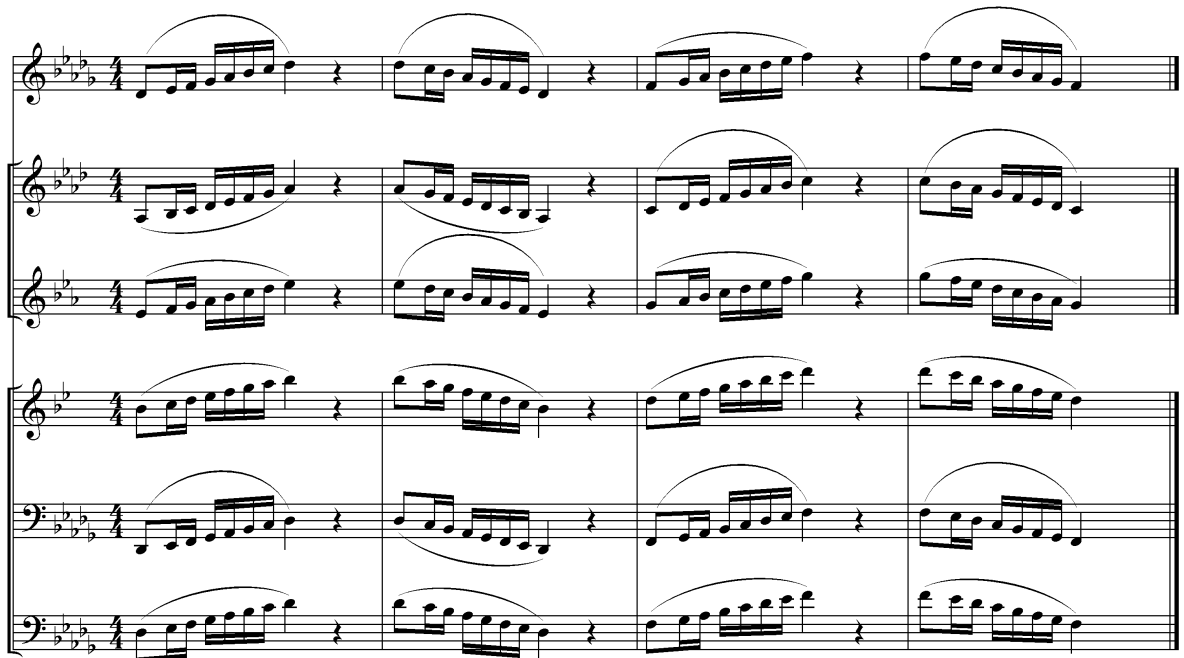


# „Noch besser spielen durch schlaues Üben!“

Handreichungen für den täglichen Gebrauch



Jürgen K. Groh  
Master of Arts  
Am Schulwäldchen 10  
63110 Rodgau  
Tel.: 06106/76516  
Email: [juergenkgroh@aol.com](mailto:juergenkgroh@aol.com)  
Homepage: [www.juergenkgroh.de](http://www.juergenkgroh.de)

# Inhalt

<b>1. AKRASIA UND DER „INNERE SCHWEINHUND“</b>	<b>4</b>
1.1 <b>Impossibilium nulla est obligatio</b>	<b>5</b>
1.2 <b>Die drei goldenen Handreichungen</b>	<b>6</b>
1.3 <b>S M A R T E Ziele braucht der Mensch</b>	<b>7</b>
1.3.1 Sein Ziel nicht „aus den Augen verlieren“	7
1.3.2 Situationspezifisch	7
1.3.3 Messbar	8
1.3.4 Anziehend	8
1.3.5 Realistisch	9
1.3.6 Terminiert	9
<b>2. WIE ÜBE ICH?</b>	<b>10</b>
2.1 <b>Arbeitskonzepte</b>	<b>10</b>
2.1.1 Leicht erreichbare Ziele setzen	10
2.1.2 Sich beim Üben mögen	10
2.1.3 Mit etwas lockerem und leichtem beginnen	10
2.1.4 Verteiltes Üben	10
2.1.5 Du lernst eine Fähigkeit vielfach besser, wenn Du unabhängige Teile getrennt übst.	10
2.1.6 Beim Lernen Fragen formulieren erhöht die Organisation und somit die Gedächtnisleistung.	11
2.1.7 Wiederholungen und der „Engelskreis“	11
2.1.8 Mentales Üben	12
2.2 <b>Mnemosyne und Gedächtnismodelle</b>	<b>12</b>
2.2.1 Gedächtnismodelle	12
2.2.2 Wann wird eine genaue Karteikarte angelegt?	12
2.2.3 Schalte Dein rechtes Gehirn ein	13
2.3 <b>Einige Gedanken zum Üben (von verschiedenen Menschen)</b>	<b>14</b>
2.3.1 Übebiografien	14
2.3.2 Neurodidaktik des Übens (Eckart Altenmüller)	14
2.3.3 Hilfestellungen zum Üben (Horst Hildebrandt)	14
2.3.4 Didaktik des Übens (Anselm Ernst)	14
2.3.5 Üben im Flow (Andreas Burzik)	15
2.3.6 Motorische Automatisierungsprozesse (Marion Saxer)	15
<b>3. HILFSMITTEL ZUM ÜBEN</b>	<b>16</b>
3.1 <b>Metronom</b>	<b>16</b>
3.2 <b>Stimmgerät</b>	<b>16</b>
3.3 <b>Professionelle Originalaufnahmen der Musikstücke &amp; Livekonzerte</b>	<b>16</b>
3.4 <b>Aufnahmen von Solostücken oder Konzerten Deines Instruments</b>	<b>16</b>
3.5 <b>Aufnahmen von Dir selbst beim Üben</b>	<b>17</b>
<b>4. WELCHE LERNKURVEN GIBT ES?</b>	<b>17</b>

---

<b>5. DIE LERNKURVEN VON DILETTANT, FANATIKER UND PHLEGMATIKER (...EIN KLEINER SPAß 😊)</b>	<b>18</b>
<b>6. LERNBAUSTEINE</b>	<b>19</b>
<b>7. ÜBEMETHODEN</b>	<b>20</b>
7.1 „Vom Schweren zum Leichten“	20
7.2 Langfristig in kleinen „Häppchen“ üben und Pausen nicht vergessen	20
7.3 Üben mit guter Laune	20
7.4 Wiederholen	20
7.5 Das Prinzip der Variation	20
7.6 Prinzip des Addierens von Tönen	21
7.7 Einbrennen	21
7.8 Auswendig spielen	22
7.9 Singen	22
7.10 Transponieren	22
7.11 Mentales Üben	22
7.12 Rhythmik üben	22
7.13 Sprünge üben	22
<b>8. LITERATUR</b>	<b>23</b>

## 1. Akrasia und der „innere Schweinhund“

In diesem Abschnitt geht es um die Frage, warum wir uns oft vornehmen zu üben, es aber nicht tun und welche geschickten Begründungen wir dafür haben. Und es geht darum, wie wir es doch schaffen können, unsere Übewünsche zu verwirklichen.

Wir lernen die „Drei goldenen Handreichungen“ kennen und erfahren, wie wir einen Übewunsch als Ziel so formulieren, dass auch unser Unterbewusstsein fröhlich mitarbeitet, um dieses Ziel zu erreichen.

Unter **Akrasia** (altgr. ἀκρασία, lat. *incontinentia*; auch: Willensschwäche, Unbeherrschtheit, Handeln wider besseres Wissen) versteht man den Fall, dass eine Person eine Handlung ausführt, obwohl sie eine alternative Handlung für besser hält. Die Analyse entsprechender Handlungen ist eines der zentralen Probleme der philosophischen Disziplin der Handlungstheorie. Hierzu hat der US-amerikanische Philosoph Donald Davidson (\* 6. März 1917; † 30. August 2003) den wichtigsten Beitrag 1970 in seinem Aufsatz: *Wie ist Willensschwäche möglich?* geschrieben.

Manchmal wird die Willensschwäche auch als Unbeherrschtheit bezeichnet. Die Diskussion der Willensschwäche befindet sich in einem Spannungsfeld zwischen der Idee eines inneren Kampfes, in dem die bessere Einsicht unterliegt und der These, dass es nicht wirklich so etwas wie Willensschwäche gibt. Matthäus vertritt in seinem Evangelium die erste Position, Platon vertritt die zweite Ansicht.

Laut dem Evangelium nach Matthäus ist die Willensstärke mit geistiger Anstrengung verbunden. Jesus ermahnte in Getsemani seine Jünger, nach dem sie, anstatt mit ihm zu beten, geschlafen hatten: "Wachet und betet, damit ihr nicht in Versuchung fallet. **Der Geist ist zwar willig, das Fleisch aber schwach!**" (Matthäus 26,41)

Die Jünger scheinen in einen inneren Kampf verstrickt zu sein. Einerseits haben sie den Willen, wach zu bleiben und mit Jesus zu beten; andererseits scheint diese Handlung durch das körperliche Bedürfnis nach Schlaf gefährdet zu sein. Am Ende siegt der Körper.

Wenn ein Satz zu einer Redewendung wird, ist das ein Indiz für eine hohe Akzeptanz des durch diesen Satz ausgedrückten Gedankens bei den Menschen. Den oben genannten Satz kennen wir alle.

Handeln wider besseres Wissen wird auch in den folgenden alten Versen von Euripides' (\* 480 v. Chr. oder 485/484 v. Chr. in Salamis; † 406 v. Chr. in Pella) 428 v. Chr. aufgeführtem Hippolytos thematisiert. Hier bekennt Phädra, dass sie ihrer Leidenschaften nicht Herr wird.

*„Schon oft beachte ich in langer Nacht,  
was unser Menschenverstand so verdirbt,  
und ich erkannte: nicht der Unverstand  
ist Wurzel alles Übels – an der Einsicht fehlt's  
den meisten nicht, ganz anders liegt der Grund:  
Was recht ist, sehen wir und wissen wir  
und tun es doch nicht, seis aus Lässigkeit,  
seis weil die Lust des schönen Augenblicks  
das gute Werk verdrängt.“*

Die Bezeichnung **innerer Schweinhund** umschreibt - oft als Vorwurf - die Willensschwäche, die eine Person daran hindert, Tätigkeiten auszuführen, die für sie sinnvoll erscheinen (z.B. eine Diät einzuhalten, das Rauchen aufzugeben oder intensiv zu Üben).

