

# «Ich konnte nicht üben, weil...»

## Musizieren und Leistung: Rahmenbedingungen (nicht nur) für den Instrumentalunterricht

(SMZ) Dem Musizieren wird in der Regel mit dem Anspruch begegnet, dass es Spass machen und einen Ausgleich zu den hohen Anforderungen des Schulalltags sein soll. Musizieren ist jedoch mit dem Erlernen von Fähigkeiten verbunden, deren Erwerb Zeit und Energie, mithin Leistungswille erfordert. Leistung erbringen zu müssen, heisst häufig, Druck und Kampf auszuhalten und ist daher negativ besetzt. Doch Lehrpersonen und Eltern können eine alternative, «flow»-begünstigende Lernumgebung schaffen, in der Anstrengung auch als Lustgewinn und das Musizieren als Gegengewicht zum Schulalltag erfahrbar wird.

Agnes Frick

Musik ist in unserem Leben allgegenwärtig. Auf Musik als Konsumartikel zur Erbauung und Entspannung möchte kaum jemand verzichten. Auch Leistung ist allgegenwärtig. Das Gefühl, leisten zu müssen, um sich auf einem qualifizierten Arbeitsmarkt entweder jetzt oder später zu behaupten, ist unser Lebensgefühl und wird bereits bei Schuleintritt vermittelt (als «Ernst des Lebens»). Leistung wird daher oft mit Überlebenskampf und Druck verbunden und damit negativ besetzt. Erfolgreich-Sein ist auf der Basis unserer Werte stark gebunden an Leistungs- und Konkurrenzfähigkeit und stark verknüpft mit Wohlstand und Wohlergehen. Nicht selten entsteht daraus die Haltung «Ich bin, was ich leiste», Eigenwert geben wir uns auch durch unseren «Marktwert». Musizieren soll – im Gegensatz dazu – in erster Linie Spass machen. Eltern sowie Schülerinnen und Schüler sehen darin einen emotionalen Ausgleich, ein Gegengewicht zur intellektuellen Überfrachtung im schulischen Lernen. Leistung erbringen und Spass haben, scheinen dabei einander ausschliessende Möglichkeiten zu sein, Musizieren soll daher frei sein von Leistungsanforderungen. Musizieren ist jedoch mit der Entwicklung von Fähigkeiten und Fertigkeiten verbunden und damit ohne Einsatz von Zeit und Energie nicht erlernbar. Der Spass beim Musizieren ist ohne diese Vorleistung nicht zu haben. Der Ausgleich – das Gegengewicht – das Musizieren bieten und sein soll, kann also nicht im «Nichts-Leisten» liegen.

### Musikunterricht und Musizieren – nur wenn es leicht geht?

Kommen ihnen diese Aussagen bekannt vor?

- «Es geht mir nicht darum, dass mein Kind ein grossartiger Musiker wird, es muss ihm das Musizieren nur Spass machen.»
- «Ich konnte nicht so viel (= gar nichts) üben,



Es braucht Freiräume, damit sich Menschen durch Musik und Musizieren entfalten können.

Foto: Archiv

weil ich so viele Schularbeiten und Tests hatte.» (...und «zum Spass» hab ich lieber Computer gespielt).

- «Mein Kind muss jetzt den Besuch des Instrumentalunterrichts beenden, denn die Schule geht vor.» (...und der Fernseher auch).
- Und – es versteht sich fast von selbst: «Der oder die Lehrer/in konnte nicht richtig motivieren.» (...das ist schliesslich sein Job).

Wir Musiklehrerinnen und Musiklehrer machen kollektiv die Erfahrung, dass unsere Schülerinnen und Schüler wenig, zum Teil sehr wenig üben. Als Folge davon haben wir uns an kleine bis sehr kleine Fortschritte – also an geringe Leistungen – als das Normale gewöhnt. Wir haben gelernt, damit umzugehen, vielleicht auch, damit zufrieden zu sein.

Während die Anforderungen im Pflichtschulbereich ständig zunehmen – so zumindest stellen Schüler und Eltern uns das dar – sollen die Anforderungen in den musisch-kreativen Fächern ständig sinken; denn nur auf Sparflamme können Schülerinnen und Schüler solchen Tätigkeiten überhaupt noch widmen. Leistung ist also auch uns Musiklehrerinnen und Musiklehrern allgegenwärtig als etwas, das von unseren Schülerinnen und Schülern kaum noch erbracht wird.

