

Richtig Üben

Die folgenden 10 Punkte über das richtige Üben ist das Resultat aus jahrelanger Erfahrung und vielen Gesprächen mit Musikern, gepaart mit den Grundsätzen der Lernpsychologie. Das Üben ist eine Art des Lernens. Für das Lernen gibt es einige Grundsätze, damit es erfolgreich ist.

1. **Erfolgreich üben:** Erfolg kann man nur dann definieren, wenn man ein Ziel hat. Jedes Mal wenn ich mich für das Üben hinsetze, muss ich ein Ziel vor Augen haben, welches ich in der nächsten dreiviertel Stunde erreichen kann. Am besten setzt man sich auch langfristige Ziele: Was man in einer Woche, einem Monat oder einem Jahr erreichen will. Dieses hat einen lernpsychologischen Grund: **Wenn wir täglich für unser Üben ein genau definiertes Ziel haben, welches wir sicher erreichen können, so haben wir täglich einen definierten Erfolg. Erfolg ist nachgewiesenermaßen der stärkste Übe-Motivator.**
2. **Problemlos üben:** Üben heißt Probleme lösen. Viele Probleme: Lesen, hören, Noten ordnen, Bewegungsabläufe, phrasieren etc. Man kann diese Probleme nicht über ein ganzes Stück gleichzeitig lösen, das überfordert Profis und Laien. Oft will man zuviel und schließt die Noten mit einem Seufzen. Im Allgemeinen kann man nur ein Problem auf einmal lösen. Und erst noch ein kleines. Ein großes Problem zum Beispiel eine ganze Seite, eine besonders schwierige Stelle... müssen wir so lange verkleinern, bis es keines mehr ist. Z.B: Nur den ersten Teil eines schwierigen Laufes üben, dann den zweiten Teil etc. Nur die Fingerbewegung trocken üben. Nur ein schwieriges Intervall üben. Wichtig ist es, langsam zu üben um mehr Bedenkzeit zu haben. **Wenn wir uns beim Üben überfordert oder irgendwie unwohl fühlen, dann heißt das mit Sicherheit: Wir haben ein zu großes und damit unlösbares Problem vor uns. Verkleinern wir es, und zwar so lange, bis wir uns wirklich wohl fühlen.**
3. **Musikalische Gestalten üben:** Übe nicht taktweise oder zeilenweise. Übe inhaltliche Gestalten: Damit meine ich kleine Figuren, die als sinnvolle Einheit empfunden werden. Manchmal gehen solche Figuren über einen Takt hinaus. Unser Gedächtnis ist programmiert, sinnvolle Gestalten einzuprägen. Gestalten bleiben länger im Gedächtnis als künstlich abgegrenzte Einheiten, weil man sie als etwas Figürliches erleben kann. Man kann sie lustig oder traurig finden, sie mögen etc... Gestalten drücken etwas aus, und das bleibt länger haften, als eine Reihe von Tönen. Durch das Gestaltenüben werden die Gestalten im späteren Gesamtvortrag besser hörbar. Damit wird aus einem metronomischen Bandwurm eine Musik mit Profil und Aussage. Darum müssen wir auch Riterdandi und Crescendi etc. mitüben, sie gehören zur Gestalt der Musik.
4. **Pausen üben:** Pausen sind nicht ein fehlen von Noten. Sie sind selber etwas. Nämlich eine Zeitgestalt. Pausen müssen deshalb voll mitgeübt werden. In den Pausen sind die unhörbaren Noten. Die unhörbare Musik.
5. **Bewegungsgestalten üben:** Wenn wir üben, machen unsere Hände, unsere Atmung eine Choreographie. Zur Abwechslung können wir uns auch mal darauf konzentrieren. Das dient der Bewegungsökonomie (ich mache so viel wie nötig, und so wenig als möglich). Schulung des motorischen Gefühls des Gedächtnisses. Festigung der Bewegungsabläufe. Wie macht man das?
 - eine kleine Einheit wählen.

- In Zeitlupe spielen und Hände betrachten, bis der kürzeste und schönste Weg gefunden ist. Von Phrasierung zu Phrasierung üben und die Luft gleichmäßig fließen lassen.
- Sich den Bewegungsablauf einprägen.
- Manchmal hilft es der Sache, die Bewegungsgestalt zu übertreiben, um sie besser bewusst zu machen.
- Eine top Übung ist das Instrument nicht anzusetzen und die besagte Stelle zu üben. So wird man nicht von den falschen Tönen geleitet, sondern von der richtigen Vorstellung der Töne und der Bewegung. **Aus der Lernpsychologie bringen wir Abwechslung in das Üben so ist die Behaltenskurve viel höher.**

6. **Ökonomisches üben:** Lernen hat viel mit dem Gedächtnis zu tun. Notengedächtnis, Tongedächtnis, Bewegungsgedächtnis.