Sie kann damit in direkte Verbindung gebracht werden zur Motivation und ist eine metaphorische Umschreibung der Akrasia.

**Den „Noch besser spielen durch schlaues Üben“-Workshop besuchen ist schon ein Erfolg und zeigt, dass Motivation da ist!  
Den ersten wichtigen Schritt haben Sie schon getan! Der Rest ist dann gar nicht mehr so schwer.**

## 1.1 Impossibilium nulla est obligatio

Wenn wir unseren „inneren Schweinehund“ genauer betrachten, bemerken wir, dass er verschiedene Wörter, Sätze und Gefühle entwickelt hat, mit denen er uns immer wieder ungefragt in unseren Gedanken herumfuscht und zu unserer Willensschwäche beiträgt:

### ♪ „Das wird doch sowieso nichts“

„Impossibilium nulla est obligatio“ – zu etwas Unmöglichem kann man nicht verpflichtet werden.

„Ich schaffe das nicht!“ ist ein typischer Satz, der sich in uns schleicht. Ganz wild wird es, wenn es heißt: „Das werde ich nie schaffen!“. Bei einer solchen Dauer-Schlechtwetterprognose ist es kein Wunder, dass wir unser geistiges Dachgeschoss nicht verlassen möchten. Eigentlich ist die Botschaft dieses Satzes: „Ich will nicht!“, „Ich traue mich nicht!“ oder „Dazu bin ich viel zu bequem!“

Ganz trickreich ist auch der geschickte Satz: „Ich habe keine Zeit!“.

Das heißt ja eigentlich, dass wir anderen Dingen den Vorrang geben. Etwas anderes ist uns eben wichtiger. Statt dies aber offen auszusprechen oder zu denken, fällt es meistens leichter und ist angenehmer für einen selbst, den Zeitdruck zum Sündenbock zu machen. Wichtig ist es deshalb, viel bewusster wahrzunehmen, wie wir mit unserer Zeit umgehen.

### ♪ „Ich habe schließlich viele andere Pflichten zu erfüllen“

Pflichterfüllung ist salonfähig und hat den Status besonderer Ehrenhaftigkeit. Sie wird nahezu blind akzeptiert und sogar geschätzt. Pflicht ist häufig eine geschickte Ausrede, weil sie uns erspart, eigene Ziele zu erkennen und unangenehme Entscheidungen zu treffen.

### ♪ Die lockere Sprache der Unverbindlichkeit – der Konjunktiv

Durch „ich müsste“-Formulierungen wird das Nicht-handeln-Müssen schon vorprogrammiert. Die größte Steigerung der Unverbindlichkeit ist das verhängnisvolle Wort „man“ (z.B. man müsste mal wieder Üben). Es ist der Persilschein für unser Passiv-bleiben-Dürfen.

### ♪ Auf „die lange Bank“ schieben

Besonders die Perfektionisten unter uns haben es perfekt verstanden, mit der Bitte-noch-nicht-ich-muss-erst-noch-Haltung das Üben zu verzögern und aufzuschieben.

### ♪ Verharmlosung und Beschwichtigung

Mit Sätzen wie „Ist doch nicht so wichtig!“ und „Andere tun's doch auch nicht!“ können wir auch wohligh unser Nichtstun begründen.

### ♪ Traditionsfloskeln

Sehr beliebt und bekannt sind die folgenden Sätze:

„Das haben wir noch nie so gemacht!“

„Das war bei uns immer schon so!“

„Da könnte ja jeder kommen!“

## 1.2 Die drei goldenen Handreichungen



***Ich habe ein klares Übe-Ziel!***



***Ich frage mich täglich:  
„Was kann ich HEUTE tun, um  
meinem Ziel einen Schritt näher zu  
kommen?“***



***Ich nehme mir jeden Tag vor,  
mindestens 2 Minuten aktiv mit  
meinem Instrument Musik zu  
machen!***

...und noch eine kleine Handreichung (mit großer Wirkung) ☺:

Das eigene Instrument ist nicht nur zum Musik machen da, es ist ein wertvolles Schmuckstück, ein Designobjekt...etwas Besonderes, das zu einem gehört!

Deshalb sollten wir es nach dem Spielen säubern und **offen hinstellen**.

## 1.3 S M A R T E Ziele braucht der Mensch

### 1.3.1 Sein Ziel nicht „aus den Augen verlieren“

„Der Langsamste, der sein Ziel nur nicht aus den Augen verliert, geht immer noch geschwinder als der, der ohne Ziel herumirrt.“

Gotthold Ephraim Lessing (\* 22. Januar 1729 in Kamenz (Sachsen); † 15. Februar 1781 in Braunschweig) war der wichtigste deutsche Dichter der Aufklärung.

Wir können darauf vertrauen, dass Ziele:

- ♫ eine **Sogwirkung** haben und deshalb zu motivieren vermögen
- ♫ **Energien bündeln**
- ♫ **die Aufmerksamkeit fokussieren**
- ♫ **jedes Übevorhaben strukturieren** und
- ♫ **die Resultate überprüfbar machen**

Damit unser Gehirn für Ziele die nötige Motivation erzeugt, sind die folgenden 5 wichtigen Kriterien zu beachten. Etwas vereinfacht gesagt, Ziele müssen SMART sein:

Dabei stehen die Buchstaben als Erinnerungshilfe:

1. **S** für **s**ituationsspezifische bildliche Vorstellung in der Gegenwart
2. **M** für **m**essbare Ergebnisse und **M**eilensteine
3. **A** für **a**traktiv bzw. **a**nziehend in den Bereichen Sehen, Hören und Fühlen
4. **R** für **r**ealistisch bzw. selbst herstellbar (initiiert)
5. **T** für **t**erminiert bei den Meilensteinen und dem Endergebnis

### 1.3.2 Situationsspezifisch

Unser Gehirn aktiviert Motivation durch die in der Zielvorgabe enthaltene bildliche Vorstellung. Typische Fallen sind negative Vorstellungen in Zielvorgaben.

Beispiel:

In der Zielvorgabe: "Ich will nicht mehr ein fauler Musiker sein!", steckt die bildliche Vorstellung von "fauler Musiker" statt z.B. "schön spielender Musiker". Unser Gehirn reagiert auf die bildlichen Vorstellungen, die wir ihm präsentieren. Es denkt, dass wir das erreichen wollen, was wir ihm an bildlichen Vorstellungen zeigen. Zum Erreichen dieser bildlichen Vorstellungen unterstützt es uns dann mit Motivation und wir wundern uns mit welcher "Lust" wir uns in der Folgezeit dann verstärkt so verhalten, dass das Bild "fauler Musiker" unseren Alltag bestimmt.

**Deshalb untersuchen wir unsere Zielformulierung als erstes auf die darin enthaltenen bildlichen Vorstellungen.**

In unserem Beispiel: "Ich will nicht mehr ein fauler Musiker sein!", ist die darin enthaltene bildhafte Vorstellung „nicht mehr ein fauler Musiker sein“ nicht ganz verkehrt. Es wird nur noch durch "wollen" in die falsche Richtung gelenkt. Wenn das Ziel darin liegt, dass jemand das "will" und damit sein "Wollen" sich verstärken soll, dann produziert dieser Begriff in einer Zielvorgabe ernsthafte Probleme. In Wirklichkeit geht es diesem Menschen nicht darum sein Ziel zu "wollen." Eine bildhafte Vorstellung, in der sein "Wollen" dieses Zieles sich erheblich verstärkt hat, könnte ihn von seinem eigentlichen wirklichen Ziel ganz schön weit wegbringen. Es liegt nahe, dass, je weniger er sein Ziel erreicht hat, er desto mehr an der Erreichung interessiert ist und es deshalb dadurch verstärkt "will." Eine bildliche Vorstellung, die sein "Wollen" verstärkt zum Ausdruck bringt, müsste ihn deshalb weit von seinem Ziel entfernen, damit er es mehr "will." Sein "Wollen" ist

jedoch nicht wirklich sein Ziel. Das ist ja schon vorhanden. Er "will" ja schon. Wenn das "Wollen" sein Ziel ist, dann kann es ihm passieren, dass er dadurch, dass er noch viel viel fauler mit sich umgeht sein "Wollen" „unfaul“ mit sich umzugehen dramatisch verstärkt wird. Wir streichen das "Wollen" (auch Variationen wie "ich möchte") und konzentrieren uns auf die bildliche Vorstellung des erfüllten Zieles.

Dieser Schritt beinhaltet auch, dass keine Verneinung enthalten ist, wie z.B. in: "Ich will nicht mehr ein fauler Musiker sein". Damit heißt unsere Zielformulierung nach diesem Schritt mit dem Thema bildliche Vorstellung jetzt:

"Ich bin ein schön spielender Musiker."

### 1.3.3 Messbar

Bei diesem Schritt beschäftigen wir uns damit, wie es eindeutig messbar ist, dass wir unser Ziel erreicht haben. Was muss genau da sein, damit wir unser Ziel erreicht haben?

#### **Deshalb untersuchen wir unsere Zielformulierung als zweites auf die darin enthaltenen messbaren Belege der Zielerreichung.**

Unsere Zielformulierung: "Ich bin ein schön spielender Musiker" erweitern wir deshalb mit: "...das heißt konkret: Ich achte darauf, täglich mindestens 2 Minuten zu Üben. Ich übe genau die Musik, die ich auch bald aufführen werde."

Lassen Sie sich genüsslich Zeit so viele messbare Belege zusammenzutragen wie Ihnen leicht mit innerer Begeisterung einfallen. Schreiben Sie diese messbaren Belege in ein kleines Heft und erweitern Sie Ihre Liste permanent. Betrachten Sie das ab sofort als beständigen Begleitprozess auf dem Weg zur Erfüllung Ihres Zieles.

Entwickeln Sie angemessene Meilensteine auf dem Weg zu Ihrem Ziel. Was können Zwischenschritte (Meilensteine) sein? Woran genau erkenne Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg in die richtige Richtung sind?

Zwischenschritte könnten in unserem Beispiel sein:

Ersten Meilenstein: "Ich habe in jedem Musikstück, das wir beim nächsten Auftritt spielen werden, meine für mich schwierigste Stelle geübt. Nun ist sie leicht zu spielen."

Zweiter Meilenstein: "Ich habe jeden Tag mindestens 2 Minuten geübt."