Lehrpersonen, die schon über Jahrzehnte unterrichten, glauben zu beobachten, dass Kinder und Jugendliche zunehmend weniger fähig sind, Konsequenz, Beharrlichkeit und Konzentration aufzubringen, dass sie zunehmend weniger bereit sind, Zeit zu investieren, dass sie immer weniger bereit sind, sich freiwillig anzu-

strengen – aus Lust an einer Sache und ohne unter Druck gesetzt zu werden. Die Ursachen dafür sind vielfältig, eine Erklärung dafür bietet die Verhaltensbiologie.

### Erklärungsversuch aus der Verhaltensbiologie: Massenverwöhnung

Kinder und Jugendliche machen in ihren Lebensräumen nicht mehr die Erfahrung, dass Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit und Anstrengung tatsächlich (über)lebensnotwendig sind. Die Leistungsanforderungen, die an sie gestellt werden, sind künstlich und haben normalerweise nichts mit den gegenwärtigen Notwendigkeiten zu tun. Ihre elementaren Bedürfnisse sind weitestgehend abgedeckt, auch die Leistungen der Eltern, die dafür erbracht werden, sind für sie wenig sichtbar. Zudem versuchen Eltern, ihnen jeden Stein aus dem Weg zu räumen. War es in unserer Stammesgeschichte so, dass wir uns zur Befriedigung unserer Bedürfnisse vorher anstrengen mussten – und zwar ordentlich – (jagen, kämpfen, balzen...), so ist dies in unserer zivilisierten Gesellschaft kaum mehr nötig. Immer mehr Lustgewinn ist für immer weniger Anstrengung zu haben, was an sich ja sehr erfreulich ist, denn Lustgewinn ohne Anstrengung ist ein uralter Traum der Menschheit. Man denke an die Paradiesvorstellungen, das Schlaraffenland, oder man vergleiche die Errungenschaften der Zivilisation. In unserer Gesellschaft ist dieser Traum ein Stück weit für viele Menschen wahr geworden. War Lustgewinn ohne Anstrengung (F. von Cube nennt dies «Verwöhnung») in früheren Jahrhun-

dernten einer geringen Oberschicht vorbehalten, ist dies in den Ländern der «Ersten Welt» einer breiten Masse möglich. So angenehm das ist, ergeben sich daraus nicht ausschliesslich angenehme Konsequenzen: Die Erfahrung nämlich, dass Anstrengung auch mit Lustgewinn verbunden sein kann, nämlich primär mit der Lust, ein Bedürfnis befriedigt zu haben (zum Beispiel satt zu sein) und sekundär mit der Zufriedenheit über die geleistete «Arbeit», kann nicht mehr durch natürliche Lebensbedingungen gemacht werden; sie kann daher auch nicht mehr vorausgesetzt werden. Sie ist Erziehungsaufgabe geworden – anstrengender Erziehungsauftrag –, denn es ist viel einfacher, einem Kind zu geben, was es fordert, als es zu fordern, indem wir ihm Verzicht oder Anstrengung abverlangen. Leistungsfähigkeit und die Fähigkeit zu verzichten wieder erlebbar zu machen, lohnt sich in mehrfacher Hinsicht:

- In ökologischer, denn so hoher Anspruch so vieler Menschen ist für die Erde nicht verkraftbar.
- In sozialer, denn die Erfüllung der eigenen Ansprüche als Maxime führt zu einer Gesellschaft von Egoisten ohne Rücksicht auf Verluste, die Isolierung wird immer grösser.
- Es lohnt sich aus der Sicht der persönlichen Lebensgestaltung, der Lebensbewältigung des Einzelnen und der damit verbundenen Zufriedenheit, denn offensichtlich – beobachten wir nur unser Konsumverhalten – werden wir nicht je verwöhnter umso zufriedener.

