

Susan Williams

OPTIMAL ÜBEN

EIN PRAXIS-HANDBUCH
FÜR MUSIKER

Netzwerk Musikhochschulen

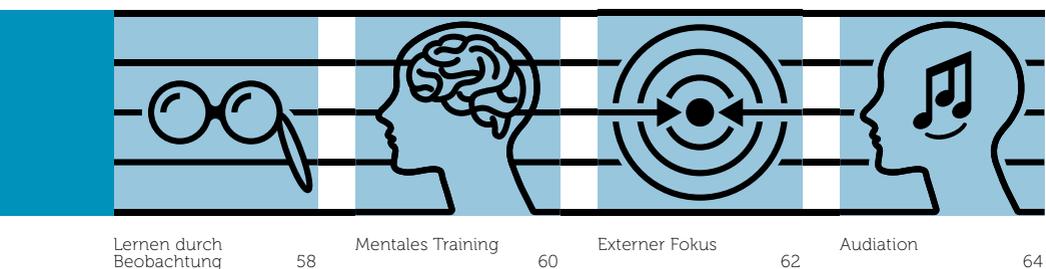
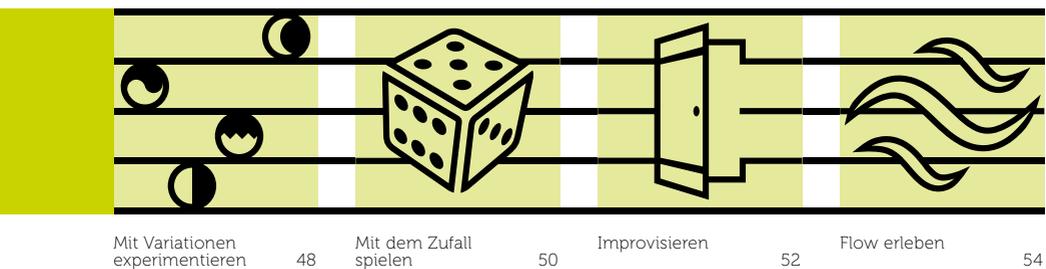
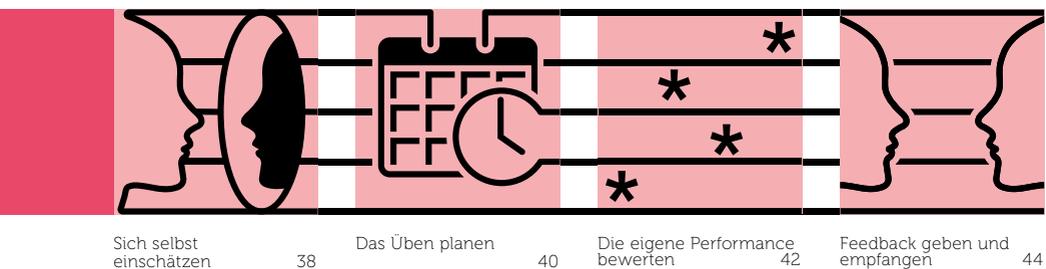
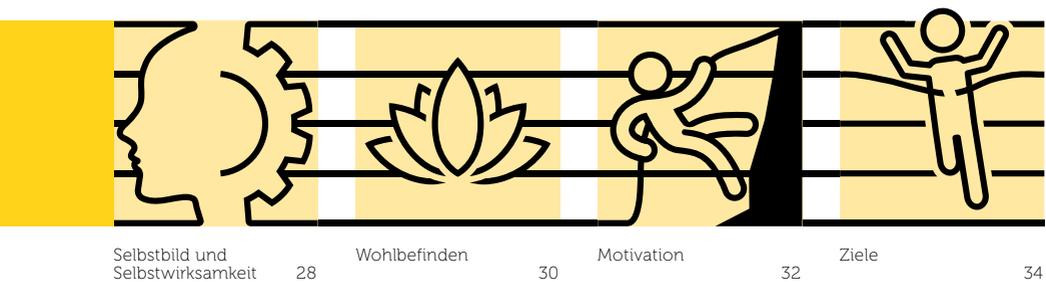
Susan Williams

OPTIMAL ÜBEN

EIN PRAXIS-HANDBUCH
FÜR MUSIKER



Die Entwicklung und Realisierung dieses Handbuchs wurde durch das Netzwerk Musikhochschulen, das Bundesministerium für Bildung und Forschung und das Königliche Konservatorium Den Haag gefördert.



Dieses **Praxis-Handbuch für Musiker** wendet sich an Lehrende, Studierende und professionelle Musiker. Es erschließt aktuelle Forschungsergebnisse aus Psychologie, Neurowissenschaft und Pädagogik auf anschauliche, direkt anwendbare Weise für die musikalische Unterrichts- und Übepraxis.

Mit zahlreichen Arbeitsmaterialien für den täglichen Gebrauch im Überaum und im Unterricht eröffnet es praktische Wege zu kreativen, stimulierenden Lernprozessen – zu **optimalem Üben**.

»Worin besteht die Kunst des Übens? In diesem Praxis-Handbuch wird alles, was man zum Üben sagen kann, kompetent, zielführend und verständlich dargestellt. Es ist eine Fundgrube für alle musikbegeistert Übenden und Unterrichtenden! Ich wünsche ihm eine weite Verbreitung!«

Prof. Dr. Eckart Altenmüller

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Handbuch darauf verzichtet, bei Gruppenbezeichnungen jeweils die männliche und die weibliche Form (zum Beispiel Musiker/Musikerin) zu nennen. Selbstverständlich sind immer sowohl die weiblichen als auch die männlichen Vertreter der jeweiligen Gruppe gemeint.

INHALT

Dank	8	III. SPIELKARTEN	66
Vorwort	9		
Einführung	10	IV. EXKURS: MIT STRESS UMGEHEN	74
I. DIE THEORIE DES ÜBENS	14		
Ein ganzheitlicher Ansatz des Musizierens	16	V. ANWENDUNGEN	76
Die »Implicit Motor Learning Theory«	18	Positive Lernbedingungen schaffen	76
Formales Üben	20	Die Unterrichtsstunde	78
Die »OPTIMAL Theory of Motor Learning«	22	Zwei Szenarien	80
II. DIE KUNST DES ÜBENS	24	VI. ARBEITSBLÄTTER	82
1. Grundlagen	26	1. Selbst-Einschätzung des aktuellen Spielniveaus	
1.1 Selbstbild und Selbstwirksamkeit	28	2. Die eigene Übepraxis optimieren	
1.2 Wohlbefinden	30	3. Ziele setzen	
1.3 Motivation	32	4. Vorlage für ein Übe-Logbuch	
1.4 Ziele	34	5. Aufführung als Lernprozess	
2. Selbststeuerung	36	6. Feedback geben und empfangen	
2.1 Sich selbst einschätzen	38	7. Arbeiten mit Affirmationen	
2.2 Das Üben planen	40	8. Mentales Training	
2.3 Die eigene Performance bewerten	42	9. Entspannungsübung	
2.4 Feedback geben und empfangen	44	10. Aufführungen mental vorbereiten/ Integration der Hirnhemisphären	
3. Die Musik erforschen	46	VII. WEITERFÜHRENDE LITERATUR	112
3.1 Mit Variationen experimentieren	48		
3.2 Mit dem Zufall spielen	50	ÜBER DIE AUTORIN	124
3.3 Improvisieren	52		
3.4 Flow erleben	54	IMPRESSUM	125
4. Die Aufmerksamkeit schärfen	56		
4.1 Lernen durch Beobachtung	58		
4.2 Mentales Training	60		
4.3 Externer Fokus – Fokussierung auf das gewünschte Ergebnis	62		
4.4 Audiation – Inneres Hören und Verstehen der Musik	64		

DANK

Dieses Handbuch wendet sich an alle, die ihr Leben dem immer weitergehenden Erlernen und Erforschen der Musik gewidmet haben. Es ist das Ergebnis der Erfahrungen, Beobachtungen und theoretischen Erkenntnisse, die ich in meiner Arbeit als Musikerin und Dozentin in den vergangenen drei Jahrzehnten gesammelt habe. Meine wichtigste Inspirationsquelle waren und sind die wundervollen Studierenden und Kolleginnen und Kollegen, mit denen ich in dieser Zeit zusammenarbeiten durfte – zu viele, um sie hier namentlich aufzuzählen! Mein besonderer Dank gilt Prof. Dr. Adina Mornell für ihre Unterstützung und den Mitgliedern des »Potential to Performance«-Teams für die inspirierende Zusammenarbeit.

Ich bin dankbar für die Förderung dieser Publikation durch das Netzwerk Musikhochschulen, das Bundesministerium für Bildung und Forschung sowie das Königliche Konservatorium Den Haag.

Dank gebührt auch Robert Schenck für seine Zustimmung zur Nutzung des »Performer's Loop« und Liz Lerman und John Borstel, die ihre Texte zum »Critical Response Process« zur Verfügung stellten. Gabriele Wulf und Rebecca Lewthwaite danke ich für die freundliche Erlaubnis, ihr Modell der »OPTIMAL Theory of Motor Learning« darzustellen.

Und schließlich danke ich dem exzellenten Designer Andreas Wilhelm und dem versierten Übersetzer und Mitherausgeber Matthias Jäger für die ebenso engagierte wie kreative Zusammenarbeit.

Susan Williams

VORWORT

Worin besteht die Kunst des Übens? In diesem Praxis-Handbuch wird alles, was man zum Üben sagen kann, kompetent, zielführend und verständlich dargestellt.

Nach den neuesten wissenschaftliche Studien liegt eines der vielleicht wichtigsten Geheimnisse erfolgreichen Übens im Experiment: Ausprobieren, Wahrnehmen, Selbstorganisation, Motivation, Autonomie und Liebe zur Musik sind die Zutaten. Auch dem trägt Susan Williams Rechnung: Im Anhang finden sich zahlreiche Arbeitsblätter, mit denen die LeserInnen sich erproben können und zum Nachdenken über ihr Übeverhalten angeregt werden. Kreative Übemethoden werden angeboten und können sogar noch ergänzt werden, denn das Buch ist offen und ermutigt zum Experimentieren.

Aber auch der erfahrene Pädagoge erfährt viel Neues. Wie soll man Feedback geben, wie soll man junge Menschen entwickeln, wie kann man Anspruch und Möglichkeiten zur Harmonie führen und vor allem: wann ist es besser, nichts zu sagen, sondern nur zuzuhören!

Dieses Buch ist eine Fundgrube für alle musikbegeistert Übenden und Unterrichtenden! Ich wünsche ihm eine weite Verbreitung!

Prof. Dr. Eckart Altenmüller

Vizepräsident der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover
Direktor des Instituts für Musikphysiologie und Musiker-Medizin

EINFÜHRUNG

DER ZWECK DIESES HANDBUCHS

»Was wir brauchen, sind institutionell verankerte Verpflichtungen und Programme, die sicherstellen, dass alternative Übemethoden verbreitet, diskutiert und ausprobiert werden. Warum gibt es in Institutionen, die ganz und gar auf das Üben angewiesen sind, kaum Kurse zu diesem Thema? Ist es für die Qualitätsentwicklung einer Institution wirklich förderlich, so zu tun, als seien alle Studierenden von Haus aus Experten auf dem Feld des Übens?«

Harald Jørgensen

Der Zweck dieses Handbuchs ist es, Musikern praxisnahe Zugänge zu wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie Werkzeuge und Methoden zum Thema »Üben« zu vermitteln. In den vergangenen Jahrzehnten wurden in der Psychologie, der Neurowissenschaft und der Pädagogik zahlreiche neue Erkenntnisse gewonnen, die die Art und Weise, wie wir lehren, lernen und üben grundlegend verändern können. Die hier zusammengestellten Informationen erheben nicht den Anspruch, dieses weite Feld umfassend oder abschließend darzustellen. Sie fassen vielmehr – auf der Basis der vorliegenden empirischen Forschungen hierzu – aktuelle Erkenntnisse zum Üben auf professionellem Niveau zusammen und erschließen diese für die musikalische Praxis. Das Ziel ist, Lehrenden wie Studierenden praktische Informationen zum Thema Üben anzubieten, professionellen Musikern Hilfsmittel für die eigenständige Weiterentwicklung an die Hand zu geben und alle Nutzer darin zu bestärken, kontinuierlich nach neuen, effizienteren Wegen des Übens zu suchen.

QUALITATIVES ÜBEN

Was ist »Üben«?

Die meisten Musiker haben in ihrer Ausbildung gelernt, dass der Schlüssel zum richtigen Üben in der Qualität und nicht in der Quantität liegt. Aber was heißt das praktisch, und was genau macht das Üben effektiv und effizient? Etüden und Stücke für einige Stunden »durchzuspielen« ist nicht notwendigerweise Üben! Üben hat zwei entscheidende Voraussetzungen: Zum einen sollte der Spieler ein klares Ziel haben und sich der Aufgabe, diesem Ziel näherzukommen, mit Aufmerksamkeit und Hingabe widmen. Zum anderen sollte er die Absicht haben, sein Spiel zu verbessern. Es spricht nichts dagegen, sein Repertoire einfach durchzu-

spielen, ohne es verbessern zu wollen und ohne darüber zu reflektieren – Üben ist das jedoch noch nicht. Intensives Üben ist anstrengend für Körper und Geist. Es ist daher nicht nur ausreichend, sondern sogar optimal, wenn man nicht mehr als drei bis vier Stunden am Tag übt – vorausgesetzt, man nutzt diese Zeit in der bestmöglichen Weise.

Übemethoden und -strategien

Welche Methoden und Strategien sind für das Üben wichtig? Ein Charakteristikum, das die erfolgreichsten Musiker auszeichnet, ist, dass sie *vielen* Methoden anwenden und gründlich überprüfen, ob diese funktionieren oder nicht. Das heißt: Seien Sie experimentierfreudig und erfindungsreich, finden Sie für sich heraus, wie Sie besser werden können und kontrollieren Sie, ob es tatsächlich funktioniert!

Forschendes und reflektierendes Üben ist sehr intensiv und sehr lohnend – allerdings nicht immer sofort. Wenn es gelingt, die eigene Leistung während einer Übeeinheit zu verbessern, ist das nicht unbedingt der Beweis für gutes Üben, auch wenn es sich in dem Moment gut anfühlt. Ziel ist es, dass das Stück oder die spezifische Fertigkeit tatsächlich *gelernt* wird – und das bedeutet, dass es eine langfristige Verbesserung gibt. Spontane Fortschritte in der Unterrichtsstunde oder Übeeinheit sind nicht gleichzusetzen mit nachhaltigen, verlässlichen Lernfortschritten, die sich auch später auf der Bühne abrufen lassen. Es ist nur natürlich, dass wir nach unmittelbaren Verbesserungen suchen und Methoden favorisieren, die bei Fehlern schnelle Abhilfe versprechen. Aber sowohl der Musiker, der eine Phrase wiederholt, bis sie »sitzt«, als auch der Lehrer, der ein hilfreiches Feedback gibt, noch bevor der Schüler die Gelegenheit hatte, ein Problem selbst wahrzunehmen und zu reflektieren, sollte sich bewusst sein, dass dies nicht mit einem echten Lernerfolg gleichzusetzen ist.

Die Methoden und Techniken, die in diesem Handbuch vorgestellt werden, sind Hilfsmittel und Werkzeuge, die Sie nutzen, erproben und Ihren eigenen Bedürfnissen gemäß anpassen können. Haben Sie keine Scheu, mehrere Methoden zur Lösung einer bestimmten Aufgabe anzuwenden – es kommt gerade darauf an, Dinge auszuprobieren und zu überprüfen und sich nicht von vorgefassten Urteilen und der Angst vor Fehlern leiten zu lassen! Schulen Sie Ihre Neugier und finden Sie heraus, was für Sie hilfreich ist und was nicht – nicht nur für den Moment, sondern im Hinblick auf eine langfristige, verlässlich abrufbare Weiterentwicklung Ihrer musikalischen Meisterschaft.

EINFÜHRUNG

WIE SIE DIESES HANDBUCH NUTZEN KÖNNEN

Dieses Handbuch ist keine Einführung in die Theorie des Übens. Dennoch gibt es im einleitenden Abschnitt und in den einzelnen Kapiteln kurze Darstellungen zum wissenschaftlichen Hintergrund und Literaturhinweise für diejenigen, die die theoretischen Grundlagen kennenlernen und die Prozesse verstehen wollen, die zur Meisterschaft auf einem Musikinstrument führen. Empfehlungen für weiterführende Literatur zu den einzelnen Themenbereichen finden Sie ab S. 112. Für die Anwendung und Vertiefung einzelner Praxisthemen finden Sie ab S. 82 eine Sammlung von Arbeitsblättern. Einige dieser Arbeitsblätter sind um Anwendungsbeispiele ergänzt, die Ihnen zeigen, wie sie genutzt werden können.

Es ist nicht notwendig, dieses Handbuch von der ersten bis zur letzten Seite zu lesen, Sie können auch direkt zu den Themen gehen, die Sie interessieren oder die für Sie besonders relevant sind.

Musikalische Meisterschaft wird nicht durch Wissen geschult, sondern durch Tun. Das ist der Grund, warum wir täglich üben. Manche Information und Anregung mag Ihnen ungewöhnlich scheinen oder gar Ihrer Intuition widersprechen. Bitte probieren Sie sie trotzdem aus und urteilen Sie dann.

Dieses Handbuch kommt aus der Praxis und ist für die Praxis gedacht. Es versteht sich als Arbeitsbuch, Werkzeugkasten und Work-in-progress. Sie sind herzlich eingeladen, Ihr Feedback, Ihre Erfahrungen, Anregungen oder kritischen Anmerkungen mitzuteilen und damit einen Beitrag zur Weiterentwicklung des Handbuchs zu leisten.

Susan Williams | Kontakt: info@optimal-ueben.de

DIE ABSCHNITTE IM ÜBERBLICK

I. Die Theorie des Übens

Hier werden die diesem Handbuch zugrunde liegenden theoretischen Grundlagen in knapper Form vorgestellt.

II. Die Kunst des Übens

Dieser Abschnitt ist das Herzstück des Handbuchs. Hier werden Themen und Methoden für die praktische Anwendung vorgestellt, die für ein optimales Training relevant sind.

III. Spielkarten

Hier finden Sie Karten mit Anweisungen zu einzelnen Übungen. Sie können die Karten, solange Sie an einer der Übungen arbeiten, auf Ihren Notenständer stellen und haben so immer präsent, worum es für Sie beim Üben gerade geht.

IV. Exkurs: Mit Stress umgehen

Hier wird aufgezeigt, wie Sie sich im Überaum auf Auftrittssituationen vorbereiten können.

V. Anwendungen

Hier finden Sie Hinweise und Tipps für die Anwendung des Manuals im Überaum und im Unterricht.

VI. Arbeitsblätter

Hier finden Sie eine Sammlung von Arbeitsblättern, die Sie als Grundlage für die Weiterentwicklung Ihrer eigenen Übepaxis bzw. als Kopiervorlage für Ihren Unterricht nutzen können.

VII. Weiterführende Literatur

Hier finden Sie Literaturhinweise zu den einzelnen Abschnitten und Themen sowie allgemeine Empfehlungen für weiterführende Literatur. (Ein Großteil der empfohlenen Literatur ist in englischer Sprache, weil die zugrundeliegenden Forschungen international ausgerichtet sind.)

Diesem Handbuch liegt ein ganzheitlicher Ansatz des Musizierens zugrunde, ergänzt um aktuelle Theorien und Forschungsergebnisse zum Lernen komplexer Bewegungsabläufe und zu Übestrategien. Die Theorien und Forschungsergebnisse zum Thema Üben können hier nur in sehr knapper Form vorgestellt werden. Eine Liste weiterführender Literatur hierzu finden Sie am Ende dieses Handbuchs.

1. EIN GANZHEITLICHER ANSATZ DES MUSIZIERENS

Seit dem 19. Jahrhundert hat sich die Tendenz, Musik und Musizieren in erster Linie unter technischen Gesichtspunkten zu sehen, mehr und mehr ausgebreitet. Diese Herangehensweise steht in starkem Kontrast zu der Art und Weise, wie Musik in den Jahrhunderten davor gelehrt und gelernt wurde. In diesen Zeiten basierte das Meister-Schüler-System auf einem »hörenden Lernen« und einem umfassenden Verständnis der Rhetorik und der Affektenlehre – dem Wissen von der Bedeutung der Musik und der durch sie transportierten Emotionen sowie der Kenntnis der Mittel, mit denen diese ausgedrückt werden können. Das Ziel war, den Zuhörer zu *bewegen*.

Heute, im 21. Jahrhundert, konfrontiert uns die moderne Wissenschaft mit manchen Erkenntnissen, die unser technologisch und rational geprägtes Denken in Frage stellen. Unser Bedürfnis, alles zu verstehen, zu analysieren und zu kontrollieren steht uns Musikern manchmal im Weg, wenn es darum geht, effektiv und effizient zu lernen und zu konzertieren. Was wir brauchen, ist ein ganzheitlich geprägtes Verständnis – sowohl von der Musik als auch von uns selbst als Musikern.