Schreiben Sie diese Meilensteine und die Zuordnung der entsprechenden Zielrealisationen ebenfalls kontinuierlich, Ihren Zielprozess begleitend, in Ihr Zielheft.

Damit heißt unsere Zielformulierung nach diesem Schritt mit dem Thema Messbarkeit jetzt:

"Ich bin ein schön spielender Musiker, das heißt konkret: Ich achte darauf, täglich mindestens 2 Minuten zu Üben. Ich übe genau die Musik, die ich auch bald aufführen werde. Meine Zwischenschritte sind erstens: "Ich habe in jedem Musikstück, das wir beim nächsten Auftritt spielen werden, meine für mich schwierigste Stelle geübt. Nun ist sie leicht zu spielen." und zweitens "Ich habe jeden Tag mindestens 2 Minuten geübt."

### 1.3.4 Anziehend

Nur wenn das Sehen oder das Hören ein Gefühl erzeugt ist es für uns interessant. Das Gefühl ist unser Checksystem. Wenn die Bilder oder Worte kein Gefühl erzeugen verändern wir sie solange, bis Gefühle entstehen, die wir dann in angenehmer Weise immer intensiver werden lassen.

#### **Deshalb untersuchen wir unsere Zielformulierung als drittes auf die durch die Bilder und Worte entstandenen Gefühle.**

Betrachten Sie sich aus Schritt 1 die bildliche Vorstellung aus unserem Beispielziel: ""Ich bin ein schön spielender Musiker" Wenn Sie sich sehen, wie Sie Ihr Ziel erreicht haben und schön musizieren, welches Gefühl entsteht dabei in Ihnen? Mögen Sie das Bild? Können Sie das Freudegefühl, das Ihr Bild in Ihnen auslöst intensivieren? Probieren Sie es damit das Bild etwas näher heran zu holen und etwas größer zu machen. Selbst wenn Sie vielleicht keine klaren Vorstellungen von inneren Bildern haben, so können Sie solche Bilder trotzdem näher kommen lassen und größer werden lassen. Sie können auch die Farben verstärken und mal ausprobieren ob es einen Rahmen gibt der die fühlbare Wirkung verstärkt oder ob durch eine plastischere dreidimensionale Vorstellung Ihr Gefühl sich verstärkt.



Nehmen Sie jetzt aus dem 2. Schritt die Messbarkeit dazu und während Sie begleitend alles sehen, sagen Sie sich innerlich die messbaren Belege für die Zielformulierung. Wie muss sich in Ihnen die Begleitstimme zu den Bildern mit den Formulierungen der messbaren Belege anhören, damit sich Ihr Freudegefühl und Ihre Begeisterung erhöht? Experimentieren Sie mit innerlich leise und laut gesprochen, langsam und schnell gesprochen, eher höher oder tiefer gesprochen, eher mit ihrer eigenen Stimme oder wirkt eine andere Stimme intensiver?

Damit intensivieren wir unsere Zielformulierung nach diesem Schritt mit dem Thema Anziehungskraft jetzt: indem wir unser Zielbild optimiert sehen, die Zielformulierung optimiert hören und uns richtig intensiv dabei wohl fühlen.

"Ich bin ein schön spielender Musiker, das heißt konkret: Ich achte darauf, täglich mindestens 2 Minuten zu Üben. Ich übe genau die Musik, die ich auch bald aufführen werde. Meine Zwischenschritte sind erstens: "Ich habe in jedem Musikstück, dass wir beim nächsten Auftritt spielen werden, meine für mich schwierigste Stelle geübt. Nun ist sie leicht zu spielen." und zweitens "Ich habe jeden Tag mindestens 2 Minuten geübt." und ich fühle in mir die Anziehungskraft meines Zieles intensiv wenn ich mich spielen sehe und höre."

### **1.3.5 Realistisch**

Wichtig ist, dass Sie nur das als Ziel betrachten was im Bereich dessen liegt auf den Sie Einfluss haben. Realistische Ziele beziehen sich auf Ihren Einflussbereich. Sie können das Ziel haben im Lotto zu gewinnen. Doch darauf haben Sie normalerweise keinen entscheidenden Einfluss. Sie haben Einfluss darauf, dass Sie einen Lottoschein ausfüllen und ihn rechtzeitig abgeben. Sie können sich dabei den Hauptgewinn wünschen. Doch Wünsche und Ziele sind völlig unterschiedliche Dinge, obwohl viele Menschen das oft nicht korrekt trennen. Der entscheidende Unterschied ist Ihre Einflussmöglichkeit. Wünsche sind außerhalb ihres Einflussbereiches, deshalb wünschen Sie sich, dass sie in Erfüllung gehen. Ziele liegen innerhalb ihrer Möglichkeiten, deshalb können Sie die entsprechenden Handlungen unternehmen damit sie sich erfüllen. Bei Zielen ist alles was dazu nötig ist Ihre Zielgerichtetheit, Entschlossenheit und Motivation. Wenn alle Bereiche Ihres Unbewussten damit einverstanden sind und Sie Ihrem Gehirn genau vermittelt haben was Ihr Ziel ist, dann fühlen Sie die innere Kraft der Motivation, die sie beflügelt und erfolgreich ins Ziel bringt.

### **Deshalb untersuchen wir unsere Zielformulierung als viertes auf die Selbstinitiiierbarkeit.**

Die zentrale Frage ist dabei, ob wir das was für das Erreichen unseres Zieles nötig ist aus eigener Kraft herstellen können. Bei unserem Beispiel „Ich will ein schön spielender Musiker sein...“, inklusive der beschriebenen messbaren Belege und den Erweiterungen für die Erhöhung Anziehungskraft ist die Selbstinitiiierbarkeit gegeben.

Damit lautet unsere professionelle Zielformulierung nach diesem Schritt mit dem Thema Selbstinitiiierbarkeit jetzt:

"Ich bin ein schön spielender Musiker, das heißt konkret: Ich achte darauf, täglich mindestens 2 Minuten zu Üben. Ich übe genau die Musik, die ich auch bald aufführen werde. Meine Zwischenschritte sind erstens: "Ich habe in jedem Musikstück, dass wir beim nächsten Auftritt spielen werden, meine für mich schwierigste Stelle geübt. Nun ist sie leicht zu spielen." und zweitens "Ich habe jeden Tag mindestens 2 Minuten geübt" und ich fühle in mir die Anziehungskraft meines Zieles intensiv wenn ich mich spielen sehe und höre und ich spüre in mir lustvoll die Überzeugung: Das kann ich!"

### **1.3.6 Terminiert**

Durch das Setzen realistischer fester Termine gewinnt ein Ziel an Realität. Bei dem von uns gewählten Beispiel: "Ich bin ein schön spielender Musiker...", ist eine Terminierung für die gewählten messbaren Zwischenschritte hilfreich. Dazu setzen Sie einfach konkrete Termine bei Ihren Zwischenschritten ein: "Spätestens am ... habe ich ... erreicht und am ... das und das."

## 2. Wie übe ich?

### 2.1 Arbeitskonzepte

#### 2.1.1 Leicht erreichbare Ziele setzen

Oft hast Du, wenn Du Dich ans Üben machst, ein komplettes, langes Musikstück oder gar den ganzen nächsten Auftritt im Sinn. Aber das ist, wie einen Eisberg bezwingen. Man findet schwer einen sicheren Halt, und die Finger werden schnell kalt und gefühllos. Und dann gesellen sich mentale Störungen zu Dir, ziehen sich lautstark die Stühle heran und setzen sich aufdringlich im Halbkreis um Deine Übeposition. Oh, sie versuchen durchaus, still zu sein, aber Du hörst sie atmen und die Tatsache, dass sie da sind und Dich beobachten, bringt Dich trotzdem aus dem Konzept.

Jemand sagte einmal, eine lange Komposition zu üben sei wie „nachts Auto fahren“. Man sieht immer nur so weit, wie die Scheinwerfer reichen, kann aber problemlos auf diese Art lange Strecken bewältigen. Es reicht, wenn Du die paar Takte, die vor Dir liegen, klar und deutlich ausmachen kannst, denn auch auf diese Art kommst Du an.

**Wir nehmen uns die Komposition einfach Takt für Takt, Phrase für Phrase vor. Aber diese eine, kleine Aufgabe, die machen wir dann auch fertig.**

#### 2.1.2 Sich beim Üben mögen

Sich bewusst werden zu üben, heißt lernen, sich selbst Gesellschaft zu leisten. Und wer das kann, der sollte außerdem lernen, sich selbst eine bessere Gesellschaft zu sein – mitfühlend, herzlich - , so als ob Du jemand bist, den Du sehr magst und den Du fördern willst. Ich glaube kaum, dass Du bei den ersten Übersritten eines Freundes in seiner Gegenwart die Augen verdrehen und verächtlich kichern würdest. Ich glaube vielmehr, dass Du so etwas wie „Das war schon mal nicht schlecht“ sagen würdest.

#### 2.1.3 Mit etwas lockerem und leichtem beginnen

Du kannst aus dem Anfang einer Übeeinheit ein festes Ritual machen, z.B. zuerst 5 Minuten Atemübungen, dann nur auf dem Mundstück spielen, dann Töne aushalten mit dem ganzen Instrument usw.

Du kannst anstelle von „Töne aushalten“ auch ein langsames Musikstück spielen oder ein kurzes „einfaches“ Musikstück (z.B. ein Volkslied, der Refrain eines aktuellen Hits, Happy Birthday, When the saints usw.) im Quartenzirkel durch alle Tonarten hindurch spielen.

Natürlich kannst Du auch Tonleitern und Akkorde in verschiedenen Versionen spielen.

Wichtig ist: Beginne mit etwas Einfachem!

#### 2.1.4 Verteiltes Üben

Verteiltes Üben in angenehmen Portionen und zeitlichen Abständen ist besser als geklumptes langes Üben.

Wie ineffizient es sein kann, innerhalb kurzer Zeit massiert zu üben, zeigt eine Untersuchung, die während des Zweiten Weltkrieges durchgeführt wurde, als Studenten ein intensives Training in Morseschrift absolvierten. Es stellte sich heraus, dass Studenten, die vier Stunden am Tag übten, genauso schnell lernten wie Studenten, die sieben Stunden am Tag übten.