### Verwöhnung macht nicht zufriedener

Kennen auch sie ein Kind, dem sie kein Geschenk mehr machen können, weil es einfach «alles» bereits hat? Man betrachte einen Moment die Entwicklung nur der letzten 50 Jahre: Nicht mehr EIN Auto, EIN Fernseher, EINE Stereoanlage, EIN Telefon pro Haushalt erscheint uns als ausreichend, alles ist mehrfach vorhanden und muss auf dem neuesten Stand gehalten werden. Alles deutet darauf hin, dass wir als ganze Generation nicht zufrieden sind und endlich genug haben, sondern dass wir immer mehr brauchen, dass wir nicht zufriedener, sondern lediglich anspruchsvoller geworden sind. Zwei Erklärungen dafür nochmals aus der Verhaltensforschung:

1. Die Verhaltensbiologie geht davon aus, dass wir Menschen, wie die Tiere auch, triebgesteuert sind, dass wir aber – im Unterschied zu den Tieren – unsere Handlungen reflektieren können und das, was wir dann letztendlich tun, immer mehr oder weniger eine Kombination aus triebgesteuertem und bewusstem, reflektiertem Handeln ist. Eine Triebhandlung und das damit verbundene Lusterlebnis kommen zustande, wenn die Triebstärke und die Reizstärke genügend hoch sind. (Prinzip der doppelten Quantifizierung). Das heisst: Eine hohe Triebstärke (wie grosser Hunger) lässt uns mit einer niedrigen Reizstärke (wie einem einfachen Essen) zufrieden sein. Umgekehrt erfordert eine niedrige Triebstärke (wir sind schon

satt) einen hohen Reiz (zum Beispiel eine Delikatesse), um uns trotzdem noch zur Triebhandlung (zum Essen) zu «treiben» und uns ein entsprechendes Lusterlebnis zu verschaffen. Die Intensität, die Lust ist umso grösser, je höher die Summe von Trieb- und Reizstärke ist. Den grössten Lustgewinn versprechen also grosser Hunger und ein gutes Essen. Sind wir mehr oder weniger permanent satt, muss die Reizstärke ständig erhöht werden, um uns denselben Lustgewinn zu verschaffen; sie schleift sich von Mal zu Mal ab, wir werden nicht immer zufriedener, sondern immer anspruchsvoller.

2. Auch wir Menschen sind dafür ausgerüstet, uns für unser (Über-)Leben anzustrengen und Einsatz zu leisten. Man nennt diese «Ausstattung» Aktivitäts- oder Aktionspotentiale. Können wir unsere Bedürfnisse ohne Anstrengung stillen, sind wir zwar satt. Aber sind wir auch zufrieden? Wenn wir die dazu zur Verfügung stehenden Aktivitätspotentiale nicht einsetzen, bleiben wir – wenn das ein Dauerzustand ist – auf unseren unausgeführten Handlungen sitzen. Das erzeugt in uns nicht Zufriedenheit, sondern Spannung und Unlust. Daraus resultiert «die aggressive Langeweile», die angestaute Energie, etwas tun zu wollen und nicht zu wissen, was. Immer wieder zeigen uns besonders Jugendliche, wie destruktiv ihre Kraft wird, wenn sie diese nicht in für sie sinnvolle Handlungen investieren können. Reproduktive Leistung allein, wie die Schule es Kindern und Jugendlichen überwiegend abverlangt, baut Aktivitätspotentiale = Aggressionspotentiale nicht ab. Dazu ist Lernen «wie es eine natürlich Umwelt fordert» notwendig. Solches Lernen ist problemorientiert, explorativ und kooperativ.

Ich folgere daher mit F. von Cube: Was uns zufrieden macht, ist nicht das gesteigerte Lusterlebnis durch immer höhere Reize, durch immer geringere Anstrengung (Schlaraffenland, Paradies), sondern der Lustgewinn durch und nach einer Leistung, die Lust an der Leistung, die Erfahrung erfolgreichen Handelns, das mit Lustgewinn belohnt wird.

### Bestätigung aus der Psychologie

Wir Menschen streben nach Glück, Freude, Spass, Lust; eher sind wir von der Erwartung von Lust und Unlust getrieben, als von Einsicht.

Der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat die positiven Aspekte menschlicher Erfahrung erforscht und den optimalen Glückszustand unter dem Begriff «Flow» bekannt gemacht. Flow ist der Zustand des völligen Aufgehens im Leben, im Augenblick, im Tun, zweckfrei und um seiner selbst Willen. Kennt ein Mensch diesen Zustand, sucht er dieses Lusterlebnis eigenständig immer wieder ohne Motivierung von aussen. Nicht nur daraus, aber auch daraus, entsteht jene intrinsische Motivation, welche Höchstleistungen hervorbringt.