→ Weiterführende Literatur

Musik als eine Sprache

»Die Musiker müssen nach neuen Methoden ausgebildet werden – oder nach Methoden, die an die Zeit vor zweihundert Jahren anknüpfen. Auf unseren Musikschulen wird nicht die Musik als Sprache gelernt, sondern die Technik des Musikmachens: das Skelett der Technokratie, ohne Leben.«

Nikolaus Harnoncourt, 1982

Ein Instrument zu meistern heißt, auch sein Gehör zu meistern und setzt eine umfassende musikalische Bildung voraus. Harnoncourt war besorgt, dass sowohl die Zuhörer als auch die Musiker selbst diese musikalische Bildung mehr und mehr verlieren. Neuere Richtungen in der Musikpädagogik betonen, wie wichtig es ist, dass ein Kind zunächst zu hören und zu singen lernt, und dass nicht nur das »innere Ohr« ausgebildet werden muss, sondern auch ein Verständnis von Musik als einer eigenen Sprache, die in ihren Formen Sinn und Ausdruck transportiert.

Der Musiker als Instrument

»Musik auf einem professionellen Niveau aufzuführen, ist wahrscheinlich die anspruchsvollste aller menschlichen Leistungen. Ein Musikinstrument zu spielen, erfordert hochgradig verfeinerte motorische Fertigkeiten, die allein durch langjähriges, extensives Training erlangt und nur durch beständiges weiteres Üben bewahrt und aufrecht erhalten werden können.«

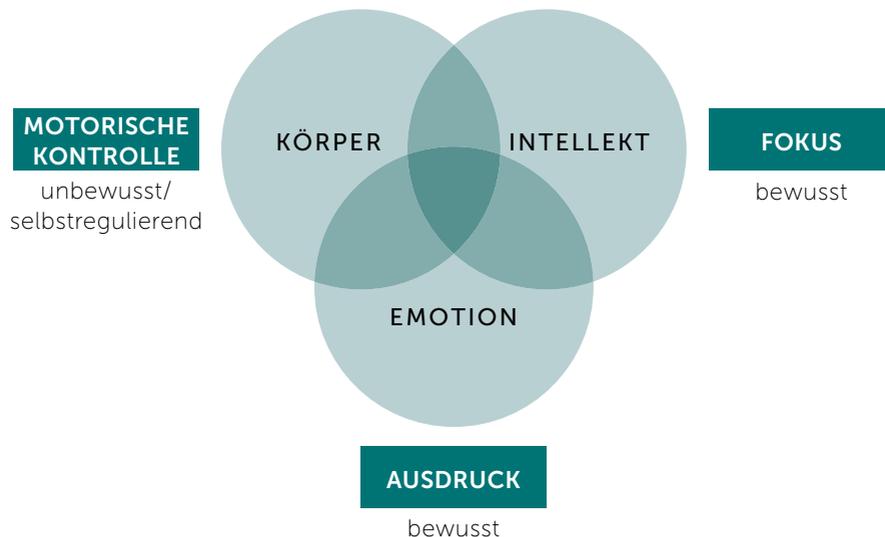
Eckard Altenmüller, 2008

Ein Instrument zu spielen, erfordert komplexe motorische Fertigkeiten. Neuere Forschungen zum motorischen Lernen und zum Aufmerksamkeits-Fokus zeigen, dass das Lernen dieser Fähigkeiten in einem hohen Maße unbewusst geschieht. Der Versuch, diesen Prozess zu analysieren und bewusst zu steuern, ist in der Regel eher hinderlich. Wenn aber verstanden wird, dass die Rolle des Intellekts darin besteht, sich auf die musikalische *Intention* zu fokussieren und das Musizieren ohne zu viel Urteil und Analyse zu beobachten, werden optimales Lernen und Konzertauftritte auf der Höhe des eigenen Potenzials möglich.

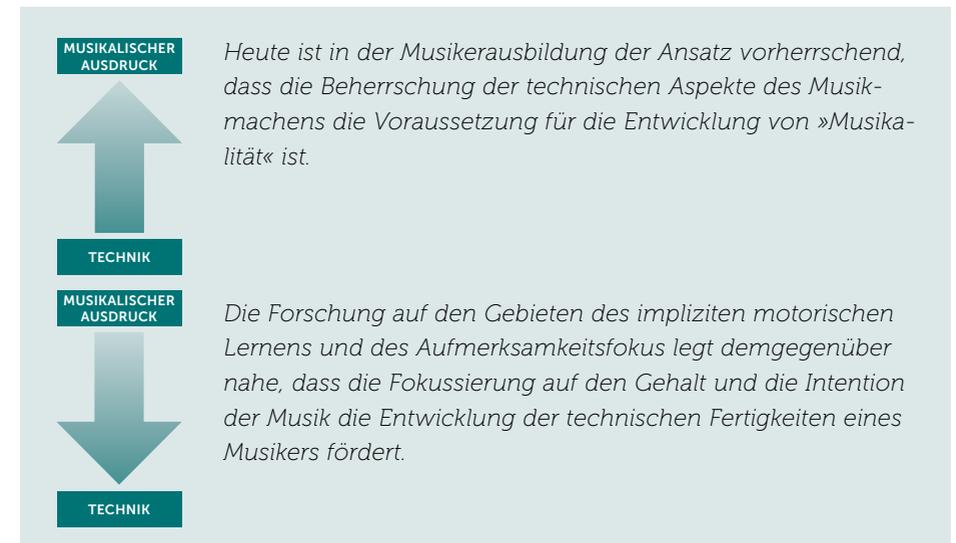
DIE THEORIE DES ÜBENS

Ein ganzheitliches Modell des Musizierens setzt hier an und baut auf einem Verständnis davon auf, wie Körper, Intellekt und Emotionen beim Erlernen eines Instruments und beim Musizieren zusammenwirken. Viele Musiker nutzen während des Spielens den Verstand, um zu analysieren, wie Klang und Musik erzeugt werden – nur um dann festzustellen, dass ihr Spiel an Flüssigkeit verliert. »Hat es dich jemals erschreckt, zu spielen und deinen Fingern bei ihren Bewegungen zuzusehen und nicht zu wissen, wer es ist, der sie bewegt?«, fragte einst Vladimir Ashkenazy. Forschungen zum motorischen Lernen haben gezeigt, dass die komplexen Bewegungsabläufe, die das Musikmachen konstituieren, am besten unbewusst oder implizit gelernt werden (siehe unten). Der Verstand kann diesen Prozess unterstützen, indem er sich auf die *Intention* des Musizierens fokussiert (»Wie soll es klingen?« »Was will ich ausdrücken?«). Die – dem Bewusstsein nicht zugänglich! – Teile des Gehirns, die für die Steuerung von motorischen Abläufen verantwortlich sind, werden »nach der Lösung suchen«. Neben dem richtigen Zusammenwirken von Verstand und Körper ist auch das Zusammenspiel zwischen Intellekt und Emotion von größter Bedeutung für diesen Prozess, denn die musikalische Intention zielt immer auch darauf, Emotionen auszudrücken. Eine Vorstellung davon zu haben, was die Musik »sagen will«, ist daher essentiell für ein gutes Ergebnis.

Ein ganzheitliches Modell des Musizierens



Wenn der Körper, der bewusste Verstand und die Emotionen effizient und in der richtigen Weise zusammenwirken, werden optimales Lernen und Spielen möglich. »Körper« bezeichnet hier die Verbindung zwischen dem physischen Körper und den Gehirnarealen, die ihn kontrollieren und steuern – in Prozessen, die unbewusst ablaufen. Der bewusste Verstand kann diese Prozesse unterstützen, indem er den Fokus auf das Ergebnis oder Ziel des Musizierens richtet. Wenn der Verstand lebhaft einen angestrebten Klang oder eine Phrasierung imaginiert oder die Konzentration auf den Sinn und emotionalen Gehalt der Musik richtet, wirkt er wie ein Kompass, der dem Musizieren die Richtung vorgibt.



Die Rolle der Emotion für das Musizieren

Eine fundamentale Funktion von Musik ist, Emotionen zum Ausdruck zu bringen und zu evozieren. Um dies tun zu können, muss ein Musiker in der Lage sein, sich mit den Emotionen zu identifizieren, die in der Musik dargestellt werden und einen Sinn für die emotionale Qualität einer Komposition haben. Ohne diese Dimension bleibt jede musikalische Aufführung eine rein technische Übung. Sein Bewusstsein auf die musikalische Intention und die der Musik innewohnenden emotionalen Botschaften auszurichten, ist eine noch anspruchsvollere und wirksamere Form der Fokussierung als die Konzentration auf Klang und Phrasierung.

2. DIE »IMPLICIT MOTOR LEARNING THEORY«¹

»Sie haben Ihre Fertigkeiten trainiert, und natürlich haben Sie Wissen akkumuliert. Aber es ist Wissen, dessen Sie sich nicht bewusst sind. Es ist implizit.«

Robert Masters

Ausführliche Forschungen Robert Masters' in unterschiedlichen Disziplinen haben offenbart, dass komplexe Bewegungsabläufe am effektivsten gelernt werden, wenn die handelnde Person nicht versucht, sie bewusst zu kontrollieren oder zu verstehen. Wissen in Form von Regeln oder Fakten darüber anzusammeln, stört sogar das effiziente Einüben von Bewegungsabläufen. Diese werden am besten *implizit* gelernt – eine Prozedur, die in den unbewussten Hirnregionen stattfindet; in Prozessen, die der Sprache nicht zugänglich sind. Implizites (also unbewusstes) Lernen von Bewegungsabläufen hat sich aus diesem Grund gegenüber dem bewussten Lernen als effektiver und effizienter erwiesen, darüber hinaus ist es in Stresssituationen verlässlicher.

Masters hat mehrere Zugänge zum impliziten Lernen von Bewegungsabläufen gefunden:

Sich zusätzliche Aufgaben suchen

Der Lernende lenkt sein Bewusstsein auf etwas anderes als die Bewegungsabläufe und beschäftigt damit einen Großteil seines Arbeitsgedächtnisses. (Beispiel: Er zählt von 1000 rückwärts herunter.)

Fehlerfreies Lernen

Die Aufgabe ist so konzipiert, dass der Lernende keine Fehler machen kann. (Beispiel: Die Aufgabe startet auf einem sehr leichten Niveau und wird erst allmählich schwerer.)

Lernen in Analogien

Statt mit verbalen Erklärungen wird der Lernende mit einem mentalen Modell, das ihm vertraut ist, auf eine neue Aufgabe eingestimmt. (Beispiel: Er wird aufgefordert sich vorzustellen, dass eine Phrase wie ein Wasserfall in Kaskaden abfällt.)

Marginale Wahrnehmung

Eine Information wird dem Lernenden so schnell präsentiert, dass er sie gar nicht bewusst wahrnimmt, sie aber trotzdem sein Verhalten beeinflusst. (Beispiel: Korrekturen von Bewegungsabläufen oder Körperhaltung, die der Lernende gar nicht als Lernprozess wahrnimmt.)

Unbemerker Wandel

Dies ist eine andere Form der marginalen Wahrnehmung. Die Aufgabe wird so allmählich abgewandelt (zum Beispiel schwerer gemacht), dass der Lernende dies gar nicht wahrnimmt.

In Bezug auf das Musikmachen lässt sich aus der Forschung über das implizite Lernen von Bewegungsabläufen ableiten, dass es besser ist, sich während des Spielens weniger auf die Analyse und Kontrolle von Bewegungen zu verlassen. Dies gilt bereits für frühe Lernstadien; insbesondere aber gilt es für die Aufführungssituation. Zu verstehen, wie und worauf der Musiker seine bewusste Aufmerksamkeit stattdessen lenken sollte, ist der Schlüssel zu implizitem Lernen und zum Erreichen der gewünschten Ergebnisse (siehe auch S. 57 – 65).

¹ nach Robert Masters; siehe auch weiterführende Literatur auf S. 112

3. FORMALES ÜBEN

Viel zu üben garantiert noch keinen musikalischen Fortschritt. Entscheidend ist die Qualität des Übens. 2015 haben Arielle Bonneville-Roussy und Thérèse Bouffard die bereits formulierten Theorien zum »Absichtsvollen Üben« und zum »Selbstregulierten Üben« unter dem Namen »Formales Üben« zu einem zentralen Konzept zusammengefasst. Ihre These: Absichtsvolles Üben und Selbstreguliertes Üben sind wirkungsvoller, wenn sie miteinander kombiniert werden.

Absichtsvolles Üben¹

»Die weit verbreitete, aber empirisch nicht haltbare Auffassung, dass einige wenige einzigartig talentierte Individuen eine herausragende Performance in einer vorgegebenen Disziplin erreichen können, ohne viel dafür zu üben, ist ein destruktiver Mythos, der Menschen entmutigen könnte, die Anstrengungen zu investieren, die notwendig sind, um ein professionelles Performance-Niveau zu erreichen.«

Anders Ericsson

Anders Ericsson zufolge erfordern das Lernen und die Aneignung von Fertigkeiten ein Absichtsvolles Üben. Er führt aus, dass hierfür eine klar definierte Aufgabe mit dem richtigen Schwierigkeitsgrad für das jeweilige Individuum, informatives Feedback und Möglichkeiten für Wiederholungen und Korrekturen erforderlich sind. Daher ist es wichtig, die eigene Übepaxis sinnvoll mit konstruktivem Feedback der Lehrkraft zu verbinden. Studien belegen, dass Spitzen-Instrumentalisten mindestens 10.000 Stunden aufeinander aufbauenden, absichtsvollen Übens absolviert haben, um ihr Niveau zu erreichen. Diese zweckgerichtete Übe-Arbeit wird durch drei bestimmende Faktoren definiert:

1. Es ist eine sehr spezifische Arbeit.
2. Ihr liegt eine Strategie zugrunde.
3. Sie folgt bewusst gesetzten Zielen.

Anhänger der »Expertise Theory« von Anders Ericsson sind überzeugt, dass Absichtsvolles Üben auf dem Weg zur Meisterschaft mehr Bedeutung hat, als angeborene Fähigkeiten (»Talent«).

Selbstreguliertes Üben²

Selbstregulation bedeutet, dass der Übende seine Gedanken, Gefühle und Handlungen aktiv ordnet und strukturiert, um seine Ziele zu erreichen. Dies beinhaltet die Fähigkeit, sich selbst Strukturen zu geben, die eigenen Stärken und Schwächen zu kennen und sich Hilfe zu holen, wenn bzw. wo es notwendig ist. Selbstreguliertes Üben baut auf drei zentralen Prinzipien auf:

1. Vorausschauendes Denken und Planen vor dem Üben bzw. Spielen
2. Selbsterkenntnis und Selbstkontrolle während des Übens bzw. Spielens
3. Reflexion und Evaluation nach dem Üben bzw. Spielen

Formales Üben³

Formales Üben kombiniert die Konzepte des Absichtsvollen Übens und des Selbstregulierten Übens mit der bewussten, den Lernzielen entsprechenden Auswahl von Methoden und Übungen und einer fokussierten Aufmerksamkeit während des Übens. »Nicht-formales Üben« bezeichnet Spielen ohne Ziele und ohne Fokus. Bonneville-Roussys und Bouffards Studien zeigen die positive Beziehung zwischen Formalem Üben und musikalischen Fortschritten. Formales Üben besteht aus den folgenden Elementen:

1. Zielorientierung
2. Fokussierte Aufmerksamkeit auf die jeweils ausgeübte Aktivität
3. Strategien des Selbstregulierenden Übens
4. Strategien des Absichtsvollen Übens

1 nach Anders Ericsson; siehe auch weiterführende Literatur auf S. 113

2 nach Barry Zimmerman, Gary McPherson & John McCormick; siehe auch weiterführende Literatur auf S. 113

3 nach Arielle Bonneville-Roussy und Thérèse Bouffard; siehe auch weiterführende Literatur auf S. 113

DIE THEORIE DES ÜBENS

4. DIE »OPTIMAL THEORY OF MOTOR LEARNING«¹

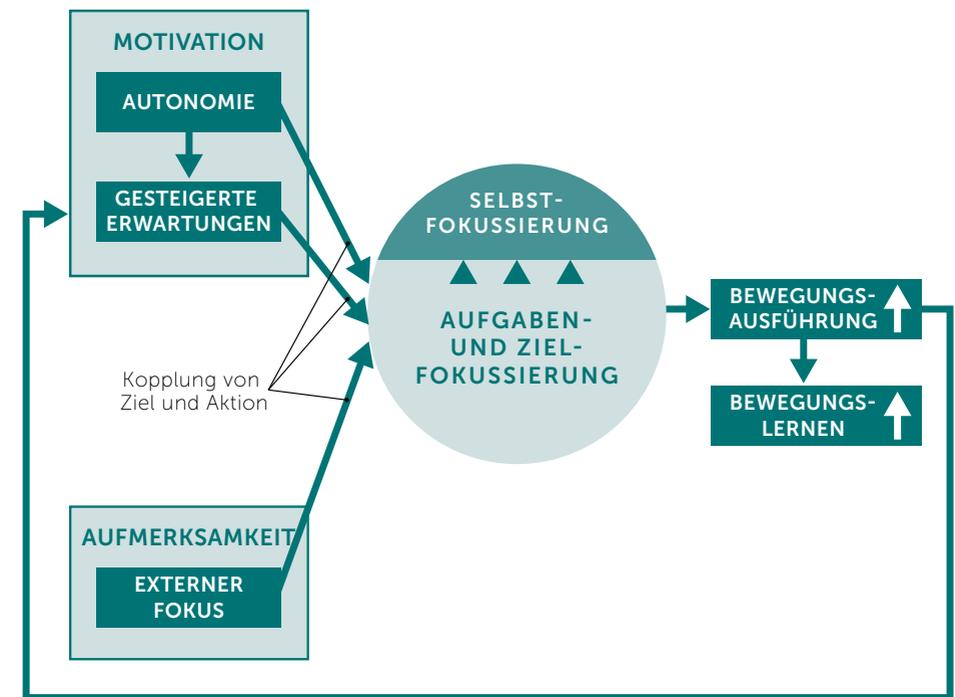
2016 veröffentlichten Gabriele Wulf und Rebecca Lewthwaite einen Artikel, in dem sie die »OPTIMAL Theorie des motorischen Lernens« vorstellten. Das Apronym »OPTIMAL« steht hier für »Optimizing Performance Through Intrinsic Motivation and Attention for Learning« – also für die Optimierung der Performance durch intrinsische Motivation und Aufmerksamkeit für das Lernen. Diese Theorie erklärt, in welcher Weise die Kombination von Aufmerksamkeit und intrinsischer Motivation das Lernen und die Performance steigern können. Die hier formulierten Einsichten und die zugrundeliegenden Forschungen haben immense Bedeutung und Auswirkungen für das Unterrichten von professionellen Musikern. Die Hauptthesen sollen hier – bezogen auf das Üben eines Instruments – skizziert werden:

Die Übepaxis ist besonders förderlich für das Lernen und die Performance, wenn die folgenden drei Faktoren gegeben sind.

- 1. Autonomie:** Der Lernende sollte Wahlmöglichkeiten haben. Anstatt passiv Anweisungen zu folgen, sollte er ein Gefühl von Stärke und eigener Aktivität entwickeln. Selbst kleine und beiläufige Wahlmöglichkeiten (zum Beispiel »Mit welchem Stück möchtest du anfangen?«) haben einen positiven Effekt auf das Lernen.
- 2. Gesteigerte Erwartungen:** Um gut lernen und konzertieren zu können, sollte ein Musiker positive Überzeugungen und optimistische Erwartungen haben. Eine positive innere Haltung und ein starkes Selbstbewusstsein können die Erwartungshaltung ebenso steigern, wie die erfolgreiche Meisterung von Herausforderungen und positives Feedback.
- 3. Externer Fokus:** Anweisungen und Feedback des Lehrers sollten so beschaffen sein, dass sie die Aufmerksamkeit des Lernenden statt auf das Kontrollieren, Steuern oder Analysieren einzelner Bewegungen auf das gewünschte Ergebnis lenken: die musikalische Intention.

Jeder der genannten Faktoren ist förderlich und die Kombination aller drei in besonderer Weise. Wenn ein Musiker innerlich motiviert und selbstbewusst ist und seine Aufmerksamkeit auf sein Ziel – nämlich die Intention und den Ausdruck der Musik – richtet, wird sein Bewusstsein weniger um ihn selbst kreisen. Das Ergebnis ist ein gesteigerter Lernerfolg und eine gesteigerte Performance in Aufführungssituationen.

Schema der »OPTIMAL Theory of Motor Learning«¹



¹ Quelle: Wulf, G. & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing Performance through Intrinsic Motivation and Attention for Learning: The OPTIMAL Theory of Motor Learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23, 1382–1414. siehe auch weiterführende Literatur auf S. 114



DIE KUNST DES ÜBENS

»Der Weg ist das Ziel.«

*»Die Befriedigung liegt im Einsatz, nicht in der Erfüllung.
Voller Einsatz ist voller Sieg.«*

Mahatma Gandhi

Wenn der Weg das Ziel ist und Sie sich als Künstler bzw. Künstlerin weiterentwickeln wollen, dann muss auch Ihre Übepaxis eine Kunst sein. Wie die Kunst selbst sollte sie einer inneren Notwendigkeit entspringen, kreativ, inspiriert und von Engagement und Hingabe getragen sein. Beim Üben geht es nicht darum, Perfektion zu erreichen oder Fehler zu vermeiden, sondern darum, Ihr Repertoire, Ihr Instrument und Ihr Selbst immer besser kennenzulernen.