#### 2.1.5 Du lernst eine Fähigkeit vielfach besser, wenn Du unabhängige Teile getrennt übst.

Üben mit rotierender Aufmerksamkeit! Bei einem Übedurchgang auf die Intonation achten, beim nächsten auf die Dynamik, dann auf die Artikulation usw.

### 2.1.6 Beim Lernen Fragen formulieren erhöht die Organisation und somit die Gedächtnisleistung.

Sprich mit Dir selbst, sei Dein eigener Lehrer. Tu so, als ob Du aus mehreren Personen bestehst...

### 2.1.7 Wiederholungen und der „Engelskreis“

Statt 24 bis 40 oder gar 100 dumme Wiederholungen brauchen wir nur einige wenige intelligente. Ideal ist es, wenn wir unsere Hirnzellen immer wieder von neuem überraschen, indem wir ihnen dieselbe Information – etwa eine schwierige Stelle – in einer veränderten Form präsentieren.

Es ist effizienter, deshalb lernt man motiviert; weil man motiviert ist, lernt schneller; weil man schneller lernt, ist Teufelskreis – vielmehr ein



schneller; weil man schneller lernt, ist man man gerne; weil man gerne lernt, lernt man man motiviert; weil man motiviert ist,...(kein „Engelskreis“...)

Diese „veränderten Formen“ erhöhen unsere Aufmerksamkeit und wir sind längere Zeit „bei der Sache!“

unsere Aufmerksamkeit und wir sind längere

Aufmerksamkeit kann man erzeugen durch z.B.:

- ♫ Verschieben von Betonungen
- ♫ Einbauen von rhythmischen Varianten
- ♫ Einbauen von anderen Artikulationen (z.B. statt Legato einfach Staccato spielen)
- ♫ Transponieren

Die beste Aufmerksamkeit erzeugst Du, wenn Du das Stück (oder Teile daraus...vielleicht gerade nur die schwierigen Takte ☺) **auswendig** lernst! Denn oft schaut man das Stück nämlich erst dann genau an, wenn es um das Auswendiglernen geht

Eine Voraussetzung dafür ist eine deutliche „Karteikarte“ im Langzeitgedächtnis (siehe auch Abschnitt 2.2.), d.h. sorgfältiges Chunking (mehrere Noten im Kopf zu einer musikalischen „Einheit“ zusammenfassen) und Pflege des instrumentalen und mentalen Übens.

Unser Gehirn ist es gewohnt, Informationen in Gruppen zu verarbeiten. Es ist ihm möglich, sich gleichzeitig mit mehreren solcher Gruppen zu beschäftigen, aber mit wie vielen eigentlich?

George A. Miller gab ihre Zahl in einem Aufsatz von 1956 mit 7 plusminus 2 an. Diese Einheiten nennt er „chunks“ (Ballung, Bündel). Gefäße, welche uns zur Informations-Eingabe zur Verfügung stehen. Die Anzahl dieser chunks ist zwar beschränkt, nicht aber ihre Größe.

Es geht nun also darum, diese Gefäße so zu vergrößern, dass nicht nur ein einzelner Ton, sondern ein ganzer Takt oder eine Phrase darin Platz haben.

D.h. wir fassen während des Übens laufend kleinere Einheiten zu größeren zusammen. Indem Vertraut gewordenes stets in einen größeren Zusammenhang gestellt wird, vergrößern sich auch die „chunks“.

Sicheres Auswendig-Spiel setzt sicheres Inwendig-Spiel voraus: eine klare innere Vorstellung und eine genaue Kenntnis des Stücks sind die Garanten für einen zuverlässigen „äußeren“ Ablauf.

Tipps für das Auswendigspiel

- Informationen über verschiedene „Kanäle“ an das Gehirn herantragen (es gibt motorische Typen, fotografische Typen, auditive Typen usw.)
- Mit Akkorden, formalen Schnittstellen und anderen Orientierungshilfen einen Grundriss oder Bauplan für das Stück erstellen
- Das Stück kopieren; aus dem Notentext ein Puzzle anfertigen, indem man ihn in einzelne musikalisch sinnvolle Teile zerschneidet
- Abwechslungsweise in- und auswendig; z.B. 2 Takte Spielen – 2 Takte innerlich hören – 2 Takte spielen – 2 Takte innerlich hören usw.

### 2.1.8 Mentales Üben

Beispiele für mentales Üben:

- Durchlesen der Noten und dabei prüfen, ob man wirklich an allen Stellen die Musik innerlich hört
- Durchspielen ohne Noten
- Stilles Dirigieren (mit oder ohne Noten)
- Abwechslungsreiches Spielen und Vorstellen (eine Taktgruppe auf dem Instrument spielen, den nächsten Abschnitt in der Vorstellung zu hören versuchen, weiter auf dem Instrument)

Ein großer Vorteil ist: Mentales Üben ist überall möglich!

## 2.2 Mnemosyne und Gedächtnismodelle

**Mnemosyne** ist die Tochter des Uranos und der Gaia gehört zu den Titanen und gilt als 'Göttin' der Erinnerung.

### 2.2.1 Gedächtnismodelle

Gedächtnismodelle sind Arbeitshypothesen, da man bis heute noch nichts Genaues weiß.

Stellen wir uns also folgendes Bild vor:

Am Schalter unserer Gedächtnisbibliothek steht die Bibliothekarin Mnemosyne. Sie füllt die Karteikarten mit den Standortangaben aus, wenn neue Informationen aufgenommen werden. Sie gibt auch die gewünschten Erinnerungen wieder heraus. Sie ist die Verbindung zwischen uns und unserem Langzeitgedächtnis.

Wie kommen nun die Informationen in unser Gedächtnis, nun, das hängt davon ab...:

- Wenn wir z.B. unwichtiges lernen sollen werden nur flüchtige Karteikarten angelegt und ohne Engagement an das Langzeitgedächtnis weitergeleitet
- Lernen wir starke Erlebnisse, dann erstellt Mnemosyne ganz ausführliche und präzise Karteikarten
- Wenn wir das „normale“ Lernen ansehen, dann ist es schwieriger. Diese Informationen müssen Mnemosyne „schmackhaft“ gemacht werden. D.h. die Lerninhalte müssen möglichst vielseitig, abwechslungsreich und fantasievoll vorliegen. Durch liebevolle und genaue Beschäftigung mit einer Stelle erreichen wir zum Beispiel, dass diese vom Arbeitsgedächtnis nicht oberflächlich sondern deutlich und vollständig kodiert im Langzeitgedächtnis abgelegt wird.

Man geht heute davon aus, dass eine Information etwa 20 Sekunden im Arbeitsgedächtnis „kreist“. Wenn es keinen Grund gibt eine genaue Karteikarte anzufertigen (keine Aufmerksamkeit, keine besonderen Umstände, keine emotional geladene Situation usw.), wird die Information an das Langzeitgedächtnis weitergeleitet und weit weg abgelegt. Auf diese Weise wird wohl mit etwa 99% des Materials verfahren, welches täglich durch unsere Sinne „hereinkommt“.

Deshalb erscheint bei der Fernseh- und Kinowerbung auch nach etwa 20 Sekunden die verkürzte Fassung eines Werbespots nochmals – gerade in dem Moment, wo ihn das Arbeitsgedächtnis als unwichtig in einem entfernten Winkel versorgen wollte.

### 2.2.2 Wann wird eine genaue Karteikarte angelegt?

Eine genaue Karteikarte wird dann angelegt, wenn eine Information innerhalb von 20 Sekunden:

- vermehrt auftaucht

- von grosser Aufmerksamkeit begleitet wird
- einen starken Anteil an Emotion aufweist

Beispiel:

Ein einfaches Stück aus acht Viertaktgruppen dauert etwa 1 Minute. Nun kann man:

- a) das ganze Stück dreimal durchspielen
- b) jeweils dreimal hintereinander die einzelnen 4-Takt-Gruppen spielen

Das dauert beides insgesamt drei Minuten. Im ersten Fall dauert es eine Minute, bis dieselbe Stelle wiederkommt; für das Arbeitsgedächtnis ist sie praktisch wieder neu – die 20 Sekunden werden überschritten. Das Vorgehen im zweiten Fall ist viel effizienter.

Beim Pausieren nach einem Übe-Abschnitt ist darauf zu achten, dass mit dem Einschalten eines Radios oder einer anderen Tonquelle mindestens 20 Sekunden gewartet wird. Ein kleiner Trick mit grossem Effekt.

Um neue Lerninhalte verarbeiten zu können, muss das Gehirn diese mit bereits bekannten und gespeicherten Inhalten in Beziehung bringen können – es muss eine Resonanz bestehen.

Beim einen spielt man vor, dem anderen markiert man Abschnitte in den Noten farbig, einen lässt man die Töne und Akkorde auf dem Instrument fühlen, mit dem anderen redet man über das neue Stück. Hörtypen, Sehtypen, Fühltypen, Gesprächstypen... natürlich gibt es in der Wirklichkeit Mischformen mit persönlichen Schwerpunkten.

Grundvoraussetzung: positive Grundstimmung (eine gute Grundbefindlichkeit und Interesse an der Sache)

Sanfte Technik ist angesagt:

- ♪ Mehrkanaliges Lernen
- ♪ Fantasievolles Üben
- ♪ Mentales Training

### 2.2.3 Schalte Dein rechtes Gehirn ein

Kleine Übung zum „Selbsterfahren“:

HMLCI, KCREUZ, ESKKE, FAEFKE, NKIRTNE

Wenn Du versuchst, diese Buchstaben wieder richtig zu ordnen wird im gesamten Wortschatz nach Begriffen gesucht und die Linke Hemisphäre Deines Gehirns aktiviert.

Wenn man Dir nun sagt, dass diese Begriffe alle mit „Kaffeetrinken“ zu tun haben, passiert etwas faszinierendes: Blitzschnell schaltet sich die rechte Hemisphäre Deines Gehirns ein und erstellt eine Auswahl von vielleicht ein paar hundert Wörtern zu diesem Thema. Das quantitative Vorgehen der linken Hemisphäre wird durch das qualitative Vorgehen der rechten Hemisphäre (die Auswahl) ergänzt.

Zusammenarbeit beider Hemisphären ist besonders bei der Gedächtnisleistung von großer Wichtigkeit!

Ein paar Fragen, die helfen, beim Üben das rechte Gehirn „einzuschalten“:

- ♪ Was sind das für Töne – beschwingte, verträumte, übermütige, ernste?
- ♪ Welches könnte ihr Gewicht sein – federleicht oder bleischwer, sind das Kieselsteine oder Felsbrocken?

