

Gehirn-optimiertes Üben

Jeder Mensch hat bei seiner Geburt das komplexeste und gleichzeitig genialste Objekt unseres bisher bekannten Universums mitbekommen: **Sein Gehirn**.

Es steuert unsere Körperfunktionen, Bewegungen, Gedanken und Gefühle und speichert alle Inhalte unseres Gedächtnisses.

Leider wurde uns aber dafür keine vollständige Bedienungsanleitung mitgegeben, so dass wir darauf angewiesen sind, selbst zu lernen, wie wir unser Gehirn erfolgreich anwenden.

Damit Sie Ihr Üben möglichst effektiv und effizient gestalten können, habe ich hier einige wichtige Informationen für ein gehirn-optimiertes Üben zusammengefasst:

Üben...

... **ist Selbstunterricht**. Der Übende ist zugleich Lehrender und Lernender.

... **ist Wiederholen**. Das bedeutet: **Alles, was wiederholbar und damit übbar ist, kann auch gelernt werden**. Entscheidend für den Lernerfolg ist dabei die Qualität (und Anzahl) der Wiederholungen. Dabei erhöht Abwechslung die Aufmerksamkeit und beugt Langeweile und Ermüdungserscheinungen vor.

... **besteht** aus dem **Entwickeln einer klanglichen Vorstellung** und deren **Realisierung auf dem Instrument**.

Voraussetzungen für gehirn-optimiertes Üben:

- 1) **Konzentration** bedeutet seine Gedanken im "Hier und Jetzt" zu halten und seine ganze Aufmerksamkeit auf eine ganz bestimmte (zu übende) Sache zu lenken.
- 2) **Motivation** wird durch Übziele und ein angemessenes Verhältnis zwischen seinen Fähigkeiten und der zu lösenden Aufgabe erreicht (weder Unter- noch Überforderung, sondern "Flow").
- 3) **Fitness** und **Wachsamkeit** bekommt man durch ausreichend Schlaf und Pausen. Da unser Unterbewusstsein zu Zeiten, in denen nicht (aktiv) geübt wird, weiterarbeitet, treten Verbesserungen (bzw. die Konsolidierung) des zuvor Geübten oft während Pausen auf (Reminiszenzeffekt). Außerdem lassen sich die körperliche und geistige Fitness durch Kraft- und Ausdauertraining, Entspannungstechniken und Wahrnehmungsschulung erhöhen.

Übziele

verbessern unsere Merk- und Lernfähigkeit. Diese sollten messbar, realistisch, motivierend und in der Gegenwart formuliert werden. Denken Sie in dabei (positiv) in Lösungsstrategien ("Was will ich tun bzw. erreichen?") und nicht (negativ) in Problemen ("Was will ich nicht tun?"). Große Hauptziele erreicht man durch deren Unterteilung in kleinere Zwischenziele.

Um Übziele festlegen zu können ist es wichtig, das zu übende Material gleich zu Beginn des Übprozesses zu ordnen. Dies geschieht durch Analyse, Einteilen, Herausfiltern schwerer Stellen (diese sollten zuerst geübt werden) und der Erstellung eines Übplanes.

Man kann nur das verbessern, was man bewusst wahrnimmt. Deshalb ist die Zielkontrolle durch den Vergleich des Ist-Zustandes mit dem Soll-Zustand (unserer Klangvorstellung) von entscheidender Bedeutung. Die Wahrnehmung des Ist-Zustandes geschieht vor allem über unser Gehör, aber auch mit unseren Augen und unserem Bewegungsempfinden.

Da wir unsere Aufmerksamkeit nur auf sehr wenige Dinge gleichzeitig richten können, sollten wir beim Üben das "Prinzip der rotierenden Aufmerksamkeit" anwenden. Dabei wird die Konzentration nacheinander auf verschiedene zu übende Punkte (z.B. Tonhöhe, Rhythmus, Dynamik, Artikulation, Tempo und Agogik, Bewegungsoptimierung, Entspannung,...) gerichtet. Sobald die Automatisierung eines dieser Punkte verbessert oder erreicht wird, wendet man sich dem Nächsten zu.

Hierbei kann man sich die Automatisierung mit der Entstehung eines Bildes im Kopf vorstellen. Zuerst sind nur die groben Umrisse gespeichert, beim weiteren Üben kommen immer mehr Details dazu. Sobald das Bild komplett gespeichert ist und sofort abgerufen werden kann, ist die Automatisierung erreicht.

Nutzen Sie beim Üben auch folgende Lernbeschleuniger: Übertreibung, Verfremdung, bewusstes "Falschspielen", um mit dem "Richtigspielen" vergleichen zu können und Experimentieren.