Der folgende Abschnitt ist das Herzstück dieses Handbuchs. Die Praxis-Themen stellen 16 aus heutiger Perspektive wichtige Aspekte des musikalischen Übens vor. Sie sind eingeladen, diese Materialien zu nutzen, zu adaptieren und so weiterzuentwickeln, dass sie Ihren Bedürfnissen und Ihrer persönlichen Überoutine entsprechen.

Alles Gute auf Ihrem Weg! Und wenn Sie von unterwegs eine Postkarte schicken möchten, die andere inspirieren oder ihnen helfen könnte – hier ist die Adresse:

info@optimal-ueben.de



1. GRUNDLAGEN

Jedes Praxis-Thema in diesem Abschnitt erläutert einen der Aspekte, Methoden oder Zugänge, die für das Üben wichtig sind. Einige werden Ihnen vertraut vorkommen, andere werden Ihnen ungewöhnlich erscheinen. Einige Aspekte entsprechen Ihren Stärken, andere berühren möglicherweise persönliche Schwachpunkte. Mit einigen arbeiten Sie vielleicht bereits bewusst, andere sind Ihnen eher unbewusst. Mancher Ansatz mag Ihnen zunächst ganz fremd sein; aber sie sind alle wichtig – für jeden!

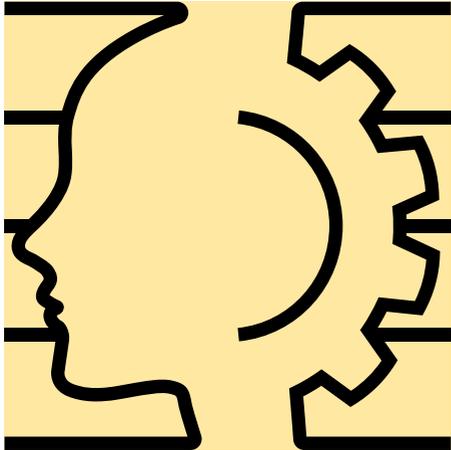
Sie sind das Instrument!

Zuallererst: Es ist von größter Bedeutung, dass Sie Ihr Instrument gut pflegen – und dieses Instrument sind Sie selbst! Ohne körperliche, mentale und psychische Stärke und Balance ist es schwer, effizient zu lernen und zu Ihrer bestmöglichen Performance zu finden. Wissenschaftliche Studien über Berufsmusiker haben erschreckend hohe Raten an Verletzungen, Depressionen und Burnout-Symptomen offenbart. Daher widmet sich das erste Kapitel den Themen innere Stärke und Balance – den wichtigsten Voraussetzungen für optimales Üben und Musizieren!

Vier Voraussetzungen für optimales Lernen sind:

- 1. Selbstbild und Selbstwirksamkeit:** Fähigkeiten und Fortschritte sind abhängig vom Selbstvertrauen, das sich seinerseits aus der eigenen geistigen Haltung und den eigenen Glaubenssystemen speist.
- 2. Wohlbefinden:** Musik zu machen ist ein ganzheitlicher Prozess, und Sie selbst sind das Instrument! Daher ist die bewusste Pflege Ihres eigenen Wohlbefindens ein wichtiger Teil Ihrer musikalischen Praxis.
- 3. Motivation:** Die Art und Stärke Ihrer Motivation ist ausschlaggebend für die Energie und die Zufriedenheit, die Sie beim Musizieren erfahren.
- 4. Ziele:** Mit Zielen zu arbeiten, ist ein wesentlicher Schlüssel zu erfolgreichem Üben.

1.1 SELBSTBILD UND SELBSTWIRKSAMKEIT



»Ein offenes Selbstbild ermöglicht es einem Menschen, ein stressfreieres und erfolgreicher Leben zu führen.«

Carol Dweck

Ihre Überzeugungen in Bezug auf Ihre Persönlichkeit und die Welt haben einen tiefgreifenden Einfluss auf Ihre persönliche Entwicklung. Wissenschaftliche Untersuchungen über innere Einstellungen und Selbstvertrauen haben bestätigt: Wer daran glaubt, dass gute Resultate das Ergebnis eigener Bemühungen – und nicht etwa die Folge angeborenen Talents – sind und sich selbst in der Lage sieht, zu lernen, zu wachsen und neue Herausforderungen zu meistern, der hat die besten Voraussetzungen dafür, tatsächlich erfolgreich zu sein.

Manche Menschen sind von Natur aus selbstsicher und optimistisch; eine offene innere Einstellung und ein hohes Selbstvertrauen können aber auch kultiviert und gestärkt werden. Anstatt auf eine schwierige Aufgabe damit zu reagieren, dass Sie denken: »Das kann ich nicht«, lernen Sie zu denken: »Das kann ich *noch* nicht«.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Vertrauen Sie in Ihre Fähigkeit zu lernen.

NUTZEN

Ein positives Selbstbild und Ihr Vertrauen in Ihre Fähigkeit, zu lernen und zu wachsen fördern die Eigenmotivation, das Lernen und die Leistung in der Aufführungssituation.

ANWENDUNGSTIPPS

In welchen der folgenden Statements finden Sie sich wieder?

Geschlossenes Selbstbild

- »Ich finde es schwierig, mit Misserfolgen umzugehen.«
- »Ich lerne eher nicht aus Fehlern.«
- »Ich vermeide Herausforderungen.«
- »Ich mache mir Gedanken darüber, was die anderen wohl denken.«
- »Wer sich anstrengen muss, dem mangelt es an Talent.«

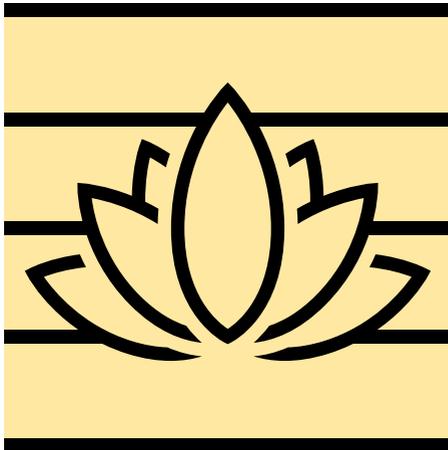
Offenes Selbstbild

- »Ich betrachte Misserfolge und eigene Fehler als eine Chance, etwas zu lernen.«
- »Ich stelle mich gern neuen Herausforderungen.«
- »Was andere über mich denken, ist mir relativ egal.«
- »Fähigkeiten und Erfolge sind das Resultat eigener Arbeit und Bemühung.«

EXTRA

Die Entwicklung eines offenen Selbstbildes und eines starken Selbstvertrauens wird durch Erfahrungen von Meisterschaft gefördert – durch Erfahrungen selbst gewählter und gemeisteter Herausforderungen. Voraussetzung hierfür ist, dass die Ziele so gewählt werden, dass sie zwar herausfordernd, aber auch erreichbar sind. Wenn im Lauf der Zeit Erlebnisse von Meisterschaft angesammelt werden, kann dies den Blick eines Menschen auf sich selbst und seine Möglichkeiten grundlegend positiv verändern.

1.2 WOHLBEFINDEN



»Üben Sie nie mehr als drei bis vier Stunden pro Tag. Niemand kann sich länger konzentrieren, und Sie sollten den Rest Ihrer Zeit nutzen, um etwas über das Leben und die Liebe und die Kunst und all die anderen wunderbaren Dinge in der Welt zu erfahren. Was könnte ein junger Mensch, der den ganzen Tag im Überaum verbringt, in seiner Musik auszudrücken haben?«

Arthur Rubinstein

Sie sind das Instrument: dies gilt nicht nur für Sänger, sondern für alle Musiker! Für sich selbst zu sorgen, ist somit Teil des musikalischen Trainings. Es geht darum, sich ein gesundes und positives Umfeld zu schaffen, für ausreichenden Schlaf zu sorgen, sich gut und gesund zu ernähren und fähig zu sein, sich zu entspannen und Spaß zu haben. Ein wichtiger Schlüssel ist die körperliche Fitness. Körper und Geist profitieren gleichermaßen von regelmäßiger Bewegung – sie fördert nicht nur die Fitness und körperliche Stärke, sondern hilft auch, beide Hirnhälften zu verbinden. Sie können die »Balance-Wheel«-Übung (→ [Arbeitsblatt 2](#)) statt auf Ihre Übepaxis auch auf Ihren Lebensstil und Ihr generelles Wohlbefinden anwenden – siehe Anwendungstipps rechts. So finden Sie heraus, wie ausgeglichen Ihr Lebensstil ist und wie Sie ihn verbessern können.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Streben Sie nach einem Zustand körperlicher, mentaler und psychischer Stärke und Balance.

NUTZEN

Wenn Sie zufrieden und ausgeglichen sind, steigert das

- Ihre Eigenmotivation.
- Ihre Energie.
- Ihre mentale und physische Gesundheit.

ANWENDUNGSTIPPS

Das »Balance-Wheel« für Ihr persönliches Wohlbefinden

Erstellen Sie eine Liste der wichtigsten Aspekte im Hinblick auf Ihren Lebensstil und Ihr persönliches Wohlbefinden und machen Sie damit die »Balance-Wheel«-Übung (→ [Arbeitsblatt 2](#)).

Für Sie wichtige Aspekte können zum Beispiel sein:

- Gesundheit
- Lebensumfeld/Wohnsituation
- Partnerschaft/Familie
- Beziehung(en), Freunde und Kollegen
- Arbeit
- Freizeit
- Glück/Zufriedenheit

1.3 MOTIVATION



»Motivation ist ein wesentlicher Teil des Lernens. Sie hilft Studierenden, sich das Repertoire von Handlungsweisen anzueignen, das ihnen die besten Chancen gibt, ihr volles Potenzial zu erreichen.«

Susan O'Neil & Gary McPherson

Motivation ist ausschlaggebend dafür, wie beharrlich eine Person daran arbeitet, etwas zu erreichen. Wichtig ist, dass die Motivation nicht nur hoch, sondern auch intrinsisch ist, das heißt, dass sie von innen kommt und sich auf die Tätigkeit des Musizierens selbst bezieht. Musiker können aber auch durch äußere Faktoren motiviert sein – zum Beispiel durch die Aussicht, gut zu spielen, Aufmerksamkeit, Lob oder Applaus zu erhalten, ein Examen zu bestehen, einen Wettbewerb zu gewinnen oder schlicht Geld zu verdienen. Die Motivation ist davon abhängig, wie genussvoll oder wie wichtig es ist, zu spielen, was es einbringt und was es kostet. Um auch in schwierigen Zeiten motiviert zu bleiben, ist es wichtig, sich intensiv mit Fragen wie diesen zu beschäftigen: »Was bewegt mich, was ist mein Antrieb?« (das Wort Motivation bezieht sich auf lat. *movēre* – bewegen, erregen!), »Warum spiele ich Musik?« oder »Was ist meine Botschaft?«.

Einen wesentlichen Einfluss auf die intrinsische Motivation hat die Haltung, die Menschen sich selbst gegenüber haben – zum Beispiel ihre Glaubenssätze, ihre Erwartungen oder auch der Grad ihres Selbstbewusstseins und ihrer Autonomie. (Siehe auch → **Praxisthema 1.1 Selbstbild und Selbstwirksamkeit**)

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Um erfolgreich zu sein, finden Sie heraus, was Sie innerlich antreibt.

NUTZEN

Eine hohe Motivation steigert

- Ihr Engagement, Ihre Hingabe und Ihre Disziplin.
- Ihre Offenheit für Lösungen.
- Ihre Lernfähigkeit und Auftrittspräsenz.

ANWENDUNGSTIPPS

Motivations-Tipps für das Üben

- Arbeiten Sie mit herausfordernden, aber erreichbaren Zielen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie Wahlmöglichkeiten in Bezug auf Ihr Repertoire und Ihre Überoutine haben.
- Finden Sie Übemethoden, die Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit fordern.
- Schaffen Sie Rituale und Gewohnheiten, die Ihnen das Üben erleichtern und die Sie mit Ihrem persönlichen Beweggrund für das Musizieren verbinden.
- Beginnen Sie mit einem Stück, das Sie gern spielen.
- Belohnen Sie sich, wenn Sie etwas erreicht haben.
- Hören Sie sich besonders gelungene Aufnahmen Ihres eigenen Spiels an.
- Arbeiten Sie mit Affirmationen (→ **Arbeitsblatt 7**).

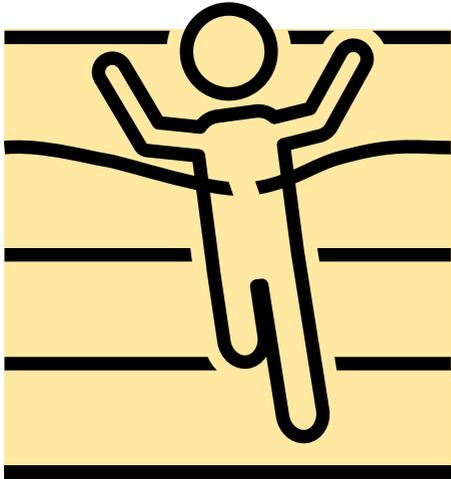
EXTRA

Autonomie

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die intrinsische Motivation durch Autonomie gesteigert wird. Wenn dem Lernenden Wahlmöglichkeiten angeboten werden (selbst für Dinge, die für die eigentliche Aufgabe nicht bedeutsam sind), wird sein Sinn für seine eigene Kraft und Verantwortlichkeit gestärkt. Menschen sind erfolgreicher, wenn sie autonom sind – selbst, wenn dies mit einem höheren Einsatz verbunden ist.

→ »**OPTIMAL Theory**« von Gabriele Wulf & Rebecca Lewthwaite

1.4 ZIELE



»Formulieren Sie zu Beginn Ihrer Übeeinheit so klar wie möglich einige Ihrer übergreifenden Ziele für diese Einheit. Was genau möchten Sie (weiter-)entwickeln? Was wollen Sie meistern?«

Harald Jørgensen

Absichtsvolles Üben setzt klug gesetzte Ziele voraus. Ebenso sind klare Ziele ein wesentlicher Bestandteil jeder Flow-Erfahrung. Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre lang-, mittel- und kurzfristigen Ziele zu formulieren. Setzen Sie sich zu Beginn jeder Übeeinheit und vor jedem Auftritt klare Ziele.

Ziele sind dann besonders wirkungsvoll, wenn sie spezifisch, relevant, realistisch und zeitlich festgelegt sind. Wenn Ihre Ziele darüber hinaus herausfordernd sind und ein wenig über Ihr aktuelles Niveau hinausgehen, werden Sie sich nicht langweilen, sondern engagiert und motiviert bleiben. Nutzen Sie für die Formulierung Ihrer Ziele die SMART-Kriterien (siehe Kasten rechts). Für die Festlegung Ihrer langfristigen Ziele sollten Sie einen Rahmen schaffen, der es Ihnen erlaubt, sich ohne Stress und aktuelle Sorgen meditativ auf Ihre eigene Mitte zu konzentrieren.

→ [Arbeitsblatt 3](#)

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Formulieren Sie klare Intentionen.

NUTZEN

Klare Ziele

- sind der notwendige Ausgangspunkt für jede strategische Übeplanung.
- fördern effizientes und zielgerichtetes Üben.
- ermöglichen es, zu erkennen, wenn etwas erreicht ist (Evaluation).

ANWENDUNGSTIPPS

Bei der Entwicklung Ihrer Ziele sollten Sie die folgenden SMART-Kriterien berücksichtigen:

- **S** pecific spezifisch, klar und detailliert
- **M** eaningful bedeutungsvoll, für Sie persönlich relevant und wichtig
- **A** chievable erreichbar, auf Ihren aktuellen Fähigkeiten aufbauend
- **R** ealistic durchführbar im Hinblick auf die gegebenen Rahmenbedingungen
- **T** ime-based zeitlich festgelegt, Sie entscheiden, bis wann Sie das Ziel erreichen wollen

2. SELBSTSTEUERUNG

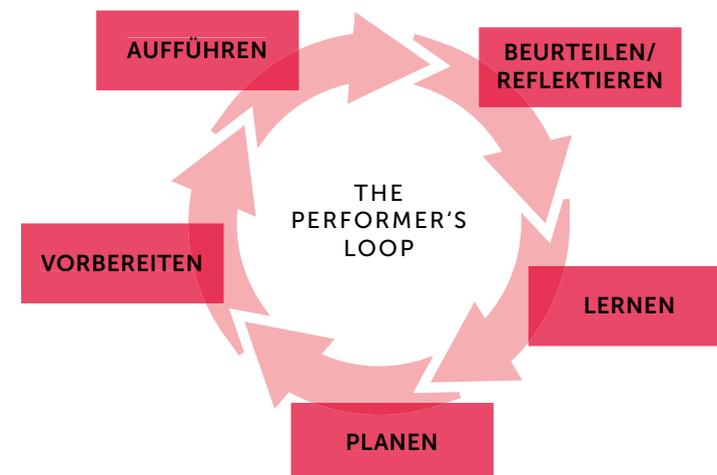
»Lehrende benötigen Strategien, wie sie Studierende lehren können, selbstständig effektiv zu arbeiten [...] und Engagement und kreative Energie in den eigenen Überprozess zu investieren.«

Gabriele Wulf & Adina Mornell

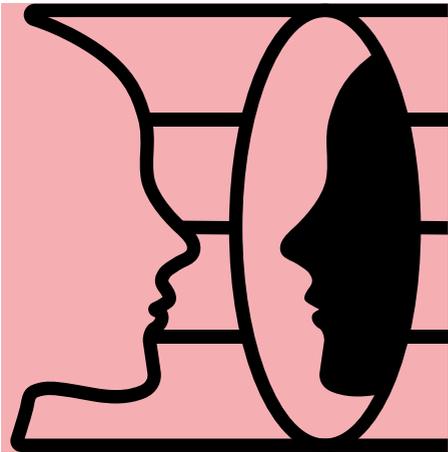
Studierende verbringen einen Großteil ihrer Übezeit allein und ohne ihren Lehrer. Einer der wichtigsten Aspekte für das Lernen und für Erfolg im Allgemeinen ist schon allein deshalb die Entwicklung von Eigenverantwortung und der Fähigkeit, sich selbstständig weiterzuentwickeln. Viele Studierende verlassen sich zu sehr auf die Anweisungen ihres Lehrers und versäumen als Folge davon die Herausbildung der Fähigkeit, die eigene Entwicklung zu beobachten, zu reflektieren und zu steuern.

Dieses Kapitel stellt Methoden vor, die Ihnen helfen können, Ihre eigenen Stärken und Schwächen realistisch einzuschätzen, Ihre Überoutinen selbst zu planen, Übefortschritte zu dokumentieren und die Ergebnisse zu beurteilen. Ratschläge zum respekt- und wirkungsvollen Geben und Empfangen von Feedback schließen dieses Kapitel ab.

Der Aufführungs-Kreislauf (Der »Performer's Loop«)



2.1 SICH SELBST EINSCHÄTZEN



»Wir können nicht verbessern, was wir nicht beurteilen können.«

Michael Hyatt

Um sich weiterentwickeln und verbessern zu können, ist es wichtig, ein klares Bild davon zu haben, wo man aktuell steht. Ein klarer Blick für die eigenen Stärken und Schwächen ist die Voraussetzung für die Erstellung eines Übepplans. Dieser kann sowohl allein als auch im Dialog mit dem Lehrer entwickelt werden.

Es ist ganz natürlich, dass Sie sich mit Ihrem idealen Image, mit anderen sowie mit Ihren eigenen und den an Sie herangetragenen Erwartungen vergleichen. Doch nur wenn Sie in der Lage sind, zu akzeptieren, wo Sie aktuell stehen, können Sie wachsen und besser werden. Solange Sie hingegen der Meinung sind, Sie seien nicht gut genug oder müssten eigentlich besser sein als Sie sind, wird diese Einstellung nur Ihren Fortschritt bremsen. Schätzen Sie zu Beginn des Tages Ihren Energie-, Konzentrations- und Motivationslevel ein und entscheiden Sie dann, an was Sie in welcher Weise arbeiten wollen. Wenn Sie sich voller Energie, motiviert und fit fühlen, gehen Sie die schwierigen Aufgaben an, und wenn Sie nicht in Top-Form sind, beginnen Sie mit etwas weniger Herausforderndem. Das steigert oftmals den Energie- und Konzentrationslevel und hilft, unnötige Frustrationen zu vermeiden. Und wenn Sie sich physisch oder emotional erschöpft fühlen, akzeptieren Sie das und machen Sie eine angemessene Pause.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Trainieren Sie Ihre Fähigkeit, einzuschätzen, wo Sie jeweils hier und heute stehen: Beurteilen Sie Ihr aktuelles Spielniveau, Ihre Stärken und Ihre Schwächen!