- ♫ Wie wärest Du gekleidet, wenn Du dieses Stück spielst – in einen dicken Wintermantel oder in leichte Kleidung? Turnschuhe oder schwere Stiefel?
- ♫ Welche Farbe hat diese Stelle, dieser Ton, dieser Akkord?
- ♫ Sind diese Töne einzelne Buchstaben, oder ließen sie sich zu Worten oder gar zu ganzen Sätzen zusammenfassen?
- ♫ Diese Musik: ist das ein einsames Haus im Wald oder eine Großstadt? Ein kleines Dorf oder endlose Häuserzeilen? Eine breite Straße oder eine finstere Gasse? Kann man diese Musik zeichnen? Was entsteht – ein abstraktes oder ein gegenständliches Bild? Eine Comic-Geschichte oder ein Mandala?
- ♫ Kann man diese Musik grafisch darstellen? Die Längen und Kürzen einzelner Töne, die Akkorde, Pausen, Betonungen, den Verlauf der Melodie, den harmonischen Verlauf?
- ♫ Kann man die „Geschichte“, die uns dieses Stück erzählt, mit Worten nacherzählen?

## 2.3 Einige Gedanken zum Üben (von verschiedenen Menschen)

Es gibt nicht nur die Tristesse, sondern auch den Glanz und den Reichtum des musikalischen Übens. Für viele Musikerinnen und Musiker bleibt das Üben ein Dauer- oder gar ein Lebensthema.

### 2.3.1 Übebiografien

Wichtig ist, ein Verständnis für die Vielfalt der Wege des Übens und zum Üben zu erlangen. Sei Dir der Notwendigkeit bewusst, deinen eigenen Lernweg relativiert zu betrachten um den Mechanismus des unreflektierten „Schließens von sich selbst auf andere“ zu vermeiden. Ziel ist, die einem selbst in der jeweiligen Lebens- und Lernsituation gemäße Form des Übens zu finden.

- ♫ Es gibt sehr verschiedene Übetätigkeiten und „Übekulturen“
- ♫ Wesentliche Teile der Übep Praxis sowohl in früheren wie in späteren Lernstadien sind selbstgesteuert
- ♫ Erst nach jahrelanger Übep Praxis erfolgt ein Lernen dessen, was dann als „Üben“ gelten gelassen wird.
- ♫ Geregeltes Üben gewinnt im weiteren Verlauf des Lernweges den Rang eines moralischen Gebots.
- ♫ Die Weiterentwicklung der Übep Praxis und der individuellen „Übekultur“ bleibt auch nach langjährigem Übenlernen eine persönliche Herausforderung.

### 2.3.2 Neurodidaktik des Übens (Eckart Altenmüller)

- ♫ Üben wird durch Üben gelernt
- ♫ Jede Übesitzung sollte bei Anzeichen von Ermüdung beendet werden
- ♫ Pausen und Schlafen gehören zum Üben
- ♫ Auch das Hören von Musik und das Beobachten von Musikern gehört zum Üben
- ♫ Mentales Üben ist effektiv

### 2.3.3 Hilfestellungen zum Üben (Horst Hildebrandt)

- ♫ Üben ohne Ermüdung und Überlastung: Eine Kultur der Pausen entwickeln
- ♫ Beim Üben realistisch und pragmatisch werden: Regelmäßig Bühnentrainings absolvieren
- ♫ Die Kunst der Abwechslung: Das „Gelingen auf Anhieb“ üben
- ♫ Üben als „Selbstanleitung“ und „Selbstunterricht“ verstehen

### 2.3.4 Didaktik des Übens (Anselm Ernst)

Schlechtes Üben

- ♫ Üben geschieht mechanisch im Wiederholen des Immergleichen
- ♫ Oft ist unklar, was geübt werden soll
- ♫ Es fehlen kurzfristige oder weiterreichende Übeziele

- ♪ Anstatt planvoll verteilt, wird planlos und massiert kurz vor Unterricht, Auftritt oder Probe geübt
- ♪ Zu Hause allein üben: die Isolationssituation wirkt meist demotivierend.
- ♪ Äußere und innere Übebedingungen werden nicht beachtet.
- ♪ Bezugspersonen, die ermuntern, unterstützen, gezielt anleiten oder einfach nur „da sind“, fehlen oft.

### Gutes Üben

- ♪ Immer konzentriert üben
- ♪ Einen Übeplan erstellen
- ♪ Den Übeprozess abwechslungsreich gestalten
- ♪ Schwierigkeiten gesondert behandeln
- ♪ Methoden des Mentalen Trainings anwenden
- ♪ Geduld fürs „Überlernen“ aufbringen

### Vorteile eines Wochenübeplans

- ♪ fordert auf und heraus zum regelmäßigen Üben
- ♪ leitet an, Ziele möglichst genau zu formulieren
- ♪ verlangt, das Üben täglich neu zu strukturieren
- ♪ hilft, Erfolge und Probleme bewusster zu machen
- ♪ enthält eine Auseinandersetzung mit bestimmten Übemethoden

## 2.3.5 Üben im Flow (Andreas Burzik)

**Mihály Csikszentmihályi** [sprich: tschik-sent-mi-hayi] (\* 1934) ist emeritierter Professor für Psychologie an der University of Chicago. Er wurde als Sohn einer ungarischen Familie in Italien geboren. Er lehrte Unternehmensführung an der Claremont Graduate University in Kalifornien. Csikszentmihalyi beschrieb 1975 das Flow-Erleben. Er gilt als der herausragende Wissenschaftler auf diesem Gebiet, ist jedoch nicht der Erste, der das Konzept entdeckte (vgl. z.B. Kurt Hahn 1908 mit seiner weitgehend synonym zu sehenden „schöpferischen Leidenschaft“ und Maria Montessori mit „Polarisation der Aufmerksamkeit“.)

- ♪ Klarheit der Zeile und unmittelbare Rückmeldungen
- ♪ Konzentration auf ein begrenztes Feld
- ♪ Das Verhältnis von Anforderungen und Fähigkeiten
- ♪ Das Gefühl von Kontrolle
- ♪ Die Mühelosigkeit des Handlungsablaufs
- ♪ Die Veränderung des Zeiterlebens
- ♪ Das Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein

## 2.3.6 Motorische Automatisierungsprozesse (Marion Saxer)

Jedes Instrument erfordert das Erlernen und Trainieren spezifischer Bewegungsabläufe die beim Üben automatisiert werden, d.h. sie können ohne aktive, bewusste Kontrolle ausgeführt werden. Eine bewusst kontrollierte Bewegung würde zu viel Zeit in Anspruch nehmen. Bewegungsautomatisierungen sind ein wichtiges Lernfeld des Übens, denn das Erlernen motorischer „Programme“ läuft langsam ab und bedarf vieler Wiederholungen.

Der zentrale Zuwachs der Geschicklichkeit ist bei Übe-Serien von zwanzig Wiederholungen besonders hoch. Bei häufigeren Wiederholungen ist ein geringerer Zuwachs an Geschicklichkeit zu verzeichnen und ab 150 Wiederholungen ist der Lernerfolg sogar rückläufig.

### **Frage: ...ob variables oder so genanntes geblocktes Üben vorteilhafter für das motorische Lernen ist?**

Es kann angenommen werden, dass variables Üben sowohl zu einer größeren Genauigkeit wie auch zu einer größeren Flexibilität des Gelernten beizutragen vermag.

### 3. Hilfsmittel zum Üben

#### 3.1 Metronom



Mit einem Metronom, kannst Du selbst kontrollieren, ob Dein **Übetempo richtig** ist. Du musst nicht immer mit Instrument üben. **Übe mental** und/oder **singe** Deine Stimme!

Es hilft Dir, **schwierige Phrasen zuerst langsam und dann „Schritt für Schritt“ ein bisschen schneller zu üben** (einfach das Metronom von Übedurchlauf zu Übedurchlauf ein ganz klein wenig schneller werden lassen). Wenn Du Geduld hast und Dir Zeit lässt, wirst Du mit der Hilfe Deines Metronoms garantiert bald alle Läufe spielen können!

#### 3.2 Stimmgerät



Jedes Blasinstrument hat aus physikalischen Gründen bestimmte Töne, die nicht gut stimmen. Mit dem Stimmgerät kannst Du **die Intonation Deines Instruments kennenlernen**. Du lernst auch, wie sich die Tonhöhe verändert, wenn Du z.B. crescendo oder decrescendo übst und erfährst, wo Du zu hoch oder zu tief bist. Das Stimmgerät kannst Du auch **zum**

**Einstimmen** verwenden, aber es hilft Dir bei jedem Musikstück, das Du übst. Lege Dir eine **Stimmtabelle** an. **Markiere die schwierig zu stimmenden Töne in einem Musikstück** mit kleinen Aufwärts- (wenn Du den Ton oft zu tief spielst) oder Abwärtspfeilen (wenn Du den Ton oft zu hoch spielst). Vorsicht: Nicht „mit den Augen“ stimmen. Vorsicht: Bei reiner Stimmung ist das Stimmgerät nur für Oktaven (und Quinten) sehr gut brauchbar.

#### 3.3 Professionelle Originalaufnahmen der Musikstücke & Livekonzerte



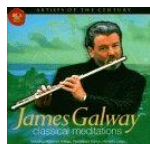
Besorge Dir (verschiedene) Aufnahmen der von Dir gespielten Musikstücke und **höre Sie Dir mehrmals** (u.a. vor dem Üben) **an**. Einmal **ohne Noten** und dann **mit Noten**. Achte auf unterschiedliche Interpretationen, wenn Du verschiedene Aufnahmen des gleichen Stücks hast.

Damit lernst Du das Musikstück kennen und kannst es bald auswendig in Deinem Kopf ablaufen lassen. Vielleicht wird es sogar zu einem Ohrwurm ☺

Wenn **Live-Aufführungen** „Deines“ Musikstücks stattfinden...**geh hin!**

Spiel das Musikstück mit, während Du es abspielen lässt (Ideal: Aufnahmen wie „Music minus one“) Sowohl **„Mental ohne Instrument“**, **„Mental mit Instrument“** als auch **„Wirklich mit Instrument“**. **Singe** Deine oder auch andere Stimmen mit (einfach auf „da“...Du musst nicht wie ein Opernstar klingen)

#### 3.4 Aufnahmen von Solostücken oder Konzerten Deines Instruments



Versuche, möglichst **verschiedene Interpreten Deines Instruments anzuhören (auf CDs und Live)**. Dann lernst Du die Klangfarben und Möglichkeiten Deines Instruments kennen.

