

# Mozart und Hanteln.

**V**or einigen Wochen habe ich einen interessanten Artikel über Motivation gelesen: Wie man es anstellt, motivierter zu werden, weniger zu verschieben, mit mehr Power an die Arbeit zu gehen etc. Es gibt ja unzählige Ratgeberbücher zu diesem Thema, die alle dasselbe versprechen: Die Methoden sind verschieden, von Meditation bis Yoga gibt es da fast alles. Weil ich ein neugieriger Mensch bin, habe ich vieles darüber gelesen, einiges ausprobiert – auch für meine Schülerinnen und Schüler – und das meiste wieder verworfen, weil es eben doch nicht viel brachte.

**V**eronika Job hat mit ihrer Equipe nun etwas Revolutionäres herausgebracht, das ertens viel weniger Zeit und Aufwand braucht als alles andere, und zweitens nachweisbar bis zu sechs Monaten hilft. Das musste ich sofort ausprobieren, der Zeitaufwand beträgt während zweier Wochen bloss zwei Minuten pro Tag. Der finanzielle Aufwand ist ebenfalls sehr bescheiden: Je nach Beschaffungsart zwischen 5 und 10 Franken. Aber bevor ich mich in diese neue Methode stürzte, wollte ich wissen, wer dahinter steckt: Veronika Job, Oberassistentin an der Universi-

tät Zürich, ihr Team von Psychologen und Psychologen und eine Equipe der Universität Saarbrücken. Mit 350 Studentinnen und Studenten haben sie das Programm getestet, nach sieben Monaten hat sich herausgestellt, dass alle Teilnehmenden mit einem halben Notenpunkt besser abgeschlossen haben.

**K**lar: Das Programm kann nicht intelligenter machen, aber es steigert nachgewiesenermassen die Motivation zum Lernen. Natürlich gab es gerade nach der Publikation harsche und bissige Kritik. Nachdem ich die Anweisungen bei mir selbst durchgeführt habe, muss ich sagen: Doch, das Programm nützt, der Aufwand ist lächerlich klein, die Methode zu einfach, um glaubhaft zu sein. Zunächst wusste ich leider nicht, was das Werkzeug ist: Fingerhanteln. Nachdem ich mich informiert hatte, habe ich mir ein Paar besorgt, das sind Handpressen mit Federn, der Widerstand geht von 5 bis 40 Kilo. Veronika Job hat mir auf Anfrage gesagt, dass sie jene von der Migros benutzt hat (Sport-xx), die etwa acht Kilo Widerstand haben.

**H**ier das Rezept: Zwei Wochen lang täglich eine Minute morgens und eine Minute

abends die Federn gedrückt halten, nicht auf und zu bewegen. Wieviel Widerstand Sie brauchen, können Sie bei mir an verstellbaren Hanteln messen, von 5 bis 40 Kilo.

**W**as hat das mit Mozart zu tun? Fast nichts: einzig die physische Wirksamkeit von Mozarts Musik. Ein Forscherteam hat herausgefunden, dass Mozart den Blutdruck senkt. Also: statt einigen Pillen pro Tag, die verschiedene Nebenwirkungen haben, sich einige Minuten Mozart zu Gemüte führen: einfacher und billiger und vor allem ohne unangenehme Nebenwirkungen. Wenn Sie selber Mozart singen oder spielen, ist die Wirkung noch stärker.

**P**raktisch gesehen: Für Mozart gehen Sie zu Felix Reolon; der macht gerade mit vier Chören ein Mozart-Projekt mit wunderbaren geistlichen Werken und ebenso wunderbaren Solistinnen und Solisten.

**U**nd für die Motivation gehen Sie zu Frau Job oder zu mir. Wir tun Ihnen nicht die Knöpfe ein, aber die Hanteln zu. Sie werden staunen, wie lang eine Minute sein kann.