NUTZEN

Die Fähigkeit, Ihre eigenen Leistungen und Potenziale realistisch einzuschätzen,

- hilft Ihnen, sich ein Gesamtbild zu machen.
- ermöglicht Schlüsse darüber, woran Sie arbeiten müssen und in welcher Reihenfolge.
- ist die Voraussetzung dafür, spezifische persönliche Ziele formulieren zu können – siehe auch S. 34/35.

ANWENDUNGSTIPPS

Wo stehe ich?

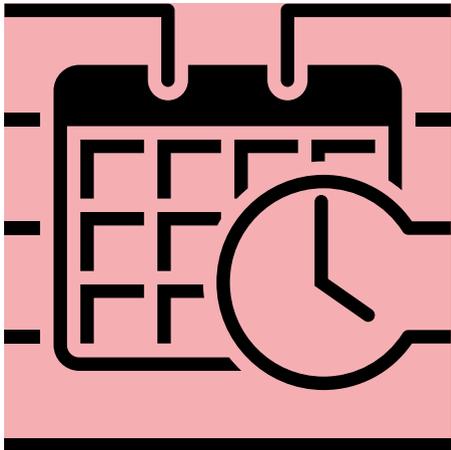
- Erstellen Sie eine Liste aller Qualitäten und Fertigkeiten, die für das Musizieren und Konzertieren allgemein bedeutsam sind. Benennen Sie diejenigen, die speziell für Ihr Instrument wichtig sind.
- Bewerten Sie Ihr eigenes Niveau auf einer Skala von 1 bis 10 oder markieren Sie es mit einem Punkt auf einer 10 cm langen Linie.

Betrachten Sie Ihre Liste:

- Was fällt Ihnen auf?
- Haben bestimmte Qualitäten oder Fertigkeiten einen Einfluss auf andere?
- An welchen Punkten möchten oder sollten Sie in der nächsten Zeit besonders arbeiten?
- Was benötigen Sie, um diese Punkte zu verbessern?

→ **Arbeitsblatt 1**

2.2 DAS ÜBEN PLANEN



»Ein Ziel ohne Plan
ist nur ein Wunsch.«

Antoine de Saint-Exupéry

Das Üben ist für jeden Musiker ein zentraler Arbeitsinhalt und verlangt daher immer Priorität und besonderes Augenmerk. Eine gute Übeplanung beinhaltet Zeitmanagement und Strategie und setzt voraus, dass Sie wissen, wo Sie stehen und was Sie erreichen wollen. Berücksichtigen Sie bei der Planung stets Ihre lang-, mittel- und kurzfristigen Ziele. Ihre Planung wird es Ihnen später erlauben, Ihren Lernprozess zu bewerten und zu überprüfen, ob Ihre Erwartungen realistisch waren und eingelöst wurden, ob Sie Ihre Ziele erreicht haben. Strategien für das Lernen und die Konzertvorbereitung müssen kontinuierlich überprüft, angepasst und verfeinert werden; dabei hilft ein guter Plan – insbesondere an Tagen mit geringer Motivation. Um Ihre Fortschritte zu überprüfen, behalten Sie Ihre Übeziele, Ihr Übeverhalten und Ihre Überesultate beständig im Auge.

Nicht jedem fällt es leicht, den eigenen Übeprozess in dieser Weise zu reflektieren, aber es lohnt sich, dies zu lernen und zur Gewohnheit zu machen. Ein nützliches Handwerkszeug hierfür ist das Führen eines Übe- und Konzert-Logbuchs, in dem Sie Ihre Erfahrungen und Fortschritte festhalten. Die hilfreichsten Informationen, die Sie in jedem Fall dokumentieren sollten, sind, wie lange und in welcher Weise Sie jeweils geübt haben und welchen Effekt die Übeeinheit hatte. Der Rückgriff auf solch detaillierte Eintragungen kann Ihnen wertvolle Einsichten in Ihren persönlichen Lernprozess eröffnen. Außerdem verschafft Ihnen die Kontrolle Ihres eigenen Lernprozesses eine größere Autonomie.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Gehen Sie planvoll vor und organisieren Sie sorgfältig Übe-Inhalte, Übezeiten und die Reflexion des Übeprozesses.

NUTZEN

Sorgfältige Planung

- ermöglicht die Beurteilung von Fortschritten.
- hilft, spezifische Ziele zu setzen und zu überprüfen, ob die eigenen Vorhaben umgesetzt wurden.
- unterstützt die eigene Arbeitsdisziplin.

ANWENDUNGSTIPPS

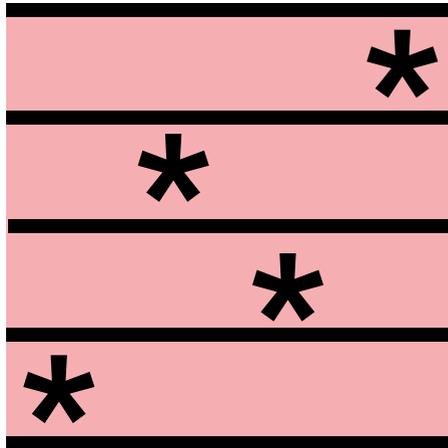
Tipps für die Übeplanung

- Vierzehn Tage sind ein guter Zeitraum für eine spezifische Planung.
- Setzen Sie sich klare Ziele für die gesamte Periode wie auch für jede einzelne Übeeinheit (siehe auch → **SMART-Kriterien**).
- Planen Sie Pausen ein.
- Bleiben Sie flexibel: Seien Sie bereit, Ihren Plan anzupassen oder zu ändern, wo es nötig ist.
- Planen Sie Ihre instrumentale und Ihre mentale Überoutine.
- Legen Sie sich ein **Übe-Logbuch** (→ **Arbeitsblatt 4**) an und arbeiten Sie regelmäßig damit.

EXTRA

Wichtige Informationen aus dem Unterricht sollten Sie immer aufschreiben.
Ungefähr 80 Prozent dessen, was wir nur hören, vergessen wir wieder!

2.3 DIE EIGENE PERFORMANCE BEWERTEN



*»Das Leben ist kurz,
die Kunst lang,
die Gelegenheit flüchtig,
die Erfahrung trügerisch,
das Urteil schwierig.«*

Hippokrates von Kos

Die Fähigkeit, die eigene künstlerische und persönliche Entwicklung einzuschätzen und zu reflektieren, ist für jeden Musiker – auch bereits während des Studiums – essentiell. Harte Arbeit und Talent können ihre Wirkung nur dann entfalten, wenn sie von der Reflexion darüber begleitet werden, was funktioniert und was nicht. Die regelmäßige Auseinandersetzung mit den eigenen Fortschritten unterstreicht die Bedeutung des eigenen Lern- und Entwicklungsprozesses und hilft so, den Erfolgsdruck von der einzelnen Aufführung zu nehmen.

Jede Aufführung kann uns wichtige Informationen für alle folgenden geben – auch (und ganz besonders) die nicht perfekt gelungene. Es ist eine signifikante Eigenschaft erfolgreicher Menschen, dass sie Fehler als wichtige Informationsquelle und Chance zum Lernen betrachten. Ebenso wichtig wie die Beachtung und Reflexion dessen, was nicht optimal war, ist natürlich die bewusste Anerkennung dessen, was gut war. Dies wird oft vernachlässigt – bei Aufführungen ebenso wie beim Üben oder im Unterricht.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Beurteilen Sie den Verlauf eines Konzertes oder einer Performance auf der Grundlage Ihrer Vorbereitung und ziehen Sie daraus Schlüsse für die Vorbereitung Ihrer nächsten Aufführungen.

NUTZEN

Die systematische Bewertung Ihrer eigenen Performance hilft Ihnen,

- eine reflektierte Übep Praxis zu entwickeln.
- das Üben und die Konzertvorbereitung effizienter zu gestalten.

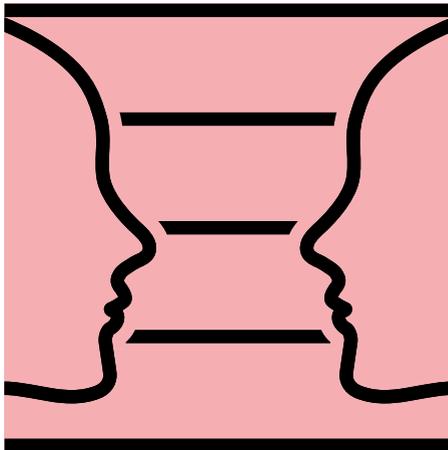
ANWENDUNGSTIPPS

Nehmen Sie sich nach einer Aufführung etwas Zeit, und

- betrachten Sie Ihre emotionale Reaktion:
Was haben Sie unmittelbar nach der Aufführung gefühlt?
- vergegenwärtigen Sie sich die Aufführung in urteilsfreier Aufmerksamkeit – beschreiben Sie im Detail, was passiert ist.
- schauen Sie nach vorn: Finden Sie heraus, was Sie aus dieser Aufführung lernen können und planen Sie auf dieser Basis Ihre nächsten Schritte.
- wählen Sie zwei oder drei Dinge aus, die Sie beim (bzw. bis zum) nächsten Auftritt verändern wollen.

→ **Arbeitsblatt 5**

2.4 FEEDBACK



»Wenn Feedback sparsam eingesetzt und dem Lernenden zunächst die Möglichkeit gegeben wird, sein/ihr eigenes intrinsisches Feedback zu verarbeiten, könnte dies zu einem effektiveren Lernen führen.«

Gabriele Wulf & Adina Mornell

Feedback kann viele Formen haben: Es kann von Aufnahmen, Lehrern, Freunden, dem Publikum, einem Kritiker oder einer Jury kommen. Am wichtigsten ist jedoch das eigene, intrinsische Feedback des Spielers selbst. Forschungsergebnisse zeigen, dass es effektiver ist, wenn der Lehrende sein Feedback nicht als unmittelbare Korrektur gibt, sondern sich zunächst zurückhält, so dass der Lernende erst seine eigene Reaktion wahrnehmen oder auch eine Frage stellen kann, zum Beispiel »Wie klang das für dich?«.

Ein Urteil oder Feedback unmittelbar nach einer Aufführung kann das intrinsische Feedback und den Lernprozess des Spielers beeinträchtigen. Negatives Feedback ohne Empfehlungen zur Verbesserung ist schädlich. Darüber hinaus ist belegt, dass Feedback wirkungsvoller ist, wenn es vom Lernenden selbst erbeten wird. Wenn die Initiative dem Lernenden überlassen wird, ist Feedback seltener und eher mit der Frage »Ist das richtig?«, als mit der Frage »War das falsch?« verbunden. (In der Regel weiß der Lernende selbst, wenn er etwas falsch gespielt hat.)

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Erweitern Sie Ihre eigene Selbsteinschätzung um die Perspektive von außen.

NUTZEN

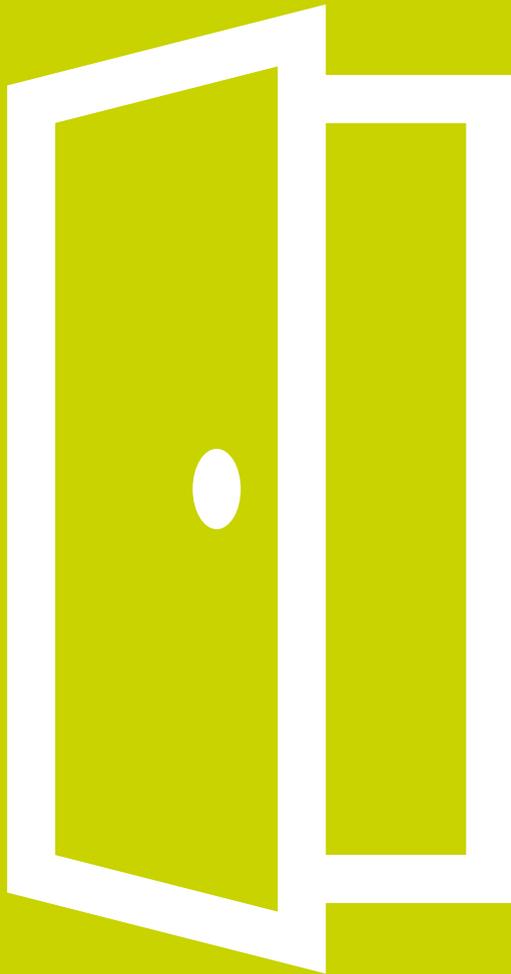
Feedback kann

- Ihnen Informationen und Einsichten für Ihren Lernprozess geben.
- Ihr Selbstvertrauen und Ihre Autonomie stärken.

ANWENDUNGSTIPPS

Feedback ist nur dann hilfreich, wenn es wertschätzend und konstruktiv ist. Wertvolle Anregungen, wie man Feedback zu einer produktiven Erfahrung machen kann, finden sich im »Critical-Response-Process« der Choreografin und Pädagogin Liz Lerman. Hier wird ein strukturierter Feedback-Prozess beschrieben, der ebenso respektvoll wie effektiv ist. Er kann sowohl im Gruppenunterricht als auch nach einer Ensemble-Aufführung angewendet werden.

→ **Arbeitsblatt 6**



3. DIE MUSIK ERFORSCHEN

Wir haben in den ersten beiden Kapiteln dieses Abschnitts über die Bedeutung absichtsvollen, reflektierten Übens gesprochen. Das allein reicht aber nicht aus – zum guten, kreativen Üben gehört immer auch ein forschender, spielerischer Aspekt. Solange Ihre Intentionen darüber, was Sie gerade üben, klar sind, gibt es viele Wege, Ihre Ziele zu erreichen. Ihr Körper-Hirn-Mechanismus braucht Raum, um herauszufinden, auf welche Weise er am effizientesten die Klänge produzieren kann, die Ihrer Imagination vorschweben. Automatismen sind das Resultat vieler Übestunden – nicht jedoch geistloser Repetition. Das folgende Kapitel stellt Übemethoden vor, die Ihnen helfen, Ihr Repertoire und die verschiedenen Möglichkeiten, Klänge zu produzieren, zu erforschen und besser kennenzulernen. Nutzen Sie sie alle, und nutzen Sie sie oft! Finden Sie für sich heraus, welche Methoden für welche Fertigkeiten, Stücke und Lernstadien hilfreich sind.

Empfehlungen für die verschiedenen Lernstadien

Frühes Stadium

Üben Sie kurze Abschnitte. Üben Sie langsam. Halten Sie die Vorstellung wach, wie die »ideale Version« klingen soll.

Mittleres Stadium

Spielen Sie mit der Musik. Spielen Sie Variationen, und spielen Sie mit dem Zufall, improvisieren Sie und suchen Sie nach Leichtigkeit in Ihrem Spiel. Fokussieren Sie sich auf das ideale oder intendierte Klangergebnis.

Fortgeschrittenes Stadium

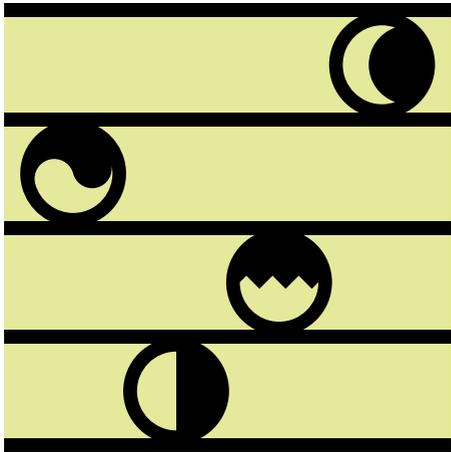
Üben Sie den Aufbau von Konzentration und Ausdauer – spielen Sie das Stück und später die gesamte Aufführung durch. Holen Sie externes Feedback ein: Machen Sie Probevorspiele. Versetzen Sie sich – als mentale Übung – in die Konzertsituation und visualisieren Sie Ihre Aufführung.

→ Arbeitsblatt 8

»Überlernen«

Zu viel Arbeit an einem Stück oder einer Fertigkeit führt dazu, dass das Stück oder die Fertigkeit schlechter werden. Nehmen Sie bewusst wahr, wann diese Phase erreicht ist, und üben Sie dann ähnliche Stücke oder Variationen.

3.1 MIT VARIATIONEN EXPERIMENTIEREN



»Über den Tag verteiltes Üben, das mit Variationen und anderem Lernen durchsetzt ist, schafft mehr Meisterschaft, nachhaltigere Wirkung und größere Flexibilität.«

Peter C. Brown

Wenn man ein Musikstück nur auf eine (»die richtige«) Art und Weise spielen kann, führt das weder zu technischer Sicherheit noch zu musikalischer Vielseitigkeit. Ein Stück oder eine Phrase in einer Vielzahl von Arten zu üben – sogar in solchen, die Sie nicht einmal im Traum auf die Bühne bringen würden! – führt zu größeren Lernerfolgen und mehr Selbstvertrauen. Dabei ist es besser, nicht nur einen einzelnen technischen Aspekt wie das Tempo, den Rhythmus, die Artikulation oder die Dynamik zu variieren, sondern den gesamten Charakter des Stücks oder die ihm zugrundeliegende Emotion.

Spielen Sie es zum Beispiel als Wiegenlied oder Marsch, mit einer leichten, tänzerischen Qualität oder einer finsternen, introspektiven Stimmung. Dadurch erweitern Sie nicht nur Ihre technischen und musikalischen Grenzen, sondern üben gleichzeitig klare und lebendige musikalische Ideen und Absichten zum Ausdruck zu bringen. Wenn Sie dann wieder zu der »gewünschten« Version Ihres Stücks zurückkehren (insbesondere einen oder zwei Tage später), wird diese sicherer und klarer sein – indem Sie den Wald um einen Pfad herum erkunden, gewinnt der Pfad klarere Kontur.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Spielen Sie den gleichen Abschnitt oder das gleiche Stück in verschiedenen Variationen.

NUTZEN

Variierendes Üben

- steigert Ihre Aufmerksamkeit und innere Beteiligung.
- mindert Langeweile.
- fördert das Lernen.
- erweitert Ihre technischen und musikalischen Fähigkeiten.

ANWENDUNGSTIPPS

Spielen Sie verschiedene Versionen einer Phrase:

- Variieren Sie den Charakter.
- Probieren Sie verschiedene Artikulationen, Klangfarben oder Effekte aus.
- Spielen Sie die Phrase in der dem Original »entgegengesetzten« Weise (also zum Beispiel fröhlich statt traurig).
- Verwenden Sie eine andere Tonart oder einen anderen Fingersatz.

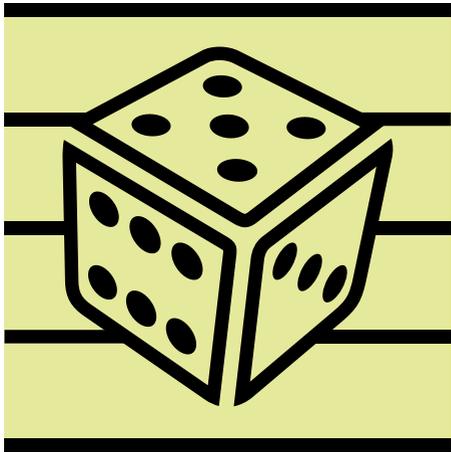
Ziel: Erweitern Sie Ihr Repertoire an technischen Fertigkeiten und Ausdrucksmöglichkeiten.

EXTRA

»Wir haben die Tendenz, unmittelbare Verbesserungen während des Übens mit langfristig wirksamen Lernerfolgen zu verwechseln. Ein besserer Maßstab für echte Lernerfolge ist, wie viel von einer geübten Fertigkeit auch eine Stunde, einen Tag oder eine Woche nach der entsprechenden Übungseinheit noch vorhanden ist.«

Noa Kageyama

3.2 MIT DEM ZUFALL SPIELEN



»Schon früh in unserer musikalischen Ausbildung wird uns die Wichtigkeit von Wiederholungen beigebracht. Wie oft wurden wir angehalten, »jede Passage zehnmal perfekt zu spielen, bevor wir zur nächsten übergehen?« Das Problem mit diesem gutgemeinten Rat ist, dass er nicht mit der Art und Weise konform geht, in der unsere Hirne arbeiten. Wir sind darauf programmiert, auf Wandel zu achten, nicht auf Wiederholung.«

Christine Carter

Die meisten Musiker neigen dazu, ihr Repertoire zu üben, indem sie es wieder und wieder durchspielen. Auch wenn dies nach einigen Wiederholungen zu Verbesserungen führen kann, ist keineswegs sicher, dass das Stück am nächsten Tag besser gespielt wird, das heißt, dass tatsächlich ein Lernerfolg erzielt wurde. Wird ein Stück nur repetiert, verbleibt die Information im Kurzzeitgedächtnis. Das Hirn erkennt keine Notwendigkeit, das Stück beim ersten Mal fehlerlos hinzubekommen und verlässt sich darauf, dass alles einige Male durchgespielt wird.

