neuer Glaubensatz:** „Fehler sind Wegweiser – sie zeigen mir, wo mein Wachstum stattfindet.“

**Denkfalle Nr. 4:** „Ich übe schon so lange – warum werde ich nicht besser?“

Bei motorischem Lernen entsteht Fortschritt oft unsichtbar im Hintergrund: In Phasen, in denen äußerlich „nichts“ passiert, konsolidiert das Nervensystem das Gelernte. Genau dann entstehen Stabilität und Tiefe. Ein Lernplateau ist deshalb kein Stillstand – sondern

das Fundament für den nächsten Sprung. Geduld ist hier das größte Talent, das du haben kannst. **Neuer Glaubenssatz:** „Plateaus sind keine Pausen – sie sind Vorbereitungen auf meinen nächsten Fortschritt.“

**Denkfalle Nr. 5:** „Ich kann mich nicht mehr so gut konzentrieren wie früher.“

Was wahr ist: Du hast heute mehr Aufgaben, Verpflichtungen, Ablenkungen. Was nicht wahr ist: Dass dein Gehirn weniger leistungsfähig wäre. Gerade mit 40+ kannst du dich oft besser fokussieren – wenn du dir den Raum dafür gibst. Konzentration ist ein Zustand, den man herstellt. Nicht etwas, das „einfach da“ sein muss. **Neuer Glaubenssatz:** „Ich kann mich konzentrieren – wenn ich mir Ruhe und klare Ziele gebe.“

## Fazit

Wer denkt „Ich kann das lernen“, lernt anders. Wer denkt „Ich darf Fehler machen“, lernt mutiger. Wer denkt „Ich entwickle mich weiter“, bleibt dran. Dein Mindset ist der Verstärker deiner musikalischen Entwicklung. Und du kannst ihn jederzeit neu einstellen.

„Optimismus ist das beste Stimmgerät für dein Mindset.“

## Kleine Schritte, große Wirkung

Wenn Erwachsene Gitarre lernen, ist es absolut menschlich, möglichst schnell große Fortschritte machen zu wollen. Schließlich weiß man genau, was man gern spielen möchte – die Lieblingssongs, emotionale Soli, Musik, die wirklich berührt. Und oft entsteht dann der Eindruck, man müsse dafür viel auf einmal üben: neue Akkorde, neue Techniken, neues theoretisches Wissen und das alles am liebsten gleichzeitig.

Doch unser Gehirn – und besonders das erwachsene Gehirn – funktioniert anders: Es liebt Klarheit und Fokus. Wenn wir ihm zu viele Informationen auf einmal geben, ist es überfordert. Die Folge: Statt schneller lernen wir langsamer, fühlen uns frustriert oder zweifeln an uns selbst. Die gute Nachricht ist: **Weniger ist mehr.**

Kleinschrittiges Lernen sorgt dafür, dass jede neue Fähigkeit wirklich ankommt, sich verbindet und bleibt. Jeder kleine Fortschritt wird so zu einem Baustein, der dich sicher und ohne Stress weiterträgt. Es geht nicht darum, wie viel du in einer Session schaffst – sondern darum, wie tief eine Sache in dir landet.

## Schlüssel Nr. 4: Übe kleinschrittig!

Das Gehirn lernt am besten, wenn es eine Information nach der anderen verarbeitet. Kurze Einheiten (10–30 Minuten) mit *klarem Fokus* sind am effektivsten. So entsteht organischer Fortschritt ohne Überforderung:

- ein Lick
- ein Akkordwechsel
- ein Pattern
- ein Timing-Aspekt etc.

### Vorschlag

Plane deine Woche: mehrere kurze Einheiten täglich statt wechselnder Schwerpunkte an einzelnen Tagen. Schreibe deine Inhalte auf und überprüfe die Ergebnisse nach einer Woche.

### Fazit

*„Kleine Schritte sind der kürzeste Weg zu echtem Können.“*

## Mit Dankbarkeit zu Freude, Motivation und Flow

Viele Erwachsene starten mit großem Enthusiasmus in ihr Gitarrenspiel – doch im Laufe der Zeit mischen sich Erwartungen hinein: „Ich sollte schneller vorankommen“, „Das müsste doch schon besser klingen“, „Ich habe heute eigentlich gar keine Zeit zum Üben“.

So kann Musiklernen unbemerkt zu einer Pflicht werden, zu etwas, das man erledigt – anstatt zu etwas, das einen erfüllt. Genau an diesem Punkt kann Dankbarkeit zu einem kraftvollen Wendepunkt werden. Dankbarkeit richtet unsere Aufmerksamkeit nicht auf das, was fehlt, sondern auf das, was bereits da ist: die Möglichkeit, Musik zu erleben und auszudrücken. Der Benediktinermönch David Steindl-Rast bringt es auf den Punkt:

*„In dem Augenblick, in dem wir dankbar werden, öffnet sich das Tor zur Gegenwart.“*

Diese innere Haltung verändert das Gitarrenspiel unmittelbar: Aus Pflicht wird Freude - aus Mühe wird Hingabe - aus Üben wird Erleben.

Dankbarkeit schafft einen emotionalen Boden, auf dem Motivation wachsen kann. Sie macht uns geduldig mit uns selbst, lässt uns offen werden für kleine Fortschritte und verstärkt das positive Gefühl beim Spielen. Psychologisch betrachtet aktiviert Dankbarkeit das Belohnungssystem im Gehirn, wodurch wir leichter und länger dranbleiben.

Und wenn Freude und Motivation zusammenkommen, entsteht der Zustand, den wir beim Musizieren alle suchen: Flow – jenes Gefühl, in dem die Zeit stehen bleibt und Musik etwas wird, das einfach durch uns hindurch geschieht.

## Schlüssel Nr. 5: Dankbarkeit ist der Schlüssel zur Freude

Dankbarkeit ist wie ein Lichtschalter: Sie schaltet den inneren Fokus von Anstrengung auf Erfüllung. Mit ihr holst du das Musizieren aus dem Kopf zurück ins Herz.

## **Vorschlag**

Beginne jede Übe-Session mit einem kurzen Moment der Dankbarkeit. Finde einen Satz, der für dich passt, z. B.:

- „Ich freue mich, dass ich Musik machen darf.“
- „Ich bin dankbar für jeden Ton, der heute gelingt.“
- „Ich darf spielen – ich muss nicht spielen.“

## **Fazit**

Dankbarkeit kostet keine Zeit, keine Technik, keine Vorbereitung. Aber sie verändert, wie du spielst – und wie du dich dabei fühlst. Dankbarkeit ist der einfachste Weg zu einem mühelosen Spiel.

## **Gesamtfazit**

Gitarrespielen mit 45 ist kein Wettkampf gegen die Zeit – sondern eine Einladung, Musik tiefer zu erfahren. Wenn du achtsam übst, gut auf deinen Körper hörst und dein Mindset pflegst, wirst du dich kontinuierlich weiterentwickeln. Vertraue deinem Lernprozess.