Flow-Erlebnisse weisen mehrere folgender acht Komponenten auf, welche uns glücklich und zufrieden machen:

1. Wir fühlen uns der Aufgabe gewachsen, wir stellen uns einer Herausforderung, die für uns jenseits von Angst und Langeweile ist.
2. Wir haben ein deutliches, klares und selbst gewähltes Ziel, eine innere Leitlinie, «wie es sein soll».
3. Die Rückmeldung über das Erreichen dieses Zieles erfolgt unmittelbar und direkt aus dem Tun. Wir erleben uns als erfolgreich von Augenblick zu Augenblick.
4. Wir erleben Kontrolle über unsere Tätigkeit. Kontrolle gibt Sicherheit und bedeutet damit Lustgewinn.
5. Wir können uns auf die Aufgabe konzentrieren. Im Flow-Erlebnis ist unsere ganze Aufmerksamkeit gefordert. Der normale Zustand von Unordnung in unserem Bewusstsein (=psychische Entropie) wandelt sich in Ordnung.
6. Wir handeln mit tiefer, müheloser Hingabe, vergessen (als Nebenprodukt) die unangenehmen Aspekte des Lebens, werden nicht mehr Beute von Gedanken und Sorgen, die ungewollt in unser Bewusstsein dringen; unsere Tätigkeit wird für uns zur ganzen Welt.
7. Wir nehmen Zeitabläufe anders wahr. Im Flow-Erlebnis hat das Zeitgefühl wenig zu tun mit der messbaren Zeit, sie kann viel kürzer oder viel länger erscheinen.
8. Die Sorge um unser Selbstbild verschwindet; wir verlassen die Ebene der Selbstbeobachtung und damit die Angst um die Wirkung, die wir auf andere haben.

Im Flow-Zustand fühlen wir uns stark, aktiv, kreativ, konzentriert, motiviert und glücklich. Flow kann in allen Tätigkeiten und auf allen Stufen des Könnens erlebt werden, allerdings ist ein Minimum an Fähigkeit und damit auch zumindest ein Minimum an Anstrengung, Leistungswille und Leistungsfähigkeit dafür notwendig.

M. Csikszentmihalyi hat in seinen Untersuchungen festgestellt, dass viele Menschen in ihrer Arbeit wesentlich mehr Flow-Erlebnisse haben als in ihrer Freizeit; denn dort sind ihre Fähigkeiten oft wenig gefordert und sie sind gelangweilt. Dennoch geben sie an, mehr Freizeit und weniger Arbeit zu wünschen. Er führt dies auch auf die bei uns kulturell verwurzelte Sichtweise von Arbeit als eine Last und etwas zu Vermeidenes zurück, welche die Betrachtung des tatsächlichen Gefühlszustandes bei der Arbeit überlagert. Auch unsere Schülerinnen und Schüler erleben in ihrem Freizeitverhalten mit ihren Eltern Ähnliches. Arbeit und damit auch Lernen soll auf ein Minimum reduziert werden. Die Freizeit dient ausschliesslich der Entspannung und kaum schöpferischem Tun. Damit entstehen vielfach Tages-, und Wochenabläufe, in denen alle Pflichten schnellstmöglich erledigt werden sollen, damit endlich die Freizeit beginne.

Das Musizieren hat dabei weder im Pflichtenkatalog noch im Freizeitprogramm – also keinen – Platz. Eltern sind hier gefordert, ein Umfeld mitzugestalten, in dem auch Hingabe,

ohne die schöpferisches Tun nicht möglich ist, entstehen kann.

### Musizieren als Gegengewicht

Wenn Musizieren in erster Linie Spass machen und ein Gegengewicht zu den hohen Leistungsanforderungen des Schulalltages sein soll, wenn gleichzeitig Musizieren ohne Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit nicht erlernbar ist, worin kann dann dieses Gegengewicht bestehen?

Das Flow-Erlebnis ist selbstverständlich nicht durch gezieltes Handeln produzierbar, es ist in seiner reinen Form immer Geschenk. Sein Entstehen kann aber durch mehr oder weniger geeignete Rahmenbedingungen gefördert und gehemmt werden. Schulen, die Kinder auf den Tauschhandel «Leistung gegen Note» konditionieren und sie auf diese Weise lernsozialisieren, bieten einen denkbar ungeeigneten Rahmen für das Entstehen von Flow. Wir sind daher aufgefordert, einen ganz anderen Rahmen für Lernen zu schaffen, in dem wir nicht den Anspruch erheben, mit unseren Schüler/innen von Flow zu Flow zu gelangen, in dem wir aber so viel Fluss wie möglich anstreben.