Besorg Dir die **Noten** (Partitur, Solostimme usw.), die Du auf den Aufnahmen hörst und **lies sie mit, während Du die Aufnahmen**

**anhörst**. **Singe** Deine oder auch andere Stimmen mit (einfach auf die Silbe „da“...Du musst nicht wie ein Opernstar klingen)



### 3.5 Aufnahmen von Dir selbst beim Üben



Nimm Dich selbst auf und höre Dir die Aufnahme so konzentriert an, als müsstest Du eine **Zeitungskritik über Deinen Vortrag schreiben**. Das ist sehr interessant, weil du dabei viele Verbesserungsmöglichkeiten entdeckst. **Lass die Aufnahme ein paar Tage liegen und hör sie dir dann nochmal an**. Du wirst noch mehr entdecken!

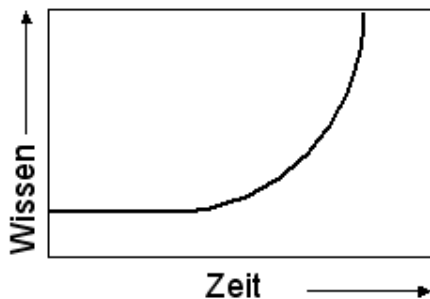
### 4. Welche Lernkurven gibt es?



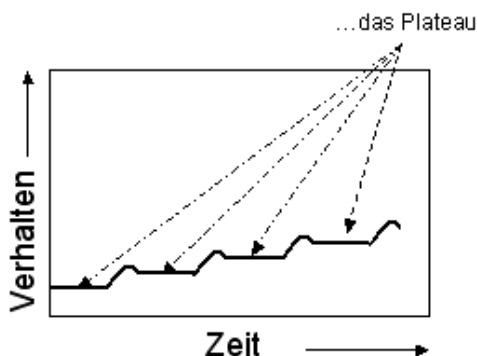
Lernprozesse bei Anhäufung von Wissen (Daten, Fakten, Informationen) verlaufen völlig anders als Lernprozesse von Verhalten. Wissen wird durch Lernen erworben, Verhaltensweisen hingegen durch Training.



Die **Lernkurve für Wissen** sieht wie folgt aus: Je mehr wir (zu einem bestimmten Thema) bereits wissen, desto leichter können wir neue Informationen „verarbeiten“, desto „steiler“ ist die Lernkurve, wobei wir für jedes Thema eine eigene Lernkurve anlegen müssen. Alle diese Wissens-Kurven aber sehen identisch aus; sie sind alle exponentiell:



Die **Lernkurve für „Verhaltensweisen“** (wozu hier z.B. auch Sport und des Üben eines Musikinstruments gehören) sieht dagegen so aus:

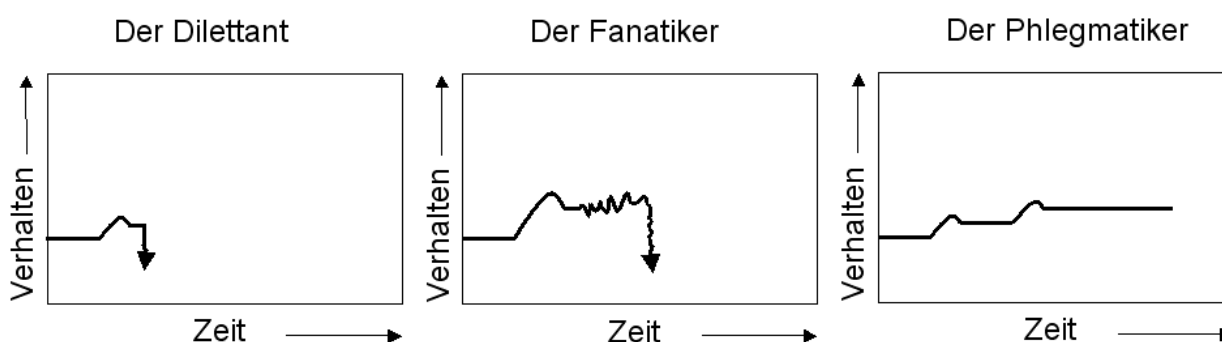


Das Erlernen eines neuen Verhaltens oder einer neuen Fertigkeit vollzieht sich in relativ kurzen Phasen des Fortschritts, die jeweils von einem leichten Abfallen auf ein

Plateau gefolgt werden, das etwas höher ist als das vorherige. Die obige Kurve stellt natürlich eine Idealisierung dar. Du musst fleißig üben, dich bemühen, Deine Fertigkeiten zu verbessern...aber dabei lässt sich nicht umgehen, dass du die meiste Zeit auf einem Plateau zubringen wirst. Dann heißt es weiter zu üben, auch wenn es so aussieht, als ob Du auf der Stelle treten würdest.

## 5. Die Lernkurven von Dilettant, Fanatiker und Phlegmatiker (...ein kleiner Spaß 😊)

Erkennst du dich in einer der folgenden drei Kurven?



**Dilettanten** gehen mit einer enormen Begeisterung an jedes neue Musikinstrument heran. Sie lieben die Rituale des Beginns, das tolle Instrument, den Glanz des Neuen. Sie sind überglücklich, wenn die ersten Fortschritte machen und führen ihre Künste allen vor. Sie können die nächste Übungsstunde kaum abwarten. Das Abfallen vom ersten Höhepunkt trifft sie wie ein Schock. Das darauf folgende Plateau wird von Ihnen weder verstanden noch akzeptiert; ihre Begeisterung flaut schnell ab. Dilettanten mögen sich für Abenteurer halten, für Kenner des Neuen – wahrscheinlich sind sie jedoch eher das, was Carl Gustav Jung (1875-1961 Schweizer Psychiater, der die analytische Schule der Psychologie als eigene tiefenpsychologische Richtung gründete) *puer aeternus*, das ewige Kind, nannte.

**Fanatiker** sind gründliche Menschen, die sich nicht mit dem Zweitbesten zufrieden geben. Sie sind der Ansicht, dass Resultate zählen und dass es keine Rolle spielt, wie man sie erreicht – Hauptsache ist, man erreicht sie schnell. Sie wollen schon in der ersten Unterrichtsstunde alles richtig machen und reden hinterher mit dem Lehrer. Sie machen anfangs gute Fortschritte. Der erste Sprung im Lernprozess ist genau das, was sie erwartet haben. Doch wenn sie zurückfallen – was unvermeidlich ist – und sich auf einem Plateau wieder finden, weigern sie sich, das zu akzeptieren. Sie verdoppeln ihre Anstrengungen und treiben sich unbarmherzig an. Sie begreifen nicht, dass Entwicklungsphasen auf dem Plateau notwendig sind.

Wenn **Phlegmatiker** einigermaßen gelernt haben, wie ein Instrument zu spielen ist, möchten sie auf unbegrenzte Zeit auf dem Plateau bleiben. Es stört sie nicht, einige der Stufen auszulassen, die für die Entwicklung hin zum Musiker entscheidend sind, wenn sie dafür einfach mit ein paar anderen Phlegmatikern zusammen sein können.

Natürlich sind diese Kategorien nicht ganz so eindeutig. Sie haben sich einfach als nützlich erwiesen, um sich selbst besser zu erkennen...

## 6. Lernbausteine

Unsere Aufmerksamkeit ist nicht in der Lage, die ungeheure Menge von „Einzeldaten“ beim Instrumentalspiel gleichzeitig detailliert zu erfassen und zu kontrollieren (siehe auch 2.1.7 bezüglich Chunking).

Beispiel 1: Wenn viele Münzen ungeordnet herumliegen, können wir sie nur zählen. Eine geordnete Menge an Münzen (z.B. in 5er Päckchen) ist erfassbar.



langsam  
schneller

Beispiel 2: Die Zahlenfolge 1 4 0 7 1 7 8 9 0 4 0 7 1 7 7 6 ist schwerer zu merken als die Zahlenfolge 14 07 17 89 04 07 17 76 und noch leichter ist es, sich „sinnhafte Zahlen“ 14.07.1789 (Sturm auf die Bastille) und 04.07.1776 (Amerikanische Unabhängigkeitserklärung) zu merken

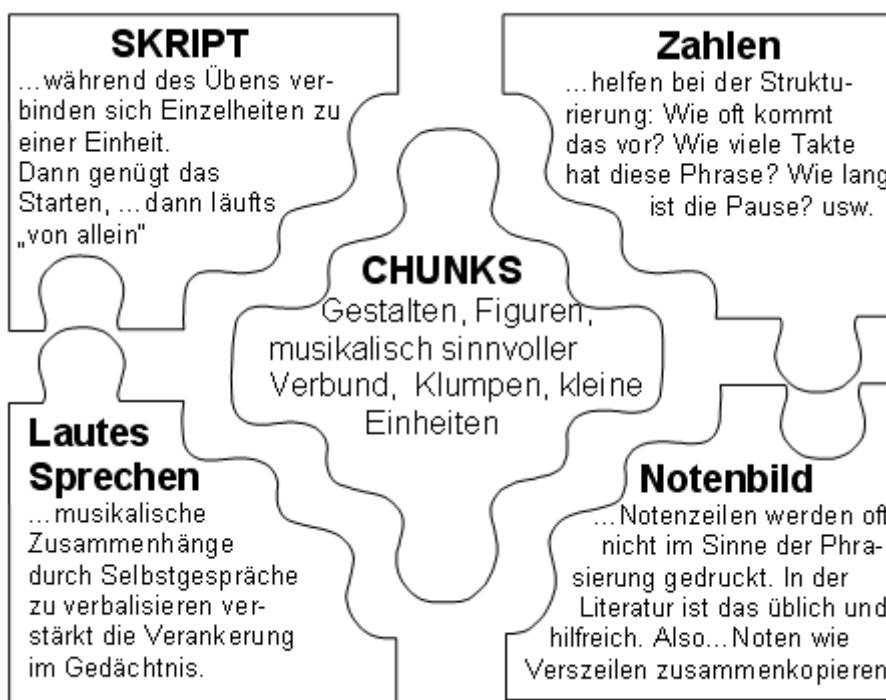
Beispiel 3: Tippe mit den Fingern (Daumen=1, Zeigefinger=2 ...kleiner Finger=5) in folgender Reihenfolge auf die Unterlage 334554321123322334554321123211. Probiers! Gib nicht auf und beginne, wenn Du mit einem Durchgang fertig bist, wieder von vorne. Spürst Du, wie es immer schneller geht...wie plötzlich von einzelnen Informationseinheiten auf „Chunks“ umgeschaltet wird?