Es ist dir sicher bekannt, dass das Behalten annäherungsweise exponentiell in der Funktion der Zeit abnimmt. Das Meiste wird also ziemlich rasch wieder vergessen. Das biologisch auch sehr sinnvoll, weil die meisten Gedächtnisinhalte nur im Moment wichtig sind. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass die Behaltenskurve angehoben werden kann:

- Durch sofortiges Wiederholen: Wiederholen hilft am Meisten, solange die Behaltenskurve noch oben ist. Es bringt dir wenig, wenn du vor der Abreise ins Wochenende noch etwas Neues lernst.
- Durch mehrmaliges Wiederholen: Eine triviale aber gesunde Weisheit. Dadurch werden die motorischen Gehirnpulse die beim ersten Spielen über die willkürlichen Nervenbahnen laufen, sozusagen über die Autobahnen umgeleitet, auf das extrapyramidal-motorische Nervensystem, wo die Automatismen ablaufen.
- Durch handelndes Lernen: Beschäftige dich bewusst mit der Musik. Singe das Stück, schreibe eine Stelle aus dem Gedächtnis aus, arbeite mit Farben in den Noten.
- Durch emotionale Verankerung: Assoziiere den Lerninhalt mit einem Gefühl und gib der Musik somit Ausdruck.
- Durch verschiedenartiges Üben desselben Inhaltes: Am Instrument üben, „auf dem Daumen üben“, ab CD hören, sich dirigieren, das Stück analysieren etc.
- Durch Profilierung der Kontraste: Das Kontrastgesetz besagt folgendes: Wenn du zwei oder mehrere Sachen hintereinander üben willst, sollten die möglichst verschiedenartig sein. Zwei Sachen, die einander gleichen, stören einander im Gedächtnis, sie verwechseln und vermischen sich, das heißt: Sie sind nicht mehr prägnant. In der klassischen Musik findest du jeweils in der Reprise eines Sonatenhauptsatzes die gleiche Musik vor wie am Anfang des Stückes, nur eben in einer anderen Stufe. Das sieht so verlockend und so leicht aus, zerstört aber vieles, wenn du den ersten Teil noch nicht in deinem Gedächtnis hast. Übe darum mit grossem Vorteil zuerst die ganze schwierige Durchführung und seriös durch, bevor du dich an die Reprise machst. Bei Variationssolos heisst das: Eine Variation um die andere.
- Durch positive Beziehung zum Stück. Übe nur, was du magst und sonst gib dir Mühe, es zu mögen.

7. **Das richtige Beginnen und Beenden des Übens:** Die ersten paar Minuten sind die wichtigsten. Sie entscheiden viel. Also dem Einspielen müssen wir unsere ganze Aufmerksamkeit und Sorgfalt widmen. Sie stellen sozusagen unsere innere Bereitschaft her und eichen unser Mass an Ruhe und Sammlung. Ebenso wichtig sind die letzten paar Minuten. Es ist immer wieder eine erstaunliche

psychologische Tatsache: Was wir erfolgreich beenden, bleibt um ein mehrfaches besser im Gedächtnis. Darum: Hör dann mit dem Üben auf, wenn es dir gerade besonders gut gelungen ist, wenn du eigentlich am liebsten diesen Erfolg noch einmal durchkosten möchtest, und nicht erst, wenn du müde bist und anfängst, Fehler zu machen. Bist du aber einmal schon müde und machst die ersten Konzentrationsfehler, dann schließe das Üben ab, indem du einen einfachen langsamen Teil des Stückes oder eine Slow-Melody besonders schön spielst. So etwas trägt das Gedächtnis mit Vergnügen mit sich herum. An Schönes erinnern wir uns gerne und darum gut, Unschönes verdrängen wir instinktiv aus dem Gedächtnis. (Darum reden alte Leute von der guten alten Zeit, die ungute haben sie längst verdrängt.)