### Alternativen, «Flow»-begünstigenden Lernrahmen schaffen

Verschultes Lernen ist überwiegend zielgerichtetes Lernen auf einen (Mindest-)Standard, eine Note hin. Über- und Unterforderung sind damit vorprogrammiert. Es ist nicht interessen-geleitetes Lernen mit dem vorrangigen Ziel, über sich hinaus zu wachsen und die eigenen Möglichkeiten zu erweitern, wie es das Lernen des Kleinkindes in einer natürlichen Umgebung ist. Die Lerninhalte sind weit entfernt von den Bedürfnissen der Lernenden und enthalten wenig für sie im Moment Bedeutsames. Entsprechend zwanghaft und lustlos wird das überwiegend kopflastige «Pauken» erledigt. Leistung wird erbracht, aber nicht aus Eigeninitiative und Lust, wie es etwa in den Freizeitbereichen der Fall ist, sie wird erzwungen. Der Schulalltag nimmt den grössten Teil des Lebensalltages von Schülerinnen und Schülern in Anspruch. Diese fühlen sich al-

so den überwiegenden Teil ihrer Gegenwart aufgefördert, völlig fremdbestimmte Lernziele zu erreichen und ebenso fremdbestimmte Leistungserwartungen für eine weit entfernte Zukunft zu erfüllen.

Im Instrumentalunterricht haben wir wesentlich bessere Möglichkeiten diesen Kreislauf von Fordern und Widerstand, der daraus entsteht, zu durchbrechen. Im Einzel- und Kleingruppenunterricht ist es leichter, Schüler/innen in ihrer Individualität zu sehen, sie ernst zu nehmen und angemessene, reizvolle «Herausforderungen jenseits von Angst und Langeweile» anzubieten. Dort können sie ihre Fähigkeit erleben und zwar als etwas, das sie spüren und nicht als etwas, das wir ihnen sagen. Sich als fähig erleben, macht nicht nur glücklich, sondern ist auch die Voraussetzung dafür, Selbstvertrauen zu gewinnen und sich an neue, grössere Herausforderungen zu wagen. Selbstvertrauen ist zudem die Basis dafür, sich nicht zu vermeidendem Konkurrenzkampf optimistisch zu stellen.

«Gegengewicht» zu ihrem Schulalltag ist es auch, wenn wir an ihren Stärken ansetzen und nicht überwiegend versuchen, Defizite auszugleichen. «Gegengewicht» ist es, wenn Konkurrenz- und Wettbewerbssituationen dazu dienen, die eigenen Fähigkeiten zu verbessern und nicht das «Besser-als-andere-sein» im Vordergrund steht. «Gegengewicht» ist es, wenn wir sie in der Herausforderung vor allem unser Zutrauen in ihre Fähigkeit und nicht die fremdbestimmte Forderung erleben lassen. Kinder und Jugendliche sind daran gewöhnt, die Erwartungen anderer zu erfüllen, die Grenzen anderer respektieren zu müssen und ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen am besten gar nicht wahrzunehmen. Sie sind daran gewöhnt, dass andere wissen, was gut für sie ist. «Gegengewicht» schaffen wir also vor allem, indem wir sie zuerst in Kontakt mit sich selber, ihren eigenen Bedürfnissen, Vorlieben, Interessen, Wünschen, Fähigkeiten und Grenzen und erst dann mit unseren Vorstellungen bringen. Auf diese Weise erhöhen wir die Chance, dass Schülerinnen und Schüler für sich im Moment Bedeutsames tun können und Musizieren damit etwas für sie Bedeutsames werden

kann. Wenn wir Wahlmöglichkeiten schaffen und Selbstbestimmung zulassen, können die Kinder lernen, eigene Entscheidungen zu treffen und zu verantworten.

«Gegengewicht» schaffen wir, wenn unser Unterricht überwiegend Experimentierraum mit grossen bewertungsfreien Zonen ist, in denen Kreativität und Spontaneität erst entstehen können. Durch gemeinsames (zuerst bewertungsfreies) Beobachten und Wahrnehmen machen Schülerinnen und Schüler nicht nur Erfahrungen mit sich selber und mit Musik, sie entwickeln auch Qualitätskriterien für ihr Tun, die sie unbedingt brauchen, um üben zu können. Sie lernen, ihre Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was gerade geschieht und weg von dem, was sie gerade richtig und falsch machen, weg von dem, ob «sie gerade gut oder schlecht spielen». Die nahe liegende Verknüpfung «wenn ich gut spiele, bin ich gut, und wenn ich schlecht spiele, bin ich schlecht» hat eine Chance, sich zu lösen. Die «Sorge um das Selbstbild» – Hauptursache des Lampenfiebers – kann verschwinden.

