

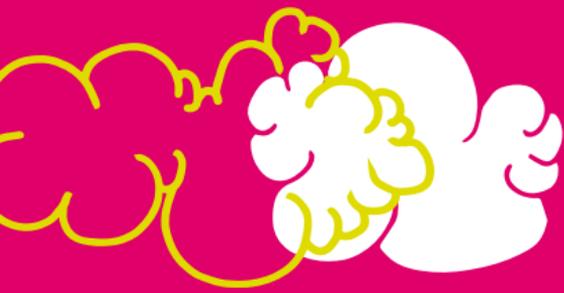
**LEVEL UP**

**YOUR LIFE**

**SKILLS**

**LEVEL UP**

**WER MUSIZIERT,  
LERNT MEHR**



Du stehst auf der hell beleuchteten Bühne und setzt die Trompete ab. Es war dein erster Auftritt und es ist alles gut gegangen. Du strahlst, bist stolz. Die Anspannung weicht der Erleichterung und du freust dich über den Applaus.



Du sitzt mit deinem Saxofon in der Probe der Jugendmusik und hebst den Arm. Du hast einen Einsatz verpasst und möchtest wissen, warum. Zusammen mit der Dirigentin findest du heraus, dass du dich bei den Pausen verzählt hast. Die Dirigentin lächelt, ihr probiert es nochmals und jetzt klappt alles einwandfrei.



Du sitzt am Schlagzeug und strahlst. Zum ersten Mal konntest du einen komplizierten Rhythmus richtig spielen. Du hast das neue Stück lange geübt und jetzt freust du dich auf die gemeinsame Probe.

# WER MUSIZIERT, LERNT MEHR



**Musizieren macht dich selbstbewusst, kommunikativ und kreativ. Musizieren verhilft dir zu neuen Fähigkeiten und bringt deine «life skills» auf ein neues Level.**

Natürlich, manchmal ist es anstrengend, ab und zu auch frustrierend, ein Instrument zu erlernen. Doch die Freude überwiegt, es fördert deine Ausdauer und holt das Beste aus dir heraus. Wer immer neue Herausforderungen meistert und dabei neue Fähigkeiten und Fertigkeiten freischaltet, erreicht das nächste Level.

Musizieren wird dich für dein ganzes Leben prägen: Wer Musik macht, ist fokussierter, kreativer, selbstsicherer, offener und glücklicher als viele Gleichaltrige. Das wirst du rasch spüren – und das zeigen auch die Erkenntnisse aus der Forschung über die Effekte des Musizierens.



## MUSIK MACHT SELBSTBEWUSST

Es braucht Mut und Selbstbewusstsein, auf einer Bühne zu stehen und vor Publikum zu spielen. Beim Musizieren in der Gruppe lernst du das auf lockere Art und Weise.

## MUSIK MACHT KREATIV

Es erfordert Kreativität, eine musikalische Geschichte zu erzählen oder eine Phrase zu gestalten. Das Musizieren trainiert ungezwungen das kreative Denken.

## MUSIK STIFTET IDENTITÄT

Seit jeher gibt Musik auch die Geschichte und die Werte einer Gesellschaft weiter, von Generation zu Generation. Das hilft dir, deine eigene, ganz individuelle Identität aufzubauen und du spürst, dass du Teil einer Gemeinschaft bist.



## **MUSIK MACHT KOMMUNIKATIV**

Beim Musizieren ist eine effektive Art des Kommunizierens gefragt: Du lernst, einem Registergespännli zu erklären, wie man eine bestimmte Phrase spielt. Du trainierst aber auch die intuitive, nonverbale Kommunikation, lernst, die Stimmung des Publikums zu beeinflussen, erfährst, wie man mithilfe von Musik Emotionen vermitteln kann.

## **MUSIK MACHT SOZIAL**

Du verbringst auch neben der Bühne und ausserhalb des Proberaums wertvolle Zeit mit anderen Musikantinnen und Musikanten. Du erlebst ein positives Gruppengefühl und knüpfst enge Freundschaften. Du erfährst Wertschätzung und spürst eine innere Zusammengehörigkeit.

## **MUSIK MACHT KRITIKFÄHIG**

Beim Musizieren passieren immer wieder Fehler – genau wie sonst im Leben. In einer Jugendmusik lernst du, wie man Kritik konstruktiv anbringt und wie du selbst am besten mit Kritik umgehen kannst.

## **MUSIK BRINGT DICH AUFS NÄCHSTE LEVEL**

Hast du gewusst, dass die sinnlichen Erfahrungen beim Musizieren dein vernetztes Denken anregen? Du eignest dir die Fähigkeit an, das Wissen aus verschiedenen Lebens- und Lernbereichen zu verknüpfen. Beim Musizieren baut dein Gehirn zusätzliche neurologische Verbindungen auf. Das hilft dir nicht nur beim Gamen, sondern auch in der Schule.

# **WER MUSIZIERT,**

...lernt mehr.

... stärkt die «life skills», die Lebenskompetenzen. Diese Life Skills machen es uns möglich, in der Schule, zu Hause oder später im Beruf erfolgreich zu sein.

...trainiert das kritische Denken, stärkt sein Verantwortungsgefühl und unterstützt die Zukunftsplanung.

...kann sich sozial besser entwickeln und erhöht die emotionale Ausgeglichenheit.

...verbessert die körperliche und geistige Gesundheit.

...lernt Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen, kritisch und kreativ zu denken sowie effektiv zu kommunizieren.

...baut gesunde Beziehungen auf und kann sich besser in andere einfühlen.

# LEVEL UP YOUR LIFE SKILLS

MUSIZIEREN BRINGT DEINE LIFE SKILLS AUF'S NÄCHSTE LEVEL.



«Als Klarinettenistin in der Jugendmusik habe ich gelernt zuzuhören, gemeinsam zu intonieren und Verantwortung zu übernehmen. Eine Lebensschule, von der ich heute als Co-Programmleiterin von SRF1 und SRF Musikwelle und als Moderatorin profitiere.»

MICHÈLE SCHÖNBÄCHLER,  
CO-LEITERIN SRF1 UND  
SRF MUSIKWELLE

«Durch die Musik habe ich in meiner Jugend viele schöne Momente erlebt und auch viel für meinen Beruf gelernt: Im Team spielen, Mut zum Auftritt haben, Herausforderungen gemeinsam meistern – und vor allem: Nicht aufgeben bis zum letzten Akkord!»



THIERRY CARREL,  
HERZCHIRURG

[jugendmusik.ch](http://jugendmusik.ch)

Schweizer Jugendmusikverband  
Association suisse des musiques de jeunes  
Associazione svizzera delle bande giovanili  
Unión svizra da musica da juvenils