Zufälliges Üben hilft hingegen, die Information im Langzeitgedächtnis zu verankern. Um wach zu bleiben und die Geistesgegenwart zu schulen, ist es hilfreich, die Aufgaben (also den Abschnitt) öfter zu wechseln. Selbst wenn viele Wiederholungen nötig sind, um etwas zu lernen, sollte das Üben doch nicht repetitiv sein. Dieselbe Menge Musik und Wiederholungen kann geübt werden, jedoch abwechselnd und in einer zufällig wechselnden Reihenfolge. Die Ergebnisse sind nicht sofort sichtbar, sondern zeigen sich erst nach einem oder mehreren Tagen.

Diese Methode ist auch nützlich, um in der Vorbereitung eines Probespiels Orchesterstellen zu üben.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Spielen Sie schwierige Abschnitte in zufälliger Reihenfolge aneinanderghängt.

NUTZEN

Zufälliges Üben

- fördert langfristiges Lernen anstelle von kurzfristigen Verbesserungen während der Übeeinheit.
- führt zu schnellerem Lernen.
- hilft dabei, mental aufmerksam und engagiert zu bleiben.

ANWENDUNGSTIPPS

Zufälliges Üben

- Spielen Sie schwierige Fragmente oder Phrasen in zufälliger Reihenfolge durch.
- Spielen Sie jedes Fragment nur einmal und wechseln Sie dann zu einem anderen.
- Wiederholen Sie die Fragmente, aber nicht unmittelbar, sondern zufällig gemischt (zum Beispiel A B C B D A C).

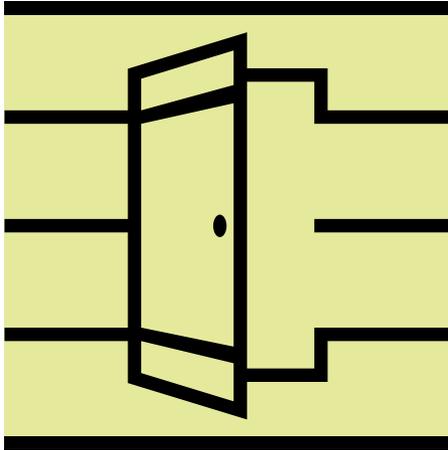
Ziel: Bleiben Sie wach und präsent und üben Sie, jede Passage beim ersten Mal richtig zu spielen.

EXTRA

Das Hirn »mag« Komplexität und Kontext

Wissenschaftliche Erklärungen der Vorteile zufälligen Übens verweisen darauf, dass das zufällige Üben im Vergleich zum rein repetitiven Üben zu einer ausgefeilteren Darstellung der Aufgabe im Gedächtnis des Spielers führt. Es ist daher nicht immer von Vorteil, eine komplexe Aufgabe in mehrere einfache Einzelaufgaben aufzusplitten. Für die allerersten Lernphasen wird allerdings in der Regel eine in kleinen Schritten vorgehende repetitive Übepaxis empfohlen. Die Kombination von variierendem und zufälligem Üben ist sogar noch wirkungsvoller als die Anwendung einer dieser Methoden.

3.3 IMPROVISIEREN



»Spielen Sie nicht,
was da ist,
spielen Sie,
was nicht da ist.«

Miles Davis

Improvisation wird heute von klassischen Musikern wenig praktiziert. Diejenigen, die regelmäßig improvisieren, berichten jedoch, dass es ihr Selbstvertrauen stärkt und Ihnen ein Gefühl von Freiheit gibt. Die Fähigkeit zu improvisieren – stilbezogen oder frei – verbessert sich durch regelmäßige Übung und sollte daher in die tägliche Überoutine integriert werden.

Es gibt viele verschiedene Arten zu improvisieren, und Sie sollten herausfinden, welche für Sie die passende ist. Viele klassische Musiker haben eine Scheu davor, zu improvisieren; beginnen Sie daher am besten mit ganz einfachen Konzepten, schließen Sie sich einer Improvisations-Gruppe an oder lassen Sie sich in Improvisation unterrichten.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Erforschen Sie spielerisch Ihr Repertoire und Ihre Ausdrucksmöglichkeiten.

NUTZEN

Improvisieren

- hilft, musikalische Strukturen und Patterns zu verstehen und zu verinnerlichen.
- verbessert die eigenen Fertigkeiten in Bezug auf Technik, (Zu-)Hören und Vom-Blatt-Spielen.
- ist nützlich, um die »eigene Stimme« zu finden und die eigene musikalische Intention klarer zu erkennen.

ANWENDUNGSTIPPS

Improvisieren lernen

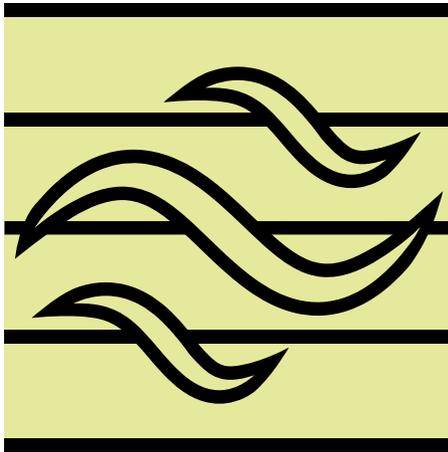
- Starten Sie mit ein oder zwei Noten.
- Spielen Sie mit einfachen Patterns oder stilistischen Wendungen.
- Imitieren Sie etwas, was Sie schon einmal gehört haben (eine musikalische Phrase, Geräusche, Vogelgezwitscher...).
- Spielen Sie eine Phrase in unterschiedlichen Stilen, Ton- oder Ausführungsarten.

Nutzen Sie hierfür die → [Spielkarten ab S. 66](#).

EXTRA

Hirnschans zeigen, dass das Improvisieren Hirnareale aktiviert, die intrinsische Motivation auslösen und solche blockiert, die für Analyse und Urteil verantwortlich sind. Dementsprechend setzt das Improvisieren die bewusste Kontrolle außer Kraft und ermöglicht freiere und spontanere Gedanken und Taten.

3.4 FLOW ERLEBEN



» ... vollständig in einer Aktivität aufzugehen, hat einen Wert an sich. Das Ego spielt keine Rolle mehr. Die Zeit fliegt. Jede Handlung, jede Bewegung, jeder Gedanke folgt unausweichlich den vorhergehenden. Ihr ganzes Sein ist einbezogen, und Sie nutzen Ihre Fähigkeiten in der bestmöglichen Weise.«

Mihály Csikszentmihályi

Flow – die Psychologie der optimalen Erfahrung – ist das höchste Ziel für jeden Bühnenkünstler. Zunächst ist wichtig, dass Sie Ihre Ziele und Intentionen bewusst so auswählen, dass sie innerhalb (oder ganz knapp über) Ihrem aktuellen Fähigkeits-Niveau liegen. Ein weiteres wichtiges Element ist, dass Sie sich ganz und gar auf die aktuelle Aufgabe fokussieren und beständig gewahr sind, wie gut es läuft. Üben Sie, ganz im Moment zu sein und ihn mit allen Sinnen wahrzunehmen – das wird Ihnen helfen, in Flow zu kommen.

Üben im Flow-Zustand: Beginnen Sie mit der taktilen Erfahrung Ihres Instruments – fühlen Sie seine Form, Textur und Temperatur, während Sie einfache Töne spielen. Als Nächstes machen Sie sich den Punkt bewusst, an dem der Klang produziert wird – fühlen Sie Ihren Ansatz oder Ihre Fingerspitzen, nehmen Sie wahr, wo und wie die Haare des Bogens die Saiten berühren oder Ihre Stimmbänder vibrieren. Verlagern Sie nach einiger Zeit Ihre Aufmerksamkeit auf die Resonanz und die Obertöne Ihres Instrumentenklanges im Raum. Erlauben Sie sich, den Klang mit noch mehr Leichtigkeit und noch weniger Widerstand zu erzeugen. Steigern Sie Ihre Präsenz, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit zwischen diesen drei Wahrnehmungen hin und her wandern lassen. Vermeiden Sie Urteile und suchen Sie stattdessen einen Zustand von Wachheit und Offenheit. Nutzen Sie diesen Zustand, um eine schwierige Passage spielerisch oder improvisierend zu üben – das ist sehr hilfreich, um mit ihr vertrauter zu werden oder sie sicherer zu spielen.

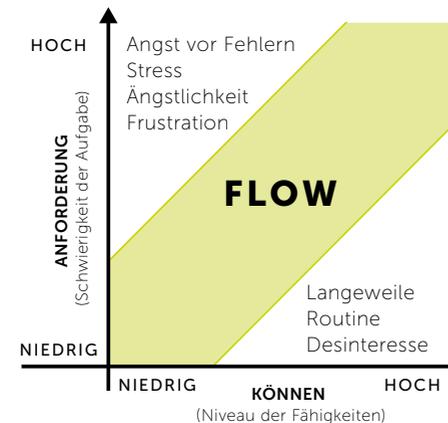
SCHLÜSSEL-KONZEPT

Gehen Sie vollständig in einer Aufgabe auf, überlassen Sie sich ganz dem Moment und erleben Sie Flow als »optimale Erfahrung«.

NUTZEN

Im Flow-Zustand zu sein fördert

- Freude, Genuss und intrinsische Motivation.
- effizientes Lernen.
- eine optimale Performance in Konzert- oder Aufführungssituationen.



EXTRA

Aufeinander abgestimmte Fertigkeiten und Herausforderungen

Menschen, die Herausforderungen lieben, haben bessere Chancen, Flow zu erleben. Flow kann sich allerdings nur einstellen, wenn die gewählten Herausforderungen den eigenen Fähigkeiten entsprechen. »Herausforderung« meint hier die subjektiv wahrgenommene Schwierigkeit. Man kann diese verringern, indem man sein Ziel oder seine Erwartung etwas tiefer ansetzt (zum Beispiel indem man ein Stück zunächst langsamer oder nur in Teilen übt). Oder man kann sie steigern, indem man zusätzliche Hürden oder Nuancen einbaut. Seien Sie kreativ und finden Sie heraus, was Ihnen hilft, vollständig präsent zu sein.



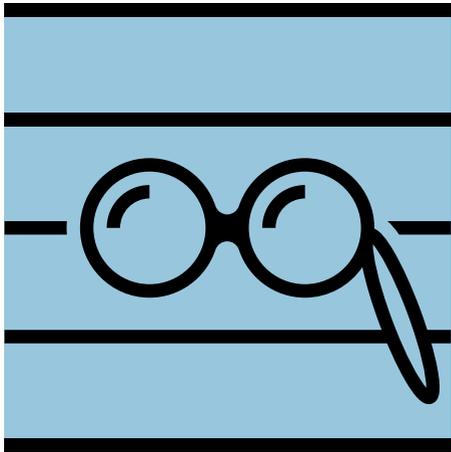
4. DIE AUFMERKSAMKEIT SCHÄRFEN

Dieses Kapitel ist der Frage gewidmet, welche Rolle der Verstand und die bewusste, intellektuelle Aufmerksamkeit während des Übens spielen sollten. Ihr Geist könnte sich damit beschäftigen, zu analysieren, zu urteilen, Sie oder Ihr Spiel mit anderen zu vergleichen, sich zu fragen, was andere wohl über Sie oder Ihr Spiel denken. Er könnte geschäftig versuchen, keine Fehler zuzulassen oder das Ergebnis Ihrer Performance vorwegzunehmen. Nichts davon ist allerdings geeignet, Ihr Spiel zu verbessern oder eine Aufführung zum Erfolg zu führen. Solange der Verstand eifrig im Denk- und Analyse-Modus arbeitet, stört er Sie dabei, die fein abgestimmte Muskelkontrolle zu finden, nach der Sie suchen.

Wofür ist der analytische Verstand also gut? Planen, Selbsteinschätzung (aber nicht während Sie spielen!), Organisation. Während Sie üben oder musizieren, kann der Verstand die Rolle übernehmen, sich darauf zu fokussieren, was Sie hören *wollen*. Wenn die Fähigkeit, sich lebendig vorzustellen, wie die Musik im Idealfall klingen sollte, sehr stark ausgebildet ist, wird der Körper sich selbst so organisieren, dass dieses Ergebnis möglich wird – siehe auch → **»Implicit Motor Learning Theory«**. Ein entsprechendes Training des Verstandes erfordert – ebenso wie das Spielen auf Ihrem Instrument – Übung.

Ersetzen Sie analysieren, urteilen und vergleichen mit wahrnehmen – objektiver Beobachtung. Lernen Sie, sich geistig auf das ideale musikalische Ergebnis zu fokussieren und geben Sie Ihrem Körper Raum, es für Sie zu finden! Die Geduld, die hierfür nötig ist, wird durch schnellere und bessere Ergebnisse belohnt. Trainieren Sie sich eine Attitüde neutraler Aufmerksamkeit an – und sehen Sie Fehler als wertvolle Informationen, nicht als etwas, das falsch ist und vermieden werden sollte. Nehmen Sie wahr, was Ihr Verstand tut, während Sie üben, auf der Bühne stehen, unter Druck sind. Schlechte Gewohnheiten – auch in der Art, wie Sie denken – können zum Besseren verändert werden. Nehmen Sie sich Zeit zu lernen. Dabei gilt auch: Niemand lernt allein! Menschen sind »soziale Tiere« und abhängig voneinander; die zwischenmenschliche Interaktion bereichert uns. Studien haben offenbart, wie wichtig das Lernen durch Beobachtung und das Üben und Proben in der Gruppe sind.

4.1 LERNEN DURCH BEOBACHTUNG



»Lernen durch Beobachtung ist ein Teil einer jeden Musikerbiografie. Alle Musiker lernen dadurch, dass sie einander beobachten und sich gegenseitig zuhören.«

Gabriele Wulf & Adina Mornell

Musiker lernen eine Menge, indem sie anderen Musikern zusehen und zuhören – einem Lehrer, einem Experten, anderen Studierenden oder sogar Anfängern – in einer Unterrichtsstunde, einem Meisterkurs oder einem Konzert (live oder online). Indem sie einen visuellen und auditiven Eindruck vermittelt, kann praktische Demonstration komplexe Bewegungsabläufe viel besser verständlich machen als jede verbale Erklärung. Beobachten heißt Lernen: Anderen Musikern beim Spielen zuzusehen, stimuliert dieselben Hirnregionen, die durch eigenes Musizieren aktiviert werden.

Auch wenn eigenes Üben die beste (und selbstverständlich unverzichtbare) Form des Übens ist, zeigen Studien, dass die Kombination aus eigenem Üben und Beobachtung den Lernerfolg noch weiter steigert. Darüber hinaus fördert es die Fähigkeit, Fehler zu erkennen. Es hat sich erwiesen, dass paarweises Üben sogar vorteilhafter ist als das Üben allein, denn es kann einen gesunden Wettstreit hervorbringen und die Motivation steigern.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Beobachten Sie bewusst andere Musiker beim Spielen oder wenn sie unterrichtet werden.

NUTZEN

Die Beobachtung anderer Musiker

- führt zu Inspiration und Einsichten für das eigene Spiel.
- steigert die eigene Motivation.
- spiegelt eigene Stärken und Schwächen.
- bringt Lernerfolge ohne die Abnutzung der eigenen Muskeln.

ANWENDUNGSTIPPS

Paarweises Üben

Ein Weg, das eigene und das beobachtende Üben miteinander zu verbinden, ist das paarweise Üben:

- Wechseln Sie zwischen Spielen und Beobachten.
- Geben Sie (respektvolles) Feedback.
- Tauschen Sie Ideen, Methoden und Strategien aus.

EXTRA

Beobachtung gibt dem Lernenden ein visuelles und/oder auditives Image seines eigenen Ziels. Ebenso wie Metaphern transportieren solche Images komplexe Inhalte in einem prägnanten Bild. Sie können vom Gehirn leichter abgespeichert und abgerufen werden als verbale Informationen (»Ein Bild sagt mehr als tausend Worte«). Dieses Phänomen ist unter dem Terminus »chunking« (Bündelung) bekannt.

4.2 MENTALES TRAINING



»Die Wirksamkeit und der Wert von konsequent verfolgten holistischen Körper-Geist-Trainings-Ansätzen als Mittel für die Entwicklung körperlicher wie mentaler Fähigkeiten sind für Sport-Trainer und -Coaches seit langem offensichtlich. Das Gleiche gilt ganz klar auch für die musikalische Performance.«

Christopher Connolly & Aaron Williamon

Mentales Training ist die Schulung des Geistes und des Denkens. Es hat viele Formen und Funktionen (siehe Anwendungstipps rechts). Wichtig ist, dass Sie eine Form finden, die Ihrer spezifischen Fragestellung entspricht. Ein wesentliches Ziel mentalen Trainings ist es, die eigene Vorstellungskraft durch stetige Übung zu steigern, um zum Beispiel zu imaginieren, wie ein Stück im Detail klingen sollte oder wie es sich anfühlen würde, es in idealer Weise zu spielen.

Mentales Training ersetzt natürlich nicht das physische Üben, kann es aber unterstützen und das Lernverhalten, die Motivation und die Fokussierung auf Ihre persönlichen Ziele erheblich verbessern. Es hilft, den Verstand in einer Weise zu nutzen, die das Training komplexer motorischer Fertigkeiten nicht hindert, sondern fördert. Mentales Training ist sehr intensiv und sollte daher jeweils nur für kurze Zeitspannen praktiziert werden.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Auch Training ohne Instrument ist Teil der Übepraxis.

NUTZEN

Mentales Training

- fördert metakognitive Fähigkeiten (das Wissen über Strategien und ihre bewusste Steuerung und Kontrolle).
- verhindert das Überstrapazieren der Muskeln.
- verbessert die Fähigkeit zu »Inne-rem Hören«.

ANWENDUNGSTIPPS

Mentales Training umfasst unter anderem die folgenden Übungen:

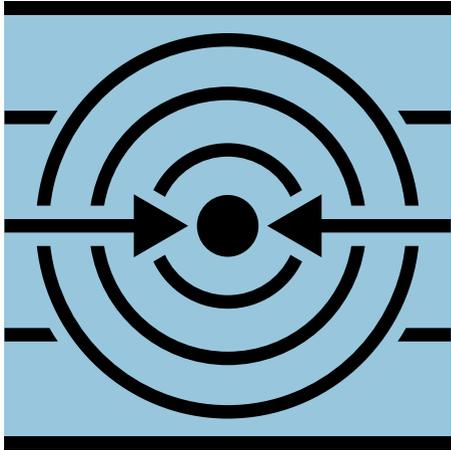
- Entspannungsübungen – siehe auch → [Arbeitsblatt 9](#)
- Übungen, die das Memorieren von Repertoire erleichtern
- Imaginationsübungen zur Verbesserung spezifischer Fertigkeiten – siehe auch → [Arbeitsblatt 8](#)
- Übungen zur Verbesserung der Konzentration
- Übungen zur Steigerung der Motivation (zum Beispiel durch Affirmationen oder Selbstgespräche) – siehe auch → [Arbeitsblatt 7](#)
- Übungen zur Aufführungsvorbereitung – siehe auch → [Arbeitsblatt 10](#)

EXTRA

Wie und warum wirkt mentales Training?

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die lebhaftere Vorstellung einer Körperbewegung die gleichen Hirnareale aktiviert, die auch für die Ausführung dieser Bewegung gebraucht werden (siehe auch → [Weiterführende Literatur](#)).

4.3 EXTERNER FOKUS – FOKUSSIERUNG AUF DAS GEWÜNSCHTE ERGEBNIS



»Fülle dein Bewusstsein mit Klang. Arbeite mit Nuancen. Wenn du den Klang unter Kontrolle hast, wirst du auch den Körper kontrollieren können.

Arnold Jacobs

Der wissenschaftliche Fachbegriff »Externer Fokus« bezeichnet die Fokussierung auf das intendierte Ziel oder Ergebnis – zum Beispiel den gewünschten Klang oder musikalischen Effekt, die gewünschte Phrasierung. Viele Spieler haben die Tendenz, sich darauf zu fokussieren, wie sie ihre zum Musikmachen essentiellen Teile des Körpers einsetzen und versuchen, ihre Motorik mit dem Bewusstsein zu steuern. Wenn der Verstand hingegen auf den Klang fokussiert ist, den Sie hören möchten und Sie sich diesen gewünschten Klang lebhaft und detailliert vorstellen können, wird der Teil des Hirns, der für das motorische Lernen verantwortlich ist, die richtigen Bewegungen und Bewegungsabläufe schneller und exakter finden. In der Aufführungssituation oder unter Druck tendieren Musiker dazu, sich gedanklich noch mehr auf die Steuerung ihres Körpers zu fokussieren – mit negativen Auswirkungen auf ihre Performance.

Die Konzentration auf das intendierte Ergebnis bedeutet demgegenüber, die eigene Aufmerksamkeit auf die Musik und nicht auf sich selbst zu richten – und dem Körper dadurch die Freiheit zu geben, eigenständig die eleganteste und akkurateste Bewegung zu finden. Dies reduziert nicht nur das Risiko, Fehler zu machen, sondern auch die Nervosität während der Aufführung. Externer Fokus ist nicht nur für erfahrene Musiker von Vorteil, sondern auch für Anfänger und beim Lernen von etwas Neuem.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das gewünschte Ergebnis und nicht darauf, wie Sie dieses Ergebnis erreichen können.