8. **Motiviert üben:** Motivationsblockaden sind oft fast unüberbrückbar. Hilfen können sein:

- Ensemblespiel, gegenseitig motiviert man sich leicht.
- An ein Konzert gehen, in dem unser Instrument zu hören ist.
- Jemandem zu einem Vorspiel einladen, an einem Konzert ein Solo vortragen, sich an einem Solistenwettbewerb anmelden... all das heißt, sich selber einem Sachzwang aussetzen
- Einem bekannten Musikprofi beim Üben zusehen (nimm doch einfach Kontakt auf).
- Neue Noten kaufen
- Eine gute CD anhören

Der beste Tipp ist, übe entsprechend den obigen Gesetzen, denn das bringt Erfolg. **Nichts bringt mehr Motivation für morgen, als der Erfolg und die Freude von heute.**

9. **Fehlerfrei üben.** Wie oft hat man mir früher gesagt: Diese Stelle musst du nur so lange üben, bis du sie fehlerfrei spielen kannst. Das ist absoluter Stuss. Die psychologisch richtige Überlegung führt genau zum Gegenteil: **Übe so, dass du vom ersten Ton an fehlerfrei übst. Übe nur Richtiges.** Warum: Führen wir uns vor Augen: Wir spielen eine Stelle, viermal mit demselben Fehler, und beim fünften mal fehlerfrei. Dann können wir den Fehler viermal besser, als die richtige Version. Das ist verschwendete Energie. Vielleicht wendest du ein: „Am Anfang macht man halt noch Fehler!“ Dann erinnere dich an den zweiten Punkt, der heißt: Verkleinere die Probleme. Wenn wir das Problem genug verkleinern, können wir jede Musik von Anfang an fehlerfrei spielen. Wir teilen auf: Lautere kleinere Einheiten zusammensetzen oder in einem Zeitlupentempo üben, und mit dem Metronom sehr langsam schneller werden.

Wieso ist das so wichtig: Es gibt zwei psychologische Begründungen:

- Wir lernen genau das, was wir unserem Gedächtnis füttern. Wenn wir viermal den gleichen Fehler machen, ist dieser Fehler sehr gut gespeichert. Und weil wir intelligent sind, wissen wir schon nach dem zweiten Mal: „Hier kommt der Fehler!“, und der kommt bestimmt. Nach dem sechsten Mal spielen, haben wir den Fehler schon automatisiert.
- Der zweite Punkt ist der, dass wir (auch wenn wir Fehler eigentlich nicht tragisch nehmen), jeden Fehler als Missgriff, als kleinen Misserfolg erleben. Diese Misserfolge vermehren sich im Verlauf einer Stunde. Zu einem recht flauen, unguuten Gefühl. Jetzt stellen wir mal eine Übungsstunde mit lauten richtigen, musikalischen Gestalten vor. Das gibt eine ganz andere Vorstellung.

Ein ganz anderes Gefühl. Wenn wir Richtiges üben, gefallen wir uns besser, wir sind besser motiviert.

10. **Entspannt üben:** Der beste Künstler, Sportler, Berufsmensch etc. ist der, welcher ein Höchstmass an Konzentration und ein Minimum an Anspannung verbinden kann. Was bedeuten diese Begriffe: Sich konzentrieren bedeutet: All seine Gedanken und Gefühle versammeln und auf einem einzigen Punkt richten. Sich anspannen bedeutet: Zwang und Gewalt anwenden (nervös sein). Worauf konzentrierst du dich, wenn du übst? Auf die Noten? Auf die Fehler? Auf die Musik? Worauf sonnst? Ein amerikanischer Psychiater sagte einst: „Es ist wesentlich, mit offenem gebendem Herzen zu üben.“ In diesem Zitat liegt die Weisheit drin, dass die Musik ihr Wesentliches Geheimnis verliert, wenn wir sie für Eitelkeit missbrauchen, in dem wir uns selbst oder anderen etwas vorleisten. Musik ist dann lebendig, wenn wir sie als Geschenk betrachten, dass wir an anderen weitergeben dürfen. Wenn wir uns darauf konzentrieren, statt auf unser Ego, dann lässt unsere Anspannung wesentlich nach. Wieso also bei einem Konzert nervös sein? Wir machen den Zuhörern ein Geschenk, eine Freude. Das beginnt schon beim Üben. Stellen wir uns beim Üben vor, jemandem ein Geschenk zu machen. Wir hören dann auf, beim Üben verkrampt und gewalttätig nur korrekte Noten abzuleisten, sondern wir üben konzentriert und entspannt das Wesentliche, den Sinn der Musik. Die musikalische Aussage.

Ruven Telli, im Juni06