Diese andere Lernumgebung schaffen wir vor allem durch unser Verhalten, und dieses liegt – im Gegensatz zu vielen gesellschaftlichen und strukturellen Gegebenheiten – tatsächlich in unserer eigenen Macht. Hinter unserem Verhalten stehen unsere Einstellungen. Beides – Einstellungen und Verhalten – lohnt es sich daher, immer wieder zu reflektieren und gegebenenfalls zu verändern.

Alternative Lernumgebungen zu schaffen, ist für uns Lehrerinnen und Lehrer eine grosse Herausforderung. In den kurzen Unterrichtseinheiten, die uns zur Verfügung stehen, ist die Versuchung gross, Schüler/innen einfach schnurstracks zu zeigen, «wo's lang geht». Auch wenn wir dieser Versuchung beharrlich widerstehen, ist es oft ein langer Prozess, bis Schüler/innen glauben können, dass es uns tatsächlich um sie geht und sie den gewährten Freiraum nutzen, schätzen und geniessen lernen. Es ist dies ein lohnender Prozess, denn nur in diesem Freiraum kann Musizieren einen Platz bekommen, der über die Pubertät hinaus erhalten bleibt. Nur in diesem Freiraum können sich Menschen durch Musik und Musizieren entfalten und kann die Musik ihre viel beschworene Kraft in ihnen entwickeln. Aus freier Entscheidung erwachsen dann auch Leistungen und Höchstleistungen, nicht nur Last sondern auch Lust: Lust an der Musik, an der Fähigkeit, am Eigenen, an der Gestaltungsmöglichkeit, am Spiel. 

#### Literatur:

- Thomas Berry Brazelton, Stanley I. Greenspan: *Die sieben Grundbedürfnisse von Kindern*, Weinheim und Basel: Beltz, 2002 (2. Aufl.).  
 Rebeca Wild: *Erziehung zum sein*, Heidelberg: Arbor-Verlag, 1992 (6. Aufl.).  
 Felix von Cube: *Fordern statt verwöhnen*, München: Piper, 1999.  
 Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, Stuttgart: Klett-Cotta, 2003 (11. Aufl.).  
 Thomas Gordon: *Die Neue Familienkonferenz – Kinder erziehen ohne Strafe*, München: Heyne, 2004 (18. Aufl.).  
 Thomas Gordon: *Lehrer-Schüler-Konferenz – Wie man Konflikte in der Schule löst*, München: Heyne, 1989.

### « Je ne pouvais pas m'exercer, parce que... »

Dans notre mode de vie actuel, la musique est omniprésente, ne serait-ce que comme bien de consommation. Il en est de même de la performance. Mais là où la quête de performance est généralement source de stress, la musique est souvent considérée comme apaisante. Pourtant, on n'apprend pas à jouer d'un instrument sans effort, sans patience et sans énergie. Les enseignants de musique constatent que leurs élèves travaillent peu. Les exigences ont tendance à baisser dans le domaine musical. Par ailleurs, on considère généralement l'effort comme désagréable : le paradis, c'est obtenir ce qu'on désire sans aucune difficulté. Mais posséder tout ce qu'on désire ne suffit pas à rendre heureux. Celui qui possède

une voiture, un téléphone, une chaîne hi-fi cherche à en obtenir plusieurs. Ce qui nous satisfait vraiment, c'est d'acquérir des compétences. C'est aussi de vivre une situation où nous effectuons une activité avec plaisir, en sachant où nous allons, en obtenant le succès dans sa réalisation, un état d'esprit que le psychologue Mihaly Csikszentmihalyi appelle le « flow ». On peut mettre en place un enseignement de la musique qui favorise le « flow », notamment en aidant les élèves à trouver un but à ce qu'ils font – autre qu'une note ou une remarque du professeur –, et en leur faisant comprendre que c'est pour eux qu'ils apprennent, pas pour l'enseignant.

Résumé et traduction : Jean-Damien Humair