NUTZEN

Die externe Fokussierung hilft Ihnen dabei

- neue Fähigkeiten und neues Repertoire zu erschließen.
- die existierenden Fähigkeiten zu verbessern.
- während einer Aufführung Ihr wahres Leistungsvermögen abzurufen.

ANWENDUNGSTIPPS

Erforschen und stärken Sie Ihre musikalische Intention:

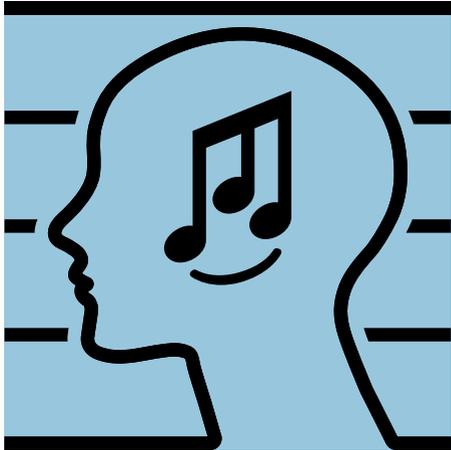
Bevor Sie spielen,

- stellen Sie sich lebhaft den Klang vor, den Sie hören möchten.
- arbeiten Sie mit Metaphern oder kreieren Sie eine Geschichte oder Erzählung für das Stück, das Sie spielen wollen.
- stellen Sie sich vor, wie einfach es sich anfühlen kann, eine schwierige Passage zu spielen.
- stellen Sie sich vor, Sie würden etwas sehr Wichtiges einem Kind erklären.

EXTRA

Forschungen zum motorischen Lernen und zur mentalen Fokussierung in den letzten 20 Jahren haben gezeigt, dass die Fokussierung auf das *Ergebnis* einer Aktion (externer Fokus) wichtig ist für die optimale motorische Ausführung und Steuerung dieser Aktion. Dies gilt für Sport und Tanz ebenso wie für das Musizieren und Singen (siehe auch → [Weiterführende Literatur](#)).

4.4 AUDIATION – INNERES HÖREN UND VERSTEHEN DER MUSIK



»Wenn ich es nicht hören oder begrifflich fassen kann, habe ich keine Chance, es wirklich zu verstehen.«

Ein Mitglied der Blechbläser des
Chicago Symphony Orchestra

»Hören Sie ›die ideale Musik‹,
während Sie spielen, hören Sie nicht
auf sich selbst.«

Arnold Jacobs

Audiation ist die Fähigkeit, sich Musik vorzustellen, die man nicht physisch hört. Edwin Gordon, der das Lernen von Musik mit dem Erlernen einer Sprache verglich, prägte den Begriff in den 1970er Jahren. Um Musik innerlich hören und verstehen zu können, muss ein Musiker in der Lage sein, die fragliche Phrase zu singen, sie mit Körperbewegungen gestisch zu veranschaulichen und Variationen davon zu spielen. Audiation ist nicht Imitation, sondern das Verständnis von Musik als einem Mittel, um Emotionen zu kommunizieren.

Wenn Sie Musik audieren, tun Sie das nicht mit der verbal-kognitiven Region ihres Hirns, sondern eher mit Hirnarealen, die mit Emotionen assoziiert werden. Dies gibt dem unbewussten Teil des Hirns, der für die Steuerung der Körperbewegungen verantwortlich ist, die Freiheit, exaktere Bewegungsabläufe zu initiieren. Die Fokussierung auf den Sinngehalt und die emotionale Qualität der Musik ist ein Beispiel für eine extreme, weitergehende Form des ›externen Fokus‹ (siehe S. 60/61). Je fortgeschrittener ein Musiker ist, umso weiter außerhalb seiner selbst kann und muss er den Fokus setzen.

SCHLÜSSEL-KONZEPT

Fokussieren Sie sich auf den gestischen Gehalt der Musik.

NUTZEN

Audiation

- ermöglicht es Ihnen, technisch und musikalisch präziser zu sein.
- regt schnelleres und exakteres Lernen an.
- hält den Fokus auf der Aufgabe.
- verbindet Sie direkt mit dem letztendlichen Ziel des Musikmachens: Emotionen auszudrücken und die Zuhörer zu bewegen.

ANWENDUNGSTIPPS

Üben mit Audiation

Wählen Sie eine Musikpassage aus, und

1. stellen Sie sich die Passage vor dem Spielen innerlich vor – mit so vielen Nuancen und Details wie möglich (Tonhöhen, Klangqualität, Lautstärke, Artikulation, Übergänge von einer Note zur nächsten ...).
2. singen Sie die Passage und stellen Sie sie gestisch dar – nutzen Sie dramatische Übertreibungen.
3. spielen Sie die Passage in der notierten Form.
4. spielen Sie eine oder mehrere Variationen dieser Passage.

EXTRA

Der Bildungsforscher William H. Trusheim hat 1987 in einer Studie mit Blechbläsern aus den führenden Orchestern in den USA Folgendes herausgefunden: »Die Antworten der Bläser zeigen, dass der Audiations-Prozess weit über das Innere Hören von tonalen und rhythmischen Mustern hinausgeht. [...] Sie hören geistig eine vollständige Wiedergabe einer Passage im Sinne von Klangfarben, Lautstärken und Nuancen.« (Siehe auch → [Weiterführende Literatur](#))

OPTIMAL ÜBEN | SPIELKARTE



Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Sammlung von Übe-Materialien in Form kleiner Karten. Jede von ihnen beschreibt ein Übe-Tool. Sie können sie auf festem Papier ausdrucken, ausschneiden und auf Ihr Notenpult stellen, während Sie mit einem der Tools arbeiten. Probieren Sie sie aus – nur so werden Sie herausfinden, welche Methode für welchen Zweck am besten funktioniert. Es ist von Vorteil, mehrere verschiedene Methoden auf die gleiche Aufgabe oder das gleiche Musikstück anzuwenden. Das Wichtigste ist, dass Sie wach und präsent bleiben. Überprüfen Sie nach einem oder mehreren Tagen, ob und in welcher Weise die Fertigkeit oder das Stück, an denen Sie gearbeitet haben, sich entwickelt haben.

DIE SPIELKARTEN

1. Variierendes Üben
2. Zufälliges Üben
3. Wünschenswerte Schwierigkeiten
4. Super langsam
5. Tonalität erforschen
6. Einen Klang wachsen lassen
7. Flow erleben
8. Mit Audiation üben

SO KÖNNEN SIE DIE SPIELKARTEN NUTZEN:

1. **Intention:** Entscheiden Sie vorab, an welcher Fähigkeit/welchem Stück/welcher Passage Sie arbeiten wollen.
2. **Erkundung:** Arbeiten Sie spielerisch mit einer oder mehreren Spielkarten.
3. **Präsenz:** Achten Sie darauf, ob Sie während des Spielens präsent sind oder sich gelangweilt oder gestresst fühlen.
4. **Anpassung:** Wechseln Sie gegebenenfalls die Methode oder die Aufgabe.
5. **Weiterentwicklung:** Entwickeln Sie Ihre eigenen Übemethoden und machen Sie neue Spielkarten daraus. Bringen Sie die Methoden, die Ihr Lehrer Ihnen vorschlägt, in Kartenform und arbeiten Sie damit.

ENTWERFEN SIE IHRE EIGENEN SPIELKARTEN – UND TEILEN SIE SIE!

Die hier vorgestellten Spielkarten sind nur ein Anfang und eine Anregung! Entwerfen Sie Ihre eigenen Karten und lassen Sie andere Musiker an Ihren Lernerfahrungen teilhaben.

Wenn Sie Ihre Spielkarten-Idee mit dem Hinweis auf den Autor an die folgende Adresse senden, werden wir sie online zugänglich machen:

Kontakt: info@optimal-ueben.de

MIT VARIATIONEN EXPERIMENTIEREN

Spiele verschiedene Versionen einer Phrase, zum Beispiel:

- Variiere den Charakter der Phrase.
- Probiere verschiedene Artikulationen, Klangfarben und Effekte aus.
- Spiele die Phrase im entgegengesetzten Charakter.
- Spiele die Phrase in einer anderen Tonart oder mit einem anderen Fingersatz.

ZIEL

Das eigene technische Repertoire und die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten erweitern

MIT DEM ZUFALL SPIELEN

- Spiele schwierige Fragmente oder Phrasen in zufälliger Reihenfolge durch.
- Spiele jedes Fragment/jede Phrase nur einmal und wechsele dann zu einem/einer anderen.
- Wiederhole Fragmente/Phrasen, aber nicht unmittelbar, sondern zufällig gemischt (zum Beispiel A B C B D A C).

ZIEL

Aufmerksam bleiben und eine schwierige Stelle gleich beim ersten Mal richtig spielen

WÜNSCHENSWERTE SCHWIERIGKEITEN

Mache ein Stück oder eine Passage schwieriger, zum Beispiel:

- Spiele sie schneller.
- Übertreibe die Dynamik: lauter/leiser.
- Spiele sie etwas höher/tiefer.
- Transponiere sie in eine andere Tonart.
- Spiele das Stück/die Passage zweimal im Original durch.

ZIEL

Die eigenen Grenzen erweitern: technisch, körperlich, mental

SUPER LANGSAM

Spiele eine Sequenz in »Super-Slow-Motion«:

1. Mache dir den Wechsel von einem Klang zum nächsten, von einer Bewegung zur nächsten bewusst.
2. Nimm den Rhythmus heraus und koste jeden einzelnen Ton aus.
3. Bei schwierigen Intervallen gehe zurück und wieder vor und fühle den Unterschied und Übergang.

ZIEL

Eine Sequenz genau kennenlernen und sie sich »körperlich« aneignen

TONALITÄT ERFORSCHEN

Wähle eine Phrase in einer bestimmten (diatonischen oder modalen) Tonart und

1. beginne damit, in der Tonart der Phrase die Tonleiter langsam auf- und abwärts zu spielen.
2. erkunde die Phrase, indem du die Tonart beibehältst und das Tempo, den Rhythmus, die Klangfarbe oder die Dynamik variiert.
3. verharre eine Minute in konzentrierter Stille.
4. entwickle in der vorgegebenen Tonart eine Improvisation auf der Basis der Phrase.

ZIEL

Sich vertraut machen mit einer bestimmten Tonalität (als Alternative zur gedankenlosen Repetition von Tonleitern)

EINEN KLANG WACHSEN LASSEN

1. Spiele einen Ton oder einen kurzen Abschnitt.
2. Entwickle ihn langsam und allmählich weiter, indem du Schritt für Schritt etwas hinzufügst und änderst.
3. Experimentiere und entdecke, wandere durch Klanglandschaften, lass dich treiben ...
4. Ende, indem du den Endpunkt mit dem Ausgangspunkt verbindest.

ZIEL

Improvisation üben und musikalische Freiheit entwickeln

FLOW ERLEBEN

Während du ein Stück entspannt spielst, wandere mit deiner Aufmerksamkeit zwischen dem Kontakt zum Instrument, dem Klang und der Mühelosigkeit deines Spiels:



ZIEL

Im Hier und Jetzt präsent sein und die sensorische Bewusstheit schulen

MIT AUDIATION ÜBEN

Wähle eine Musikpassage aus, und

1. stelle dir die Passage vor dem Spielen innerlich vor – mit so vielen Nuancen und Details wie möglich (Tonhöhen, Klangqualität, Lautstärke, Artikulation, die Übergänge von einer Note zur nächsten...).
2. singe die Passage und stelle sie gestisch dar – nutze dramatische Übertreibungen.
3. spiele die Passage in der notierten Form.
4. spiele eine oder mehrere Variationen dieser Passage.

ZIEL

Den Fokus auf den Sinngehalt der Musik richten

ZIEL

ZIEL

ZIEL

ZIEL

Üben, um die Aufführungsangst zu vermeiden

»Wir werden nervös, weil es darauf ankommt.
Spiele, als ob es auf nichts anderes ankommt.«

Jeff Nelson

Hunderte von Büchern und wissenschaftlichen Artikeln befassen sich mit den Themen Aufführungsangst, Lampenfieber und Stress. Es gibt viele verschiedene Gründe für Stress und Aufführungsangst und ebenso viele Strategien, wie man damit umgehen kann. Jeder Musiker erlebt von Zeit zu Zeit Aufführungsangst, und einige Menschen sind hierfür empfänglicher als andere. Welche Art von Üben kann helfen, besser mit dem Druck des Bühnenauftritts umzugehen?

Das Üben selbst ist der wichtigste Faktor dafür, wie selbstbewusst und kompetent eine Aufführung ausfällt. Viele Musiker denken, sie litten unter Aufführungsangst, während sie tatsächlich daran leiden, dass sie sich nicht ausreichend oder nicht angemessen vorbereitet haben. Für diejenigen, die wirklich an Aufführungsangst leiden, ist das Hauptthema und -problem die Fokussierung auf sich selbst anstatt auf die zu bewältigende Aufgabe. Übensätze, die helfen, die Aufmerksamkeit auf die Aufgabe zu richten, erbringen hier die besten Resultate.

ANWENDUNGSTIPPS

- Probieren Sie Übungen zur Integration der beiden Hirnhemisphären aus, bevor Sie spielen (→ [Arbeitsblatt 10](#)).
- Testen Sie eine Übung zur mentalen Vorbereitung von Aufführungen aus der Kinesiologie – am besten unmittelbar, bevor Sie schlafen gehen; zum Beispiel für einige Nächte vor einem wichtigen Konzert (→ [Arbeitsblatt 10](#)).

Die Aufmerksamkeit auf die Aufgabe richten – und nicht auf sich selbst

Der → **»OPTIMAL Theory of Motor Learning«** von Wulf und Lewthwaite zufolge können Bedingungen, die die Autonomie des Spielers, seine positive Erwartungshaltung und eine stärkere Fokussierung auf die Aufgabe anstatt auf die eigene Person unterstützen, sowohl die Bühnen-Performance als auch das Lernen stark verbessern. Csikszentmihályis → **Forschung zum Flow-Zustand** betont, dass ein Mensch im Flow-Zustand nicht mit sich selbst beschäftigt ist, sondern vollständig in seiner Aufgabe aufgeht. Die kluge Abstimmung von Herausforderungen und Fähigkeiten sowie das Einüben einer inneren Haltung, die es einem erlaubt, im sensitiven und auditiven Empfinden des Musikmachens aufzugehen: Dies sind wirksame Schritte zum Erreichen des Flow-Zustandes, nicht nur auf der Bühne, sondern auch im Überaum.

Die → **»Implicit Motor Learning Theory«** von Masters impliziert, dass die komplexen Körperbewegungen, die das Musizieren erfordert, am besten gelernt werden, wenn nicht zu viel bewusstes Denken und Analysieren mit im Spiel sind. Bewegungsabläufe, die sich aus sich selbst heraus entwickeln konnten, bewähren sich in Stresssituationen viel besser als solche, die bewusst gesteuert und kontrolliert werden. Das bewusste Denken sollte hingegen auf die *Intention* der Musik gerichtet werden und lebhaft den angestrebten Effekt des Musikmachens fokussieren – den Klang, die Formensprache und den Sinngehalt der Musik.

1. STIMULIERENDE LERNBEDINGUNGEN SCHAFFEN

Beim Üben geht es im Kern darum, die Bewegungsabläufe zu verselbstständigen und expressiv zu spielen. Technische und musikalische Meisterschaft können sich nur entwickeln, wenn man genügend Zeit und Mühe in das Üben investiert und für diese Bedingungen schafft, die das Lernen stimulieren. An zu viele Dinge gleichzeitig zu denken, überlädt den persönlichen »Arbeitsspeicher« und blockiert auf diese Weise geschmeidige, reflexartige Bewegungsabläufe. Ebenso kontraproduktiv ist es, sich auf das Urteil anderer zu fokussieren, das eigene Spiel während des Spielens zu analysieren oder darüber nachzudenken, wie man Fehler vermeiden kann. Stellen Sie stattdessen sicher, dass Ihr Übeprogramm genau den richtigen Schwierigkeitsgrad hat, um Ihr inneres Engagement zu stimulieren. Das wird Ihre Motivation steigern und gute Lernfortschritte ermöglichen.

Es sollte Ihr Ziel sein, Ihre Übeeinheiten so zu strukturieren, dass Sie nicht in Routine verfallen, sondern beständig wach und innerlich beteiligt sind. Bleiben Sie achtsam und präsent. Wenn Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit schwindet, wechseln Sie die Methode oder Herangehensweise, oder machen Sie eine Pause, und ruhen Sie sich aus. Respektieren Sie die Grenzen von Körper und Geist. Stellen Sie sich beständig und vor dem Spielen einer jeden Note Fragen wie diese: »Was übe ich hier gerade? Wie soll dies klingen und sich anfühlen?«.

In diesem Handbuch wird skizziert, erläutert und beschrieben, was das Üben effektiv und effizient macht. Auf dieser Grundlage hier einige Tipps für den Überaum und die Unterrichtsstunde:

TIPPS FÜR DAS EFFIZIENTE ÜBEN

- Das Hauptziel des Übens ist es, wach, interessiert und innerlich beteiligt zu sein. Nehmen Sie wahr, wenn Sie es nicht sind.
- Wie viel Üben ist ausreichend? Der Verstand ist in der Lage, sich für drei bis vier Stunden täglich intensiv zu fokussieren. Beachten Sie dies.
- Schmerzen sind nicht o.k., sondern ein Alarmsignal. Suchen Sie früh ärztliche Hilfe, wenn Sie beim Üben oder Musizieren Schmerzen haben.
- Viele kurze Übeeinheiten sind besser als eine oder zwei lange.
- Formulieren Sie für jede Übeeinheit klare Absichten.
- Stellen Sie sicher, dass Sie – soweit möglich – in einer positiven, förderlichen Umgebung üben können.
- Minimieren Sie Ablenkungen.

2. DIE UNTERRICHTSSTUNDE

Im Zentrum der Konservatoriums-Ausbildung steht die Beziehung zwischen Lehrendem und Studierendem, die an dem Modell von Meister und Lehrling orientiert ist. Der Unterricht findet in der Regel in Form von Einzelstunden und ergänzenden Meisterkursen statt. Die Beziehung zwischen Lehrendem und Studierendem ist von entscheidender Bedeutung für die Entwicklung des Studierenden. Die Lehrpersönlichkeiten sind dabei sehr unterschiedlich: Sie reichen vom eher autoritären Typ, der seinen Studierenden genau sagt, was sie wie zu tun haben bis zu Lehrenden, die eher die Rolle eines Coaches einnehmen und den Studierenden führen, indem sie Fragen stellen und ihn ermutigen, eigene Ideen und Lösungen zu entwickeln. Manchmal braucht der Studierende jemanden, der ihm etwas vorgibt oder ihn korrigiert; manchmal ist es angemessener, den Studierenden darin zu unterstützen, eigene Wege zu suchen und zu gehen. Die Versuchung ist groß, nach schnellen Lösungen zu suchen, die den Spieler sofort besser klingen lassen – gerade in Meisterklassen geschieht dies oft. Das führt aber nicht zwingend zu echten Lernfortschritten.

Tipps für Lehrende und Studierende

Wie können die Informationen und Anregungen dieses Handbuchs auch in der Unterrichtsstunde Anwendung finden, sodass die Studierenden lernen, sich selbst zu schulen und weiterzuentwickeln? Hier hilft ein Blick in die »OPTIMAL Theory of Motor Learning« von Wulf und Lewthwaite: Der entscheidende Punkt ist die Förderung von Motivation und Aufmerksamkeit des Studierenden. Es geht darum, einen Rahmen zu schaffen, der dem Studierenden hilft, Autonomie, Selbstvertrauen und klare Absichten zu entwickeln.

→ »OPTIMAL Theory of Motor Learning«

TIPPS FÜR LEHRENDE

- Überprüfen Sie, wie ihr Student übt.
- Warten Sie mit Feedback, bis Ihr Schüler danach fragt.
- Offerieren Sie dem Schüler Wahlmöglichkeiten.
- Stellen Sie Fragen, anstatt fertige Lösungen anzubieten.
- Geben Sie eher Anweisungen, die den externen Fokus stärken, als Erklärungen darüber, wie verschiedene Körperteile oder Bewegungsabläufe kontrolliert werden können (also zum Beispiel »Stellen Sie sich den Klang der Phrase vor, die Sie gerade spielen wollen«).
- Vermeiden Sie, das Arbeitsgedächtnis des Schülers zu überladen, indem Sie zu viele Anweisungen auf einmal geben.
- Weisen Sie auch darauf hin, was der Schüler richtig macht.
- Fragen Sie Ihren Schüler, was er in der Übestunde gelernt hat und an was er bis zur nächsten Stunde arbeiten will.

TIPPS FÜR STUDIERENDE

- Bringen Sie Ihre eigenen Ideen und Fragen sowie Ihr eigenes Repertoire in den Unterricht ein.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie nicht zum Unterricht kommen, um Ihren Lehrer zu beeindrucken, sondern um etwas zu lernen. Bringen Sie also auch die Dinge ein, die Ihnen Probleme bereiten.
- Bitten Sie um Feedback – besonders, wenn Sie etwas zum ersten Mal machen. (»Ist das richtig so? Ist es das, was Sie meinen?«)
- Schreiben Sie nach der Unterrichtsstunde auf, was Sie gelernt haben. Andernfalls werden Sie 80 Prozent davon wieder vergessen!
- Reflektieren Sie die Unterrichtsstunde und formulieren Sie Ziele für die nächste.

3. ZWEI SZENARIEN ¹

Ein negatives Szenario

Ein Lehrer weist auf jeden Fehler hin und gibt sofort diverse Instruktionen, wie aufgetretene Probleme gelöst werden können. Wenn etwas gut gespielt wird, wird dies ignoriert, und es gibt keinen Kommentar, bis der nächste Fehler auftritt. Das gesamte Repertoire wird vom Lehrer für den Studierenden ausgewählt. Die Interpretation eines Stücks muss genau so sein, wie der Lehrer es beschreibt oder selber spielt. Dieses Szenario schafft einen Teufelskreis.

Ein positives Szenario

Der Lehrer wartet mit seinem Feedback, bis der Studierende danach fragt und lenkt den Studierenden in die richtige Richtung, indem er Fragen stellt. Wenn etwas gut gelingt, wird dies ausdrücklich gewürdigt – insbesondere beim ersten Mal. Der Studierende kann über das Repertoire mitentscheiden. Er wird ermutigt, unterschiedliche Möglichkeiten des Spielens, Übens und der musikalischen Interpretation zu erforschen und zu erproben. Dieses Szenario schafft einen positiven Regelkreis.

¹ siehe auch Wulf & Lethwaite (2016)



Der folgende Abschnitt enthält Arbeitsblätter und Übungen zu den folgenden Themen:

- 1. Selbsteinschätzung des aktuellen Spielniveaus**
Eine Arbeitshilfe zur Klärung des eigenen Entwicklungsstandes
- 2. Die eigene Übep Praxis optimieren: Das »Balance-Wheel«**
Verstehen, was in der eigenen Übep Praxis gerade gut funktioniert und was nicht
- 3. Ziele setzen**
Eine Anleitung zum strategischen Einsatz von Zielen
- 4. Vorlage für ein Übe-Logbuch**
Eine Arbeitshilfe zur bewussten Übeplanung und Steuerung des eigenen Lernprozesses
- 5. Aufführung als Lernprozess: Der »Performer's Loop«**
Die eigenen Ziele und den eigenen Entwicklungsprozess von Aufführung zu Aufführung im Blick behalten
- 6. Feedback geben und empfangen: Der »Critical Response Process«**
Ein respektvoller und bereichernder Weg, Feedback zu geben und zu empfangen
- 7. Arbeiten mit Affirmationen**
Eine Übung zum zielgerichteten Einsatz von Affirmationen
- 8. Mentales Training zur Weiterentwicklung von Fertigkeiten**
Eine Übung zum Einsatz von Visualisierungen für den Lernprozess
- 9. Entspannungsübung**
Eine Übung zur Steigerung der physischen und mentalen Entspannung
- 10. Aufführungen mental vorbereiten/Integration der Hirnhemisphären**
Übungen zur Senkung des Stress-Levels vor Aufführungen und zur Aktivierung der Verbindungen zwischen linker und rechter Hirnhälfte

ARBEITSBLATT 1

SELBSTEINSCHÄTZUNG DES AKTUELLEN SPIELNIVEAUS

1. Erstelle eine Liste der Qualitäten und Fertigkeiten, die für dich wichtig sind, um dein Instrument und dein Repertoire zu meistern.
2. Gib dir selbst für jeden der Punkte eine Einschätzung und markiere diese auf der untenstehenden Skala.

Qualität oder Fertigkeit

Dein Niveau

	Sehr niedrig	sehr hoch									
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											

ARBEITSBLATT 2

DIE EIGENE ÜBEPRAXIS OPTIMIEREN: DAS »BALANCE-WHEEL«

Schritt 1:

Liste die für dich wichtigen Aspekte für das Üben auf und platziere sie in den Segmenten des Rades (zum Beispiel Zeit, Methoden, Konzentration, Motivation, Repertoire, Umgebung ... – siehe Beispiel Folgeseite).

Schritt 2:

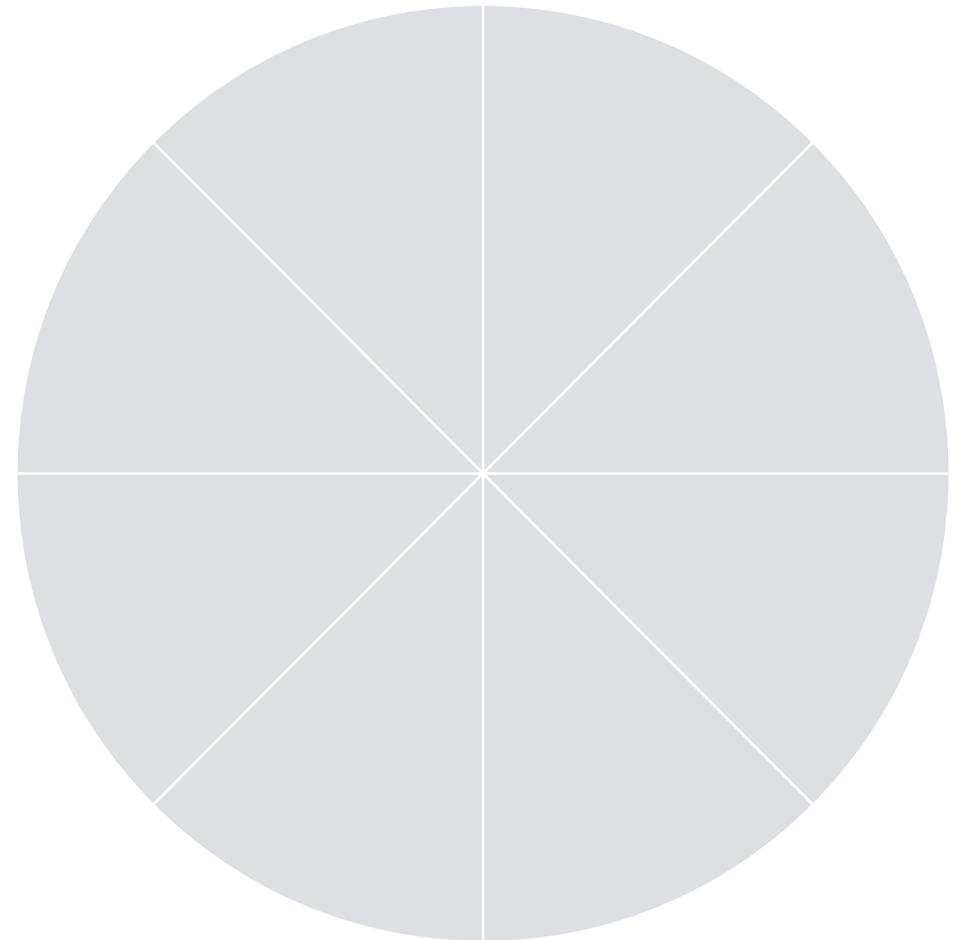
Beurteile jeden Aspekt danach, wie zufrieden du mit ihm bist (nicht, für wie wichtig du diesen Aspekt hältst!).

(Nabe des Rades = sehr unzufrieden / Außenrand des Rades = sehr zufrieden – je zufriedener du bist, desto weiter außen mache ein Kreuz oder einen Strich in der Sektion für den jeweiligen Aspekt (siehe Beispiel Folgeseite).

Schritt 3:

Beantworte die folgenden Fragen:

1. Wenn du dir das Rad als Ganzes ansiehst – was fällt dir auf?
2. Welche Verbindungen erkennst du zwischen den Benotungen einzelner Segmente?
3. Wieviel Energie hast du, um die Dinge zu ändern, die du niedrig bewertest hast?
4. In welchem Bereich oder welchen Bereichen würden Veränderungen den größten Effekt auf das Ganze haben?
5. Bei Faktoren mit niedriger Bewertung: Was wäre nötig, um die Zufriedenheit zu steigern? Welche möglichen Schritte könntest du unternehmen, um das zu erreichen?



ARBEITSBLATT 2

FALLSTUDIE: BEISPIEL FÜR EINE BALANCE-WHEEL-ÜBUNG

Tim, ein Trompeten-Student im 2. Jahr, macht die Balance-Wheel-Übung.

Tims Beobachtungen:

Wenn du dir das Rad als Ganzes ansiehst – was überrascht dich/was fällt dir auf?

»Ich genieße das Üben nicht wirklich. Dinge wieder und wieder zu repetieren, ist langweilig. Ich bin nicht glücklich mit meiner Fähigkeit, mich zu organisieren und mich zu konzentrieren. Ich fühle mich aber fit und glaube, ich könnte sehr gut sein. Ich mag die Stücke, an denen ich gerade arbeite.«

Welche Verbindungen erkennst du zwischen den Benotungen einzelner Segmente?

»Ich glaube, die Art wie ich übe, ist nicht sehr interessant; ich verbessere mich nicht genug und verliere dadurch die Motivation. Ich habe genug Zeit, aber ich nutze sie nicht gut.«

Wieviel Energie hast du, um die Dinge zu ändern, die du niedrig bewertest?

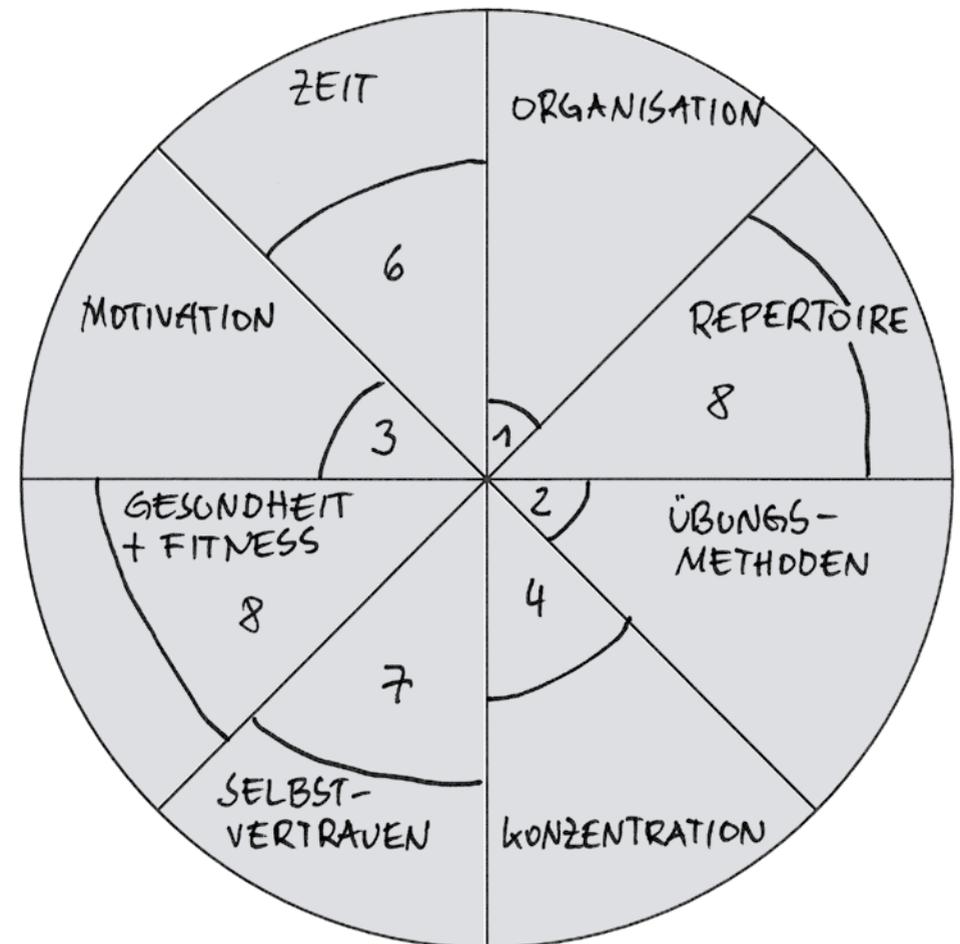
»Eine Menge. Ich will wirklich besser werden und fühle mich sehr fit dafür – aber ich weiß oft nicht, was ich tun soll.«

In welchem Bereich oder in welchen Bereichen würden Veränderungen den größten Effekt auf das Ganze haben?

»Organisation«

Bei Faktoren mit niedriger Bewertung: Was wäre nötig, um die Zufriedenheit zu steigern? Welche möglichen Schritte könntest du unternehmen, um das zu erreichen?

»Wenn ich meine Überoutine besser organisieren könnte und effektive Methoden einbauen würde, die wahrnehmbare Verbesserungen bringen, wäre ich motivierter, zu üben.«



ARBEITSBLATT 3

ZIELE SETZEN

Um deine langfristigen Ziele festzulegen, ist es wichtig, dass du dich in einem entspannten und meditativen Geisteszustand befindest. Ziele sollten nicht auf Ängsten gründen, sondern einem weiseren Teil deines Selbst entspringen, der erkennt, was zu dir gehört und deinen Fähigkeiten, Begabungen, Neigungen und Wünschen entspricht. Wenn du in einem solchen Geisteszustand bist, schließe deine Augen und stelle dir Folgendes vor:

SCHRITT 1: LANGFRISTIGE ZIELE

Stelle dir vor, du wärst vier Jahre in die Zukunft gereist.

Du spielst gerade ein Konzert. Während der letzten Jahre hast du deine Spieltechnik und dein Selbstvertrauen enorm weiterentwickelt. Dieses ist das optimale Szenario, und du spielst wundervoll. Erlaube deiner Imagination, dieses Szenario näher zu erkunden.

Nimm jedes Detail wahr: die Umgebung, wie du dich fühlst, wie du klingst, was du spielst, mit wem du spielst, die Reaktionen des Publikums...

Mache dir bewusst: dies ist dein optimales Szenario. Du spielst auf der Höhe deines persönlichen Potenzials. Du erlebst, wie es ist, aus dir selbst heraus zu spielen – authentisch und brillant.

Nimm dir einige Minuten Zeit, diese Erfahrung auf dich wirken zu lassen. Wenn sich Zweifel melden, ignoriere sie bis zum Ende dieser Übung.

Komm langsam wieder zurück in die Gegenwart und in diesen Raum. Schreibe so detailliert wie möglich auf, was du erfahren hast.

SCHRITT 2: MITTELFRISTIGE ZIELE

1. Um deine mittelfristigen Ziele (etwa für die kommenden sechs bis zwölf Monate) festzulegen, erinnere dich an das Bild oder Szenario, das dein langfristiges Ziel darstellt. Behalte dieses Bild oder Szenario im Auge und frage dich, was du tun kannst, um dich deinem langfristigen Ziel näherzubringen.
2. Zeichne eine Zeitleiste für die nächsten sechs oder zwölf Monate. Markiere auf ihr alle wichtigen Termine und Events.
3. Definiere und dokumentiere deine konkreten Ziele für jeden Termin und jedes Event – nutze dabei die »SMART«-Kriterien (siehe unten).

SCHRITT 3: KURZFRISTIGE ZIELE

Schreibe deine Ziele für den nächsten Auftritt oder die nächste Unterrichtsstunde auf. Nutze hierfür die »SMART«-Kriterien (siehe unten).

Entwickle auf der Grundlage deiner mittel- und kurzfristigen Ziele eine persönliche Übestrategie.

SMARTE ZIELE

SMARTe Ziele sind:

- **S pecific** spezifisch, klar und detailliert
- **M eaningful** bedeutungsvoll, für dich persönlich relevant und wichtig
- **A chievable** erreichbar, auf deinen aktuellen Fähigkeiten aufbauend
- **R ealistic** durchführbar im Hinblick auf die gegebenen Rahmenbedingungen
- **T ime-based** zeitlich festgelegt, du entscheidest, bis wann du das Ziel erreichen willst

ARBEITSBLATT 4

VORLAGE FÜR EIN ÜBE-LOGBUCH

Nutze diese Vorlage, um deine Übepraxis zu dokumentieren, entweder in einem Buch oder in einem digitalen Dokument.

Datum

Beginn Ende

Meine Intention(en) für diese Übeeinheit

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Methoden habe ich genutzt

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beobachtungen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TIPPS:

Finde Wege, um deine Übeeinheiten interessant, aktivierend und herausfordernd zu gestalten.

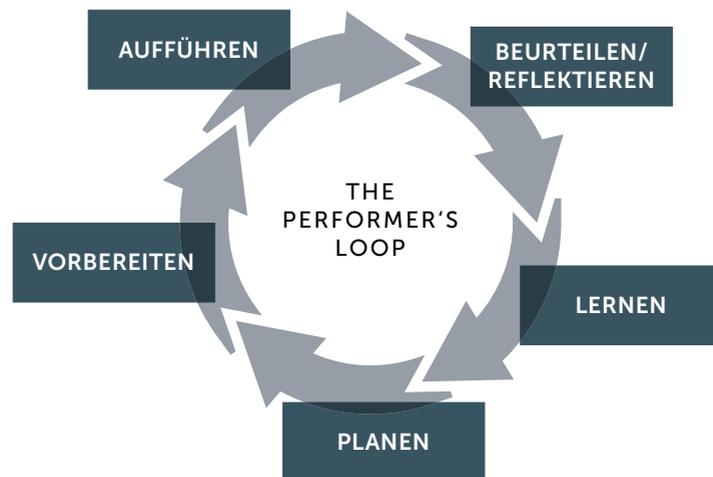
Zögere nicht, für eine schwierige Passage oder einen anspruchsvollen Aspekt mehrere Methoden zu nutzen.

Mehrere kurze, regelmäßige Einheiten sind effektiver als ein oder zwei lange. Höre auf, wenn du müde oder gelangweilt bist oder wenn du Schmerzen verspürst.

AUFFÜHRUNG ALS LERNPROZESS: DER »PERFORMER'S LOOP«

Konzipiert von Robert Schenck

Der »Performer's Loop« hilft dir, deine Aufführungen zu bewerten, aus ihnen zu lernen und die nächsten Schritte zu planen. Jede Aufführung kann hierfür genutzt werden: ein Vorspiel im Gruppen-Unterricht oder in einer Arbeitsgruppe, ein Klassenvorspiel, ein Konzert außerhalb der Hochschule und sogar deine eigene Unterrichtsstunde.



Dieses Modell illustriert, dass eine gute Auftrittspräsenz in einem Kreis – oder besser einer Spirale – nie endender Weiterentwicklung gelernt wird. Um diese Spirale für dich zu aktivieren, fülle das folgende Formular unmittelbar nach jedem Auftritt aus.

Die Illustration des Kreislaufs

Schau dir die Illustration an und präge dir den Loop ein, bevor du daran gehst, deine Aufführungen zu bewerten. Es kann dir helfen, deine Aufführung in einem größeren Zusammenhang zu sehen und ermöglicht so eine gesündere Einstellung zu Aufführungssituationen. Jede Aufführung hält wertvolle Informationen für die nächsten bereit, die erfolgreiche ebenso wie die, in der die Dinge nicht so gelaufen sind, wie du es dir gewünscht hast.

Das Ausfüllen der Tabelle

Die Reihenfolge der Schritte (1 bis 3) in dieser Tabelle ist bedeutsam.

In **Schritt 1** notierst du die Gefühle, die du unmittelbar nach der Aufführung hattest. Es ist wichtig, sich zuallererst diese Gefühle bewusst zu machen. Denn sie können sehr stark sein und sind oftmals nicht sehr hilfreich für ein wertungsfreies Feedback und das Planen der nächsten Lernschritte.

In **Schritt 2** beschreibst du in detaillierter und nicht-wertender Form, was tatsächlich während der Aufführung passiert ist; zum Beispiel:

- Im oberen Register habe ich zu hoch gespielt.
- In den schwierigen Passagen, die ich am meisten geübt habe, habe ich keine Fehler gemacht.
- Ich war während der gesamten Aufführung konzentriert.
- Ich fühlte mich zu Beginn sehr träge – ich habe vor dem Konzert zu viel gegessen.
- Ich habe das Stück bei der Aufführung zum ersten Mal als ein Ganzes erlebt.
- Als ich mich lebhaft darauf konzentriert habe, die Phrase laut in meinem Kopf zu hören, fiel mir das Spielen leicht.
- Ich wurde nach der Pause viel konzentrierter.
- Ab dem Moment, in dem ich sie im Publikum sah, war ich sehr angespannt und hörte auf, mir zuzuhören.
- Während der Aufführung erfüllte mich das Gefühl von Flow mit Freude.

In **Schritt 3** beschreibe, welche konkreten Schritte du unternehmen willst und erstelle einen Plan; zum Beispiel:

- In meinem nächsten Probespiel werde ich ... (definiere ein Ziel entsprechend der Erfahrungen aus Schritt 2)
- Ich werde vor dem Konzert keine schwere Mahlzeit zu mir nehmen.
- Ich werde üben, meinen Fokus darauf zu richten, die nächste Phrase klar und nuancenreich in meinem Kopf zu hören.

