

GLOSSAR

Musikalisches Selbstkonzept

Das musikalische Selbstkonzept nach Maria Spychiger funktioniert recht ähnlich, wie die → Selbstwirksamkeitserwartung.

Ein Mensch kann abhängig, abhängig von einem Fachgebiet, unterschiedlich überzeugt von den eigenen Kompetenzen sein. So kann eine Person selbstsicher eine Fremdsprache sprechen, gleichzeitig aber von sich selbst behaupten, dass sie unsportlich sei.

In der Musik können verschiedene Faktoren in die musikalische Kompetenz einer einzelnen Person hineinspielen. Eine Person kann beispielsweise davon überzeugt sein, nicht singen zu können, gleichzeitig aber in der Lage sein, sehr detailliert über ihre Lieblingsband zu sprechen. Sie ist also in der Lage, ihren eigenen Musikgeschmack zu definieren. Da innerhalb eines Chores der Fokus auf das gemeinsame Musizieren gelenkt wird, kann sich hier auch das musikalische Selbstkonzept positiv verändern – insbesondere, wenn die Chormitglieder positive Erlebnisse erfahren. Die Gemeinschafts- und Gruppendynamik haben hier einen zentralen Stellenwert und sollten bewusst gestärkt werden.

Selbstwirksamkeitserwartung

„Selbstwirksamkeitserwartung ist zugegebenermaßen ein recht langes und kompliziertes Wort. Dennoch lohnt es sich, einen genaueren Blick darauf zu werfen und im eigenen Chor das Selbstbewusstsein jedes Chormitglieds zu stärken.

Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung wurde in den 1970er Jahren von dem Psychologen Albert Bandura entwickelt. Es befasst sich insbesondere mit der eigenen Wertschätzung und dem daraus resultierenden Selbstvertrauen. So trauen wir uns mehr zu, wenn wir Herausforderungen schon einmal erfolgreich gemeistert haben, als Aufgaben, die uns als unmöglich erscheinen. Dementsprechend sind wir deutlich produktiver, kreativer, ausdauernder und motivierter, wenn wir mit einem gewissen Selbstvertrauen unbekanntem

Situationen begegnen. Auch wenn wir dann einmal scheitern, vorher aber mehrfach positivere Erfahrungen gesammelt haben, können wir diese Misserfolge besser wegstecken.

Die wichtigsten Faktoren der Selbstwirksamkeitserwartung sind eigene Erfahrungen, die Vorbildfunktionen anderer Personen und positive Gruppenerfahrungen. Diese werden z.B. in den Übungen zu „Selbstbewusstsein stärken – individuell und kollektiv“ in der Chorliebe-Toolbox genauer betrachtet, mit Vorschlägen zur konkreten Umsetzung.

Wohlfühlbühne

Die Wohlfühlbühne ist ein Ort, an dem die Chormitglieder ihre eigenen musikalischen Erarbeitungen präsentieren können und anschließend vom Gesamtchor dafür gefeiert werden. Jede Person, die auf die Bühne geht, wird mit Applaus und Jubel begrüßt und verabschiedet. Dafür wird im Probenraum eine Art Bühne gekennzeichnet, auf der z.B. Instrumente bereitstehen.

- Wann kommt die Wohlfühlbühne zum Einsatz?
 - Die Chorleitung kann vor und nach einer Probe oder in der Pause ein Zeitfenster für die Wohlfühlbühne festlegen.
 - Die eigenen Präsentationen der Chormitglieder können auch gerne mit in anstehende Konzerte eingebunden werden!
- Was darf präsentiert werden?
 - Auf der Wohlfühlbühne gibt es keine Regeln. Es können Songs, Spielszenen oder Gedanken geteilt werden – jeder kann kreativ werden.
- Wir schaffen es als Chorleitung, dass sich jeder von alleine auf die Wohlfühlbühne traut?
 - Schau dir hierzu das Wertschätzungsspiel in der Chorliebe-Toolbox genauer an.