Weitere Tipps zur Lernbeschleunigung:

1. Unterscheiden Sie beim Lernen zwischen "Wissen" und "Können"

Wenn Sie sich "Wissen" (deklarativ, aussprechbar) aneignen wollen, geschieht dies am sichersten und schnellsten, indem Sie das neu zu Lernende mit den bereits vorhandenen Informationen aus Ihrem "Wissens-Netz" im Gehirn verknüpfen.

Im Gegensatz dazu wird das "Können" (prozedural, motorische Fähigkeiten) vor allem durch richtig ausgeführte Wiederholungen (Automatisierung) erreicht.

2. Kontrollieren Sie Ihre Bewegungen und Muskeln

Achten Sie darauf, dass Ihre Bewegungen genau, bewusst, entspannt und immer "richtig" sind, damit keine "Fehler" eingeübt werden, die später nur sehr schwer zu verbessern sind. Verwenden Sie beim Üben im langsamen Tempo nur Bewegungen, die Sie später auch im Endtempo ausführen können. Wägen Sie dabei genau ab, welche Techniken, Muskeln und Körperteile (z.B. Finger, Hand(-gelenk), Unterarm, Oberarm, Schulter,...) Sie dafür einsetzen.

Da schnelle und langsame Bewegungsmuster als unterschiedliche "Steuerprogramme" im Gehirn gespeichert werden, sollten Sie schnelle Bewegungen auch schnell üben. Falls die zu übende Bewegung dafür zu komplex sein sollte, muss diese vereinfacht werden (z.B. durch einzelhändiges Üben, "künstlich" eingefügte (Denk-)Pausen oder Aufteilung der Bewegung in einzelne Elemente).

Üben Sie auch die Vorbereitungsbewegungen für nachfolgende Töne bewusst mit ein und achten Sie immer auf die Entspannung der nicht für die Bewegungen oder zur Stabilisierung Ihres Körpers benötigten Muskeln.

3. Üben Sie auswendig

Am effektivsten gestaltet sich das Üben, wenn der zu übende Notentext vor dem mechanischen Üben auswendig gelernt wird. Dabei sollte man sich neben den richtigen Noten auch alle zusätzlichen Informationen (z.B. Charakter-, Tempo-, Dynamik- und Artikulationsbezeichnungen,...), die der Notentext dem Musizierenden gibt, einprägen. Es ist außerdem wichtig, sich vor dem Spielen bereits Gedanken über die anzuwendenden (pianistischen) Techniken (z.B. (Musizier-)Bewegungen, Anschlagsarten, Fingersätze,...), zu machen.

Auf je mehr Ebenen das Auswendiglernen stattfindet, umso sicherer und schneller lässt sich ein Stück anschließend erarbeiten. Dabei sollte neben der Klang- und Bewegungsvorstellung ("Mentales Training") auch die verstehende Analyse eingesetzt werden. Hierfür sind musiktheoretische Kenntnisse (v.a. in Harmonielehre, Kontrapunkt, Formenlehre, Musikgeschichte und allgemeiner Musiklehre) von enormer Hilfe und Bedeutung, da diese eine Verknüpfung mit dem bereits im Gedächtnis gespeichertem Wissen und Können ermöglichen.

Fassen Sie beim Einprägen und Üben musikalische oder technisch zusammengehörende Töne zu Gruppen ("Chunks", dt.: "Klumpen") zusammen, da sich diese leichter merken lassen und dadurch ein bewußteres Spielen möglich wird. Später lassen sich mehrere Chunks zu größeren Chunks verbinden...

4. Gehen Sie konstruktiv mit Fehlern um

Sehen Sie Fehler als Hinweise, etwas zu verändern. Deshalb sollten Sie Fehler erst analysieren und deren Folgen bewerten ("Was war falsch?" z.B.: Tonhöhe, Rhythmus, Tempo, Dynamik, Artikulation, Bewegung, Körperhaltung,...) und anschließend die Fehlerursachen erforschen und beheben. Mögliche Fehlerursachen könnten dabei sein: fehlende Konzentration oder Selbstüberforderung (z.B. zu schnell gewähltes Tempo, zu viele Noten auf einmal durch eine zu lang gewählte Übstelle oder zu viele Stimmen auf gleichzeitig),...

Allerdings sollten Sie vor Auftritten auch üben, nach einem Verspieler weiterzuspielen, ohne sich dadurch aus dem "Konzept" bringen zu lassen. Denken Sie dabei nur an die "Zukunft", da sich die Vergangenheit sowieso nicht mehr ändern lässt...

Gordon Bär

Untere Hagenstraße 36
91217 Hersbruck
Tel.: 09151-823389
Mobil: 0171-2650591
Email: Gordon.Baer@t-online.de
Homepage: www.baer-piano.de