ARBEITSBLATT 5

DIE ANWENDUNG DES »PERFORMER'S LOOP«

Schritt 1: Emotionale Reaktionen und Gefühle

Beschreibe nach der Aufführung, was du während und unmittelbar nach der Aufführung gefühlt hast. Benenne deine emotionalen Reaktionen und Gefühle und erkenne sie an.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 2: Wertungsfreie Bewusstheit

Nachdem die Emotionen nun nicht mehr »im Weg stehen«, beschreibe detailliert, was tatsächlich in der Aufführung geschehen ist.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Schritt 3: Blick nach vorn und konkrete Pläne

Schreibe auf, was aus dieser Erfahrung gelernt werden kann. Passe deinen Übeplan entsprechend an und verpflichte dich selbst zur Umsetzung der nächsten Lernschritte.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

FEEDBACK GEBEN UND EMPFANGEN: DER »CRITICAL RESPONSE PROCESS« NACH LIZ LERMAN ¹

Die Choreografin und Pädagogin Liz Lerman hat diese Methode für das Geben und Empfangen sinnvollen Feedbacks für Künstler bzw. Künstlerinnen* und Kreative aller Sparten entwickelt. Im Kern geht es darum, dass die Künstlerin oder Kreative die Kontrolle über die Feedback-Sitzung hat und dass die Feedback-Geber eine gute Rückmeldung geben, eine Rückmeldung, die die Künstlerin motiviert, sich gleich wieder an die Arbeit zu machen.

Der »Critical Response Process« ermöglicht es einer Gruppe von Menschen, ihre unterschiedlichen ästhetischen Werte und Vorstellungen offen auszutauschen. Das unten beschriebene schrittweise Vorgehen aktiviert und stimuliert das künstlerische Denken der gesamten Gruppe – mit dem Ziel, die Ergebnisse des kritischen Austauschs direkt in den laufenden kreativen Prozess einfließen zu lassen.

Für den Prozess sind drei Rollen definiert: eine ausführende Künstlerin, eine Gruppe von Feedback-Gebern und eine Moderatorin:

Ausführende Künstlerin

Der Beitrag der Künstlerin ist entscheidend. Sie sollte einen Punkt erreicht haben, an dem sie in der Lage ist, die eigene Arbeit in einem halböffentlichen Rahmen zur Diskussion zu stellen. Sie sollte auch bereit sein, spezifische, positive Anregungen aufzugreifen.

Feedback-Geber

Die Feedback-Geber können Freunde oder Kollegen, Publikum oder Fremde, Experten oder Neulinge sein. Entscheidend ist, dass sie der Künstlerin ernsthaft helfen wollen, eine hervorragende künstlerische Arbeit zu leisten.

Moderatorin

Die Moderatorin steuert den Prozess, indem sie jeden Schritt einleitet und lenkt. Sie kann eine ganze Reihe von Funktionen übernehmen: Übersetzerin, Coach der Künstlerin, Garantin für die Einhaltung der Prozessschritte.

Die Künstlerin führt das Stück auf, für das sie ein Feedback erhalten möchte. Es kann lang oder kurz und in jedem beliebigen Stadium der Vorbereitung sein.

* In der Folge wird zugunsten der Lesbarkeit nur die weibliche Form verwendet.

Die Schritte des Feedback-Prozesses

Schritt 1: Statements zum Sinngehalt

Die Feedback-Geber sagen, was für sie aufregend, bedeutungsvoll, denkwürdig, herausfordernd, fesselnd, evokativ, einzigartig, andersartig, überraschend, ein-drucksvoll oder berührend war. Der Sinngehalt ist das Herzstück der Arbeit einer jeden Künstlerin, und damit zu beginnen, heißt, mit der Essenz des künstlerischen Aktes zu beginnen. Es ist sehr hilfreich, die Statements nicht mit Phrasen wie »Mir hat gefallen...« zu beginnen.

Schritt 2: Die Künstlerin als Fragesteller

Diese Runde ist die erste von zwei Runden mit Fragen und Antworten. Es ist wichtig, dass die Künstlerin interessiert daran ist, sich weiterzuentwickeln und herauszufinden, wie ihre Vorführung aufgenommen wurde. Die Künstlerin stellt Fragen an die Feedback-Geber. Sehr allgemeine Fragen (»Wie fandet ihr es?«) und sehr spezifische Fragen (»Wie sah das aus, als ich meinen Arm gehoben habe?«) führen wahrscheinlich nicht zu weiterführenden Antworten. Es ist besser, offene Fragen zu stellen als geschlossene, die mit »ja« oder »nein« beantwortet werden können. Die Feedback-Geber geben ehrliche Antworten. Sie orientieren sich dabei sowohl an der Fragestellung als auch an den Regeln aus Schritt 1.

Schritt 3: Neutrale Fragen

Nun stellen die Feedback-Geber neutrale Fragen zu der Aufführung. Die Künstlerin antwortet. Fragen sind dann neutral, wenn keine Meinung in ihnen verpackt ist. Die Fragen können sich auf Tatsachen oder die Haltung der Künstlerin beziehen. Wenn der Feedback-Geber eine Meinung hat, formuliert er diese in einer neutralen Frage. Anstatt beispielsweise zu sagen: »Das war zu schnell...«, könnte er fragen: »Was hat dich bewogen, dieses Tempo zu wählen?«. Oder anstelle von »Das war langweilig« besser »Was sagt dieses Stück aus, und wie weit meinst du, ist es dir gelungen, dies zum Ausdruck zu bringen?«.

Schritt 4: Raum für Meinungen

Abschließend bringen die Feedback-Geber ihre Meinung zum Ausdruck, soweit die Künstlerin damit einverstanden ist. Die übliche Form hierfür ist: »Ich habe eine Meinung zu Möchtest du sie hören?«. Die Künstlerin hat die Möglichkeit, dies zu verneinen. In einer letzten Runde kann die Künstlerin gefragt werden, wohin sie die Schritte 1 bis 4 geführt haben.

FEEDBACK GEBEN UND EMPFANGEN: DER »CRITICAL RESPONSE PROCESS« NACH LIZ LERMAN ¹

Eine Anmerkung zu Verbesserungsvorschlägen

Manchmal wollen Feedback-Geber im 4. Schritt Verbesserungsvorschläge machen. Ob solche Vorschläge angemessen sind, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel der Beziehung zwischen der Künstlerin und den Feedback-Gebern, in welchem Stadium der Vorbereitung sich das vorgestellte Stück befindet, die Einstellung und Vorlieben der Künstlerin. Um diese Variablen gut zu steuern, können Moderatorinnen zu Beginn des Prozesses einige Vorkehrungen treffen:

- Sie können die Künstlerin auffordern, zu sagen, ob sie mit Verbesserungsvorschlägen einverstanden ist. Wenn eine Künstlerin dies verneint, muss die Moderatorin unter Umständen in Schritt 4 intervenieren und Feedback-Geber, die trotzdem Verbesserungsvorschläge äußern wollen, dazu auffordern, die Meinung zu formulieren, die hinter dem Verbesserungsvorschlag steht. Wenn eine Künstlerin mit Vorschlägen einverstanden ist, sollten Feedback-Geber, die einen Verbesserungsvorschlag machen wollen, dies wie folgt formulieren: »Ich habe eine Meinung, die auch einen Vorschlag für ... beinhaltet«.
- Erkennen Sie an, dass der Wunsch, sich mit Vorschlägen in den Gestaltungsprozess einzubringen, natürlich und kreativ ist, dass aber Künstlerinnen unter Umständen mehr von dem Feedback-Prozess haben, wenn sie ihrem eigenen Weg zu eigenen Lösungen folgen. Sie sollten daher Feedback-Geber, die sofort Ideen für Änderungen äußern wollen, dazu ermutigen, die einzelnen Prozessschritte zu nutzen, um das Problem zu erkennen und benennen, auf das ihr Verbesserungsvorschlag zielt. Sie erreichen dies, indem sie den Prozess zunächst schweigend mitvollziehen. Bevor sie sich mit ihrem Verbesserungsvorschlag zu Wort melden, sollten sie zunächst für sich die hinter dem Vorschlag liegende Meinung formuliert und diese dann in eine neutrale Frage gefasst haben.

Optionale weitere Schritte

Was ist dein nächster Schritt?

Nach Schritt 4 können Künstlerinnen darüber sprechen, welche nächsten Schritte sie auf der Basis der durch den Feedback-Prozess gewonnenen Einsichten planen.

Inhaltliche Diskussion

Manchmal erzeugt ein vorgestelltes Werk eine vitale Diskussion oder Kontroverse über ein Thema von grundsätzlicher sozialer oder ästhetischer Bedeutung. Wenn diese Diskussion in einem eigenen, zusätzlichen Schritt geführt wird, kann die Künstlerin dadurch zusätzliche wertvolle Informationen bekommen, ohne dass der eigentliche Feedback-Prozess (Schritte 1 bis 4) dadurch beeinträchtigt wird.

In die Arbeit einsteigen

Manchmal führt ein Feedback-Prozess direkt in eine Phase gemeinsamer Arbeit an dem Stück oder der Vorführung, die einige oder alle Feedback-Geber einbezieht.

¹ Lerman, L. & Borstel, J. (2003). Liz Lerman's Critical Response Process: A method for getting useful feedback on anything you make, from dance to dessert. Liz Lerman Dance exchange www.danceexchange.org. Weitere Informationen zum »Critical Response Process« können Sie über John Borstel erfragen (john@lizlerman.com)

ARBEITSBLATT 7

ARBEITEN MIT AFFIRMATIONEN

Affirmationen (die in der Sportpsychologie unter dem Namen »positive self-talk« eine große Rolle spielen) können auch uns Musikern helfen, unser persönliches Glaubenssystem neu zu programmieren bzw. zu stärken und unsere Ziele zu erreichen. Denn unser Glaube in Bezug auf uns selbst und unsere Fähigkeit, zu wachsen und erfolgreich zu sein, hat tiefgreifenden Einfluss darauf, was in unserem Leben tatsächlich passiert.

Übung:

1. Wähle ein Attribut oder einen Aspekt deiner selbst oder deiner musikalischen Praxis aus, das bzw. den du ändern oder verbessern möchtest. Für die Auswahl kannst du mit den Arbeitsblättern 1 »Selbsteinschätzung« oder 2 »Balance Wheel« arbeiten. Entscheide dich für den Aspekt, der für dich die größte Dringlichkeit hat und die beste Wirkung in Bezug auf deine aktuelle musikalische Entwicklung verspricht.
2. Formuliere ein positives Statement über das Attribut bzw. den Aspekt, für das/ den du dich entschieden hast. Fasse dein Statement in einen klaren, knappen Satz, der das angestrebte Ziel bereits als aktuelle Realität vorwegnimmt. (Also »Ich bin selbstbewusst!« statt »Ich möchte selbstbewusst sein!« oder »Ich werde selbstbewusst sein!«.)
3. Sprich diesen Satz vor jeder Übeeinheit laut für dich.
4. Arbeite für 30 Tage mit dieser Affirmation – oder so lange, bis sie sich wirklich glaubwürdig für dich anfühlt. (Mache dir keine Sorgen und höre nicht auf, wenn das zu Beginn nicht der Fall ist.)

Um die Wirkung dieser Übung noch zu verstärken, kombiniere sie mit einer Übung zur Integration der Hirnhemisphären (siehe zum Beispiel → **Arbeitsblatt 10**) – dann wird die Botschaft von beiden Hirnhälften »empfangen«:

Sprich deine Affirmation mit ausgestreckten Armen wiederholt aus und fahre damit fort, während du deine Arme in einer langsamen Bewegung vor deinem Oberkörper zusammenbringst. Schließe deine Hände mit ausgestreckten Armen, atme tief ein und wiederhole die Affirmation ein letztes Mal.

Beispiele aus der Unterrichtspraxis:

Frederick möchte seine Konzentration verbessern, denn es ist ihm aufgefallen, dass er während des Übens und auf der Bühne schnell abgelenkt ist, insbesondere an schwierigen Stellen eines Stücks. Seine Affirmation ist »Ich bin dabei!«

Sonja bekommt die Rückmeldung, dass sie (obwohl sie technisch sehr gut ist) zu mechanisch spielt. Ihr wird klar, dass sie die Zuhörer nur überzeugen wird, wenn sie selbst von ihrem Spiel überzeugt ist. Ihre Affirmation ist: »Ich bin überzeugt!«

David ist angespannt und nervös, wenn er einen Auftritt hat. Seine Affirmation ist: »Ich spiele mit Leichtigkeit und Selbstvertrauen!«

ARBEITSBLATT 8

MENTALES TRAINING ZUR WEITERENTWICKLUNG VON FERTIGKEITEN

Du kannst ein Stück oder eine bestimmte Fähigkeit üben, indem du Visualisierungstechniken einsetzt. Dies ist nicht nur dann nützlich, wenn du deine Muskeln schonen willst oder gerade nicht praktisch üben kannst (zum Beispiel wenn du im Zug sitzt). Es kann dir auch neue Einsichten in deine Spielgewohnheiten vermitteln. Genau wie beim physischen Musizieren wächst die Fähigkeit zu visualisieren oder zu audieren (mit dem Geist zu hören) mit zunehmender Übung.

Die Übung:

Wähle ein Stück, eine Passage oder eine technische Übung aus, an der du arbeiten willst.

Sitze bequem auf einem Stuhl und nimm dir einige Momente, um dich zu entspannen und alle Sorgen und Gedanken loszulassen.

Stelle dir vor, dass du dein Instrument zur Hand nimmst. Fühle das Instrument in deiner Imagination – seine Textur, seine Temperatur, sein Gewicht (sofern du es in der Hand hältst), und beginne zu spielen.

Nimm den Klang wahr, den du produzierst – du produzierst den idealen Klang! Nimm wahr, wie sich das anfühlt. Spiele einige Noten oder Akkorde und genieße das Gefühl, Klang zu erzeugen. Fühle, wie die Resonanz sich erweitert und lausche auf den Reichtum der Obertöne.

Beginne, das Stück zu spielen, das du ausgesucht hast. Höre es ganz klar und mit allen Nuancen in deinem Geist. Fühle, wie leicht dir das Spielen fällt. Wenn du zu einer Stelle kommst, die dir unklar ist, erlaube dir, dort zu verweilen und jedes Detail in seiner idealen Form zu hören.

Du hast alles unter deiner Kontrolle und kannst »ideale Musik« spielen.

Während du spielst, stelle dir vor, du würdest ein paar Meter entfernt stehen und dir selbst zusehen und zuhören. Beobachte dich und dein Spiel für einige Momente aus dieser Perspektive.

Nun versetze dich wieder in deinen Körper, während du weiterspielst.

Spiele für etwa fünf Minuten weiter.

Nach der Übung:

Beantworte die folgenden Fragen:

Was ist dir aufgefallen, während du gespielt hast – über dich selbst, deinen Klang, die Musik und deine Gefühle (sowohl physisch als auch emotional)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie fühlte es sich an, als du in deinem Körper warst – und wie, als du aus einiger Entfernung zugeschaut hast?

ENTSPANNUNGSÜBUNG

Du lernst und spielst besser, wenn du wach, aber entspannt bist. Mache eine Entspannungsübung vor deiner Überoutine, dem mentalen Training oder der Aufführung.

Es gibt viele Arten und Varianten von Entspannungstechniken für den Umgang mit Stress oder für die Muskel-Entspannung. Hier ist ein Beispiel für eine grundlegende Übung zur Zentrierung und Entspannung.

Die Übung:

Stelle sicher, dass du an einem Ort bist, wo du nicht gestört oder abgelenkt wirst. Trage lockere, bequeme Kleidung und ziehe deine Schuhe aus.

Sitze bequem auf einem Stuhl mit den Füßen auf dem Boden. Schließe deine Augen.

Fokussiere dich auf deinen Atem. Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus. Fühle jeden Atemzug, während du ruhig ein- und ausatmest. Erlaube deinem Atem, tiefer zu werden.

Fühle deine Füße und ihren Kontakt mit dem Boden. Erlaube ihnen, sich zu entspannen, während du ruhig weiteratmest. Erlaube deinen Zehen, den Boden zu fühlen.

Nimm wahr, ob deine Füße und Fußgelenke angespannt sind, und fühle, wie sie sich entspannen, während du ausatmest.

Nun spüre deine Unterschenkel und Knie und nimm wahr, ob sie angespannt sind. Lenke deinen Atem in deine Unterschenkel. Stelle dir vor, dass deine Füße und Unterschenkel sich mit Licht füllen, während du ruhig weiteratmest. Erlaube dem Licht, langsam über deine Oberschenkel und dein Gesäß in den Bauch hochzuwandern. Wenn du einatmest, ziehe das Licht gleichsam aus dem Boden in deinen Körper und lass es die Wirbelsäule hochwandern.

Atme in deinen Rücken und in deine Brust. Fühle den Mittelpunkt deiner Brust, während du ein- und ausatmest. Fühle, wie die Brust mit dem Einatmen anschwillt und stelle dir vor, dass sie sich mit Licht füllt. Während du ausatmest, stelle dir vor, wie das Licht sich von dir ausgehend ausbreitet.

Stelle dir vor, wie das Licht in deine Schultern und deinen Nacken fließt. Nimm wahr, ob es dort Spannungen gibt, und atme in sie hinein.

Während du einatmest, fühle deinen Unterkiefer. Entspanne ihn, während du ausatmest. Mache dies einige Male. Fühle dein Gesicht: Wangen, Augen und Augenbrauen. Entspanne dich mit jedem Atemzug weiter.

Fühle, wie das Strahlen in deinem Körper mit jedem Atemzug zunimmt. Fokussiere dich auf den Mittelpunkt deiner Brust und auf deine Kehle. Lass die Spannung, die du vielleicht noch in deinem Körper spürst, mit jedem Atemzug mehr los. Stelle dir vor, dass du mit jedem Atemzug präsenter und energiegeladener wirst. Öffne deine Augen mit einem weiteren tiefen Ein- und Ausatmen.

ARBEITSBLATT 10

ÜBUNG: AUFFÜHRUNGEN MENTAL VORBEREITEN ¹

Übungen zur positiven Visualisierung wie diese eignen sich besonders vor dem Schlafengehen. Probiere diese zum Beispiel für einige Nächte vor einem wichtigen Konzert aus, um Angst und Stress loszulassen und eine positive Erwartung zu erzeugen.

Schritt 1: Das Szenario aufbauen

Berühre leicht deine Stirnseiten mit dem Zeige- und Mittelfinger jeder Hand und ebenso die Schläfen, wobei der Daumen jeder Hand den Ringfinger berührt. Gehe in dieser Haltung das gesamte Stück oder Programm durch. Lese die Noten und imaginiere, wie du sie spielst. Nimm die in dir aufsteigende Nervosität wahr.

Schritt 2: Das Szenario, das auftaucht

Wiederhole diese Prozedur und imaginiere die Aufführung so lebhaft wie möglich. Lasse alle auftauchenden Details zu – positive wie negative. Stelle dir die gesamte Situation vor, so wie sie vor dir auftaucht: die Menschen um dich herum, wie du dich fühlst, wie du klingst, den Raum, die Reaktionen der Menschen und deine eigenen Reaktionen

Schritt 3: Das optimale Szenario

Wiederhole die Übung nochmals. Dieses Mal stelle dir genau das vor, was du dir wünschst. Imaginiere alle Details: wie es sich anfühlt zu spielen, die großartigen Reaktionen des Publikums

ÜBUNG ZUR INTEGRATION DER HIRNHEMISPHERÄN

Eine Voraussetzung für gutes Üben ist, dass die beiden Hirnhemisphären über das Corpus callosum (den Hirnbalken) miteinander verbunden sind und kommunizieren. Der beste Weg, diese Verbindung zu stimulieren, sind Bewegungen, die beide Körperhälften (und damit auch beide Hirnhälften) gleichzeitig beanspruchen. Aus diesem Grund sind Laufen, Gehen und Schwimmen nicht nur gut für deinen Körper, sondern auch für dein Gehirn. Überkreuzbewegungen sind wirkungsvoll, wenn du zu Musik tanzt. Wenn du mit dem Fuß den Takt schlägst, während du spielst, mache es abwechselnd mit beiden Füßen.

Überkreuzbewegungen

Hebe stehend ein Bein und klopfe mit der jeweils entgegengesetzten Hand auf das Knie, dann umgekehrt. Setze diese Übung für einige Minuten rhythmisch und energiegeladen fort.

Variationen

Klopfe hinter deinem Rücken mit der jeweils entgegengesetzten Hand auf deine erhobene Fußsohle. Wechsele mit jedem Klopfen die Seiten.

Strecke ein Bein nach vorn aus und hebe dazu den entgegengesetzten Arm. Dann andersherum.

Die liegende Acht

Zeichne mit ausgestreckten Armen und zusammenliegenden Handflächen »liegende Achten« in die Luft. Mache dabei möglichst große Bewegungen mit deinem ganzen Körper. Wenn du die Körpermitte passierst, wechselst du von einer Hirnhemisphäre zur anderen.



¹ Übung »Emotional Stress Release« aus der angewandten Kinesiologie

LITERATUR ZU DEN KAPITELN

Ein ganzheitlicher Ansatz des Musizierens

Gordon, E. (2001). *Preparatory Audiation, Audiation, and Music Learning Theory*. Chicago, USA: GIA Publications.

Juslin, P.N. (2001). Communicating emotion in music performance