### Dies gilt auch für Töne!

Sind Töne in einem musikalisch sinnvollen Zusammenhang geordnet, überschaust Du nicht die Einzeltöne, sondern die jeweils durch Einzeltöne gebildeten Gestalten.

Du kannst Dir mehr Gedächtnisinhalte einprägen, wenn sie in erkennbaren Mustern angeordnet sind.

Deshalb: Versuche musikalisch sinnvolle „Klumpen“ (sog. Chunks) zu bilden, die als kleine Einheiten einprägen und abrufbar sind.



## 7. Übemethoden

### 7.1 „Vom Schweren zum Leichten“

„Üben ist der Versuch, das Schwere immer leichter zu machen.“

Du musst die zu überwindenden Schwierigkeiten „scheibchenweise“ erleichtern, bis die originale „schwere“ Version schließlich genauso leicht ist wie die erleichterten Zwischenschritte.

Du brauchst für den Entwurf der Zwischenschritte Deine kreative Phantasie und viel Disziplin, sie auch auszuführen.

Entscheidend ist die realistische Einschätzung des Zeitaufwands, den Du für eine Aufgabe – vom kleinen Detail bis zum ganzen Werk – treiben musst.

Dies schließt Planung und Geduld mit ein.

### 7.2 Langfristig in kleinen „Häppchen“ üben und Pausen nicht vergessen

Es ist nicht ratsam direkt vor einem Auftrittstermin ganz viel und lange zu üben. Ideal ist es, das Musikstück recht frühzeitig zu üben und anschließend ein paar Wochen lang liegen zu lassen. Während dieser Zeit setzen sich die Lerneindrücke.

Beim Wiederaufnehmen wenige Wochen vor dem Konzert entdeckst Du lauter „gute Bekannte“, polierst noch etwas an den Details und freust Dich über den Eindruck von musikalischem Können, von Musizier- und Bewegungslust, über das, was der Psychologe Mihaly Csikszentmihaly ein „Flow“-Erlebnis nennt.

### 7.3 Üben mit guter Laune

Am Anfang einer Übesitzung soll keine Enttäuschung entstehen. Du musst Dein Instrument zunächst „lieb gewinnen“, bevor Du Dir und „ihm“ schwierige Aufgaben stellst.

### 7.4 Wiederholen

Um eine motorische Einheit, die noch nicht im Gehirn vorhanden ist, erstmals störungsfrei zu spielen (was den reinen Ablauf von „richtigen“ Tönen anbelangt), braucht fast jeder Mensch eine Anzahl von ca. **fünf bis neun Wiederholungen**.

Das Wissen um die Notwendigkeit von mindestens fünf Wiederholungen für eine neue motorische Einheit fördert Konzentration und Laune beim Üben. Wiederholzahlen schon vorher einplanen.

Für einen ersten **n a c h h a l t i g e n** Einprägereg Effekt sind **zwischen 10 und 20 fehlerfrei ablaufende Wiederholungen einer schwierigen Passage notwendig**.

Deshalb: Sich auch auf diese Wiederholzahl einstellen!

Der beschriebene Übeprozess durchläuft in den folgenden Tagen kürzere Wiederholzahlen, bis das „Schema“ stabil zur Verfügung steht.

Üben mit **rotierender Aufmerksamkeit** ist wichtig!

Der eigentliche, dauerhafte Einprägeregvorgang im Gehirn (Langzeitgedächtnis) vollzieht sich erst später. Einprägereg und Fixierung erfolgen zu unterschiedlichen Zeiten. Die eigentliche Übertragung von Kurzzeitgedächtnisinhalten ins Langzeitgedächtnis findet zum großen Teil im Schlaf statt.

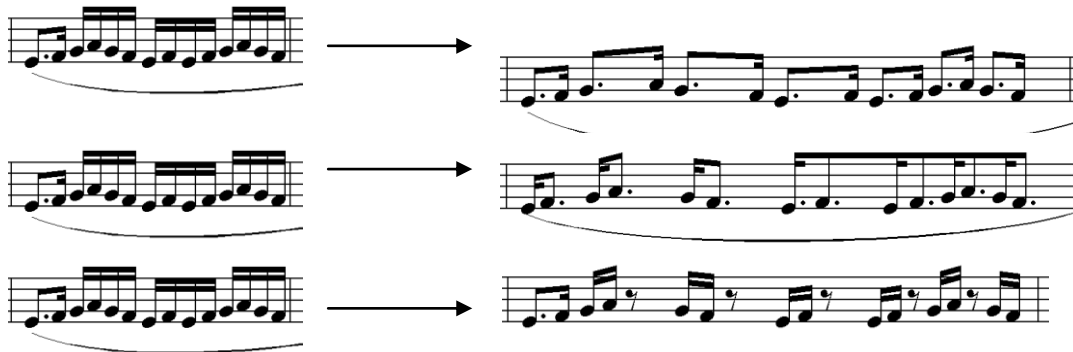
### 7.5 Das Prinzip der Variation

Alles Unvarierte ist für die menschliche Sinneswahrnehmung uninteressant. Aber Variation in der Übewirklichkeit kommt nicht gleich am Anfang.

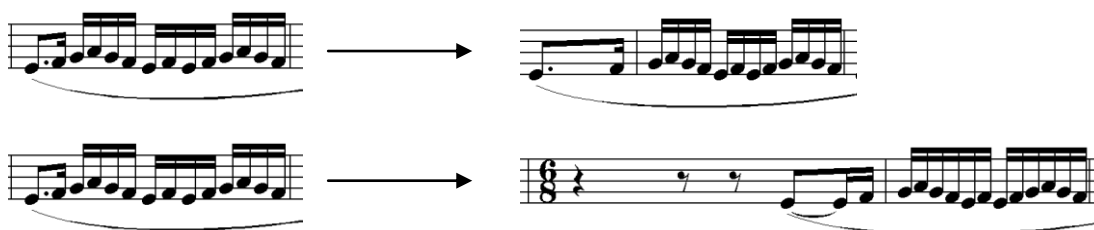
Zu Beginn ist es wichtig, einen „Chunk“ zunächst einmal fünf- bis zehnmal ohne Variation (und in den meisten Fällen langsam, dann allmählich schneller werdend) zu üben und erst in einer späteren Phase zu variieren.

Es gibt verschiedene Variationsmöglichkeiten:

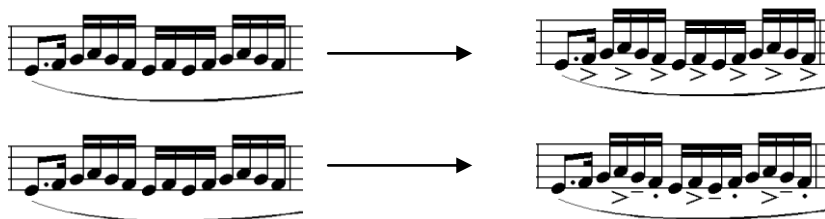
a) Rhythmische Varianten durch Verlängerung einzelner Töne oder Einfügung kleiner Pausen



b) Rhythmische Umgruppierungen (andere Taktarten)



c) Betonungsänderungen



## 7.6 Prinzip des Addierens von Tönen



### 7.6.1.1 Hinzufügen von Tönen – vorwärts

Eine Stelle immer um einen Ton erweitern...

### 7.6.1.2 Hinzufügen von Tönen – rückwärts

Vom letzten Ton einer schweren Stelle ausgehen und immer jeweils einen Ton davor dazunehmen...

## 7.7 Einbrennen

Hartnäckige Fehler und Irrtümer werden verharrst dabei ca. fünf Sekunden lang Du über ihn sozusagen „meditierst“, Nachbarschaften durchdenkst.



durch „Einbrennen“ sicher eliminiert. Du auf dem zu merkenden Ton während seine Eigenschaften, seine

Diese Methode ist ein Sonderfall des variierten Übens. Dazu gehört auch das Gegenteil des langsamen Übens...nämlich das extrem schnelle Üben.

## 7.8 Auswendig spielen



- Den Notentext aufmerksam lesen, analysieren und innerlich spielen
- Kleine (!), eventuell sehr kleine, Portionen einmal mit Noten, dann auswendig mit geschlossenen Augen spielen und das immer erweitern
- Den Notentext abschreiben
- Den Notentext auswendig aufschreiben

## 7.9 Singen



Singe den Notentext!

Es ist nicht wichtig, dass Du eine Stimme wie Maria Callas oder Enrico Caruso hast. Durch das Singen bekommst Du u.a. eine hervorragende Tonhöhen-vorstellung und es hilft Deiner Intonation enorm.

## 7.10 Transponieren

Als Übemethode ist die Transposition ideal, um die Strukturen zu erkennen (z.B. Intervalle) und zu verdeutlichen. Spielst Du eine Stelle ein paar Mal in einer anderen Tonart, wird Dir die ursprüngliche „Fassung“ dagegen oft ganz leicht vorkommen.

## 7.11 Mentales Üben



Der Vorteil dieser Übemethode ist...**DU KANNST SIE ÜBERALL ANWENDEN!**  
Im Zug, im Auto, in einer Schulstunde, beim Baden...

Mit dieser „Technik“ erlernst und verbesserst Du einen Bewegungsablauf durch intensives Vorstellen. Je genauer die Vorstellung, je schärfer das Bild – wie im Sucher einer Kamera – desto besser. Der englische Naturwissenschaftler William Benjamin **Carpenter** (1813-1885) beschrieb den **Effekt**, dass das Denken an eine bestimmte Bewegung die Muskeln zur Ausführung dieser Bewegung stimuliert.

## 7.12 Rhythmik üben

Wenn Du eine rhythmisch komplizierte Stelle hast, dann:



- Suche Dir den **kleinsten Notenwert** dieser Stelle...das ist Dein Puls, Beat oder Fußschlag
- Klatsche** den Rhythmus ganz langsam und werde dann immer schneller
- Singe den Rhythmus auf einer oder verschiedenen Silben** (wie beim Scat-Gesang im Jazz)
- Spiele den Rhythmus mit Deinem Instrument...aber nur auf einem Ton**

## 7.13 Sprünge üben



**Spiele den Zielton**, so wunderschön Du kannst. Wie fühlt sich alles an? Spiele genau so ein paar Mal. Wenn Du den Zielton exakt so spielst, wie Du ihn haben möchtest, drücke mit dem Fuß sanft gegen den Boden. Jedes mal, wenn Du richtig spielst, bringe dieses Gefühl mit der Handlung „Fuß drücken“ zusammen, um sie miteinander zu verankern.

Dann spiele den Ausgangston. Währenddessen drückst Du mit dem (gleichen) Fuß gegen den Boden um den wunderschönen Zielton einzuleiten. Dann spielst Du den Zielton.

## 8. Literatur

### Direkt für Übetechiken und das sofortige Umsetzen geeignet...

- **Einfach üben. 185 unübliche Überezepte für Instrumentalisten** Gerhard Mantel (17.95 Euro)  
Der Erfolg eines Instrumentalisten hängt von der Qualität seines Übens ab und nicht zuletzt vom konkreten Wissen, wie man effizient übt. Die vorliegende "Rezepte"-Sammlung soll dazu beitragen, das Lernen zu optimieren und zu beschleunigen. Beschrieben werden für den einzelnen Problemfall geeignete, oft neue, aber in der Übe-, Konzert- und Unterrichtspraxis erprobte Techniken. Es geht darum, Übeverhalten - sofern überhaupt möglich - in kompakte Begriffe zu fassen, die so klar sind, dass sie wirklich jederzeit verfügbar sind. Die Summe all dieser Rezepte ist ein Arbeitskonzept, das den künstlerischen Menschen als Ganzheit begreift, auch wenn sich die Aufmerksamkeit nur jeweils einem Detail zuwenden kann. Vermittelt werden Tipps zur Erarbeitung einer Klangvorstellung - der ersten Säule des Übens. Denn ohne Klangvorstellung ist Üben zwecklos.
- **Mentales Training für Musiker. Leichter lernen – sicherer auftreten** Renate Klöppel (16.50 Euro)  
Was bei Sportlern schon seit langem wie selbstverständlich zum Training gehört, setzt sich bei Musikern erst langsam durch: Mentales Training als ein Weg zum konzentrierten Üben und Lernen von Bewegungen, Klängen und Rhythmen. Renate Klöppel, die erfahrene Ärztin und Musiklehrerin, hat ihre Erfahrungen mit dem Mentalen Training in einem leicht verständlichen und praktisch gut nutzbaren Buch zusammengestellt. Zwei gleichberechtigte Schwerpunkte hat es: zum einen die Darstellung von Mentalem Training als neue Übetchnik zum leichten und sicheren Lernen von Musizierbewegungen und komplexen musikalischen wie rhythmischen Sachverhalten, zum anderen den Abbau von Vorspielängsten mit dem Ziel, Sicherheit und Selbstvertrauen in Prüfungs- und Konzertsituationen zu erlangen. Musikern aller Instrumente und Sängern ist mit diesem Buch eine gute Anleitung an die Hand gegeben, wie man sich schon im Vorfeld von "kritischen" Auftritten mit seinen eigenen Ängsten und Befürchtungen auseinandersetzen kann.
- **Üben mit Köpfchen. Mentales Training für Musiker** Linde Langeheine (13.95 Euro)
- **Clever üben, sinnvoll proben, erfolgreich vorspielen** Mark A. Giesecke (14.95 Euro)
- **Üben ist doof** Peter Schwarzenbach, Brigitte Bryner-Kronjäger (ab 17 Euro)
- **Üben – was ist das eigentlich** Francis Schneider (? Euro)
- **Handbuch Üben - Grundlagen, Konzepte, Methoden** Ulrich Mahlert (33 Euro)

### Über das Lernen, Musizieren, den Instrumentalunterricht und die Orchesterpädagogik...

- **Die Kunst des Musizierens** Renate Klöppel (19.95 Euro)
- **Musik im Kopf** Manfred Spitzer (19.95 Euro)
- **Psychologie des Instrumentalunterrichts** Nicolai Petrat (21.95 Euro)
- **Lehren und Lernen im Instrumentalunterricht** Anselm Ernst (19.95)
- **Lernen** Manfred Spitzer (20 Euro)
- **Probenpädagogik** Michael Stecher (54.90 Euro)

### Über allgemeine Grundlagen unserer Motivation...

- **Fordern statt Verwöhnen**  
Felix von Cube (9.99 Euro)
- **Lust an Leistung**  
Felix von Cube (9.90 Euro)

### Über Ziele und wie sie zu erreichen sind...

- **Gewonnen wird im Kopf, gestolpert auch; 7 Strategien gegen Selbstsabotage**  
Gabriele Stöger, Mona Vogl (ab 40 Euro)
- **So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund**  
Marco von Münchhausen (14.99 Euro)

### Zeitschriften

- eurowinds  
(Jesinger Straße 65; 73230 Kirchheim/Teck)
- clarino.print

## Musikalische Infos zu Jürgen K. Groh (7.6.1958)

### Wissenschaftliche Arbeit im musikalischen Bereich:



Studienarbeit im Fachgebiet "Theoretische Informatik" der TU Darmstadt im Bereich Künstliche Intelligenz und Jazzimprovisation mit dem Titel: **"Computerimprovisation mit Markoffketten und kognitiven Algorithmen"**

### Teilnahme an Musikworkshops mit:

- Saxofonworkshops (Heinz-Dieter Sauerborn, Bobby Watson, Dave Liebman)
- Big-Band Workshops (Manfred Honetschläger, Wilson de Oliveira, Bobby Burgess, Daniel Guggenheim, Peter Herbolzheimer, German Marstatt)
- Querflöte (Magda Schwerzmann)

### Besuch von Aus- und Weiterbildungskursen:

- Bronzenes, Silbernes und Goldenes Musikerleistungsabzeichen
- C-Schein für Dirigenten 1980 bei **Prof. Dr. Wolfgang Suppan**
- Mehrmalige Teilnahme an den Ensemblespiel-Musikkurswochen in Arosa (Schweiz)
- Mehrmalige Teilnahme an den Familienmusikwochen des IAM (=Internationaler Arbeitskreis für Musik)



- Teilnahme am mehrwöchigen B-Lehrgang für Dirigenten (Bundesakademie für musikalische Jugendbildung in Trossingen)
- Teilnahme an Seminaren für Orchester- und Instrumentalpädagogik von **Michael Stecher**
- Teilnahme bei mehreren Dirigentenlehrgängen mit dem Lehrgangsleiter Jochen Wehner und dem **Rundfunkblasorchester Leipzig**
- Teilnahme an Dirigentenlehrgängen mit **Prof. Felix Hauswirth** (Musikhochschule Basel), **Prof. Maurice Hamers** (Musikhochschule Augsburg), **Prof. Johann Mösenbichler** (Bruckner-Konservatorium Linz)
- Teilnahme als Mitglied der



WASBE (=World Association of Symphonic Bands and Ensembles) an den jeweils

einwöchigen Konferenzen in ([www.wasbe.org](http://www.wasbe.org)):

- Österreich (Schladming 1997)
- USA (Kalifornien San Luis Obispo 1999)
- Schweiz (Luzern 2001)
- Schweden (Jönköping 2003)
- Singapur (Singapur 2005)
- Irland (Killarney 2007)
- USA (Cincinnati) 2009
- Taiwan (Chiay City) 2011

**Gründungsmitglied der „Freien Schule Seligenstadt“** (staatlich anerkannte Modellschule des Landes Hessen)

**Moderator von „Open Space“, „Appreciative Inquiry“, „World-Café“-Veranstaltungen**

**Rhetoriktrainer (VHS Rodgau, VHS Offenbach)**

**Tätigkeit als:**

### Dozent für u.a.:

- Saxofonworkshops der Hessischen Landesmusikjugend in Nidda und Rödermark
- Improvisationsworkshops
- Kurse zum Erwerb der Musikerleistungsabzeichen
- den VHS-Kurs "Lernen lernen"
- den Workshop „Besser Spielen durch schlaues Üben“
- den Workshop „Swingstilistik & Improvisation“

### Instrumentalmusiklehrer für Saxofon und Querflöte:

- Jugendmusikschule Darmstadt/Dieburg
- verschiedenen Musikvereinen

### Instrumentalmusiker (Saxofon, Querflöte, Klarinette, Klavier, E-Bass) bei u.a.:

- Rodgau-Jazz-Big-Band
- Otto Benz Big-Band
- Kammermusikensemble Quartissimo
- verschiedenen weiteren Big-Bands, Combos, Musikvereinen

### Musikalischer Leiter:

- Dirigent Jugendorchester Musikverein Nieder-Roden e.V. (ca. 10 Jahre bis 1995))
- Dirigent Konzertorchester Musikverein Nieder-Roden e.V. (seit 1998)
- Rodgau-Jazz-Big-Band (Probenkoordinator)

### Ansage und Moderation für u.a.:

- Big-Band des Dr. Hoch'schen Konservatoriums Frankfurt
- Luftwaffenmusikkorps 3
- Musikverein Klein-Welzheim
- Musikverein Münster 1914 e.V.
- Musikverein Viktoria 08 Ober-Roden e.V.
- Musikverein Nieder-Roden e.V.
- Musikverein Urberach (Jugendorchester)
- Orchesterverein Langen
- Musikverein St.Peter und Paul
- Hessisches Landesjugendorchester
- Blasorchester Dreieich
- TGS Musikzug Jügesheim
- Südhessisches Posaunenquartett
- Rodgau-Jazz-Big-Band
- Big Band Swing Company Büdesheim
- Magic Sound Big-Band
- Big Band Teddie's Rebirth
- Gesangverein Sängerkranz Polyhymnia
- Oper „Dido und Aeneas“

### Kulturpreisträger der Stadt Rodgau 2003

**Autor (Veranstaltungsberichte, Musiker- und Orchesterporträts, Besprechungen von Noten, CDs, Büchern) u.a. in:**

- Jazzpodium
- Forte / Bayerische Blasmusik / Die Blasmusik
- clarino.prin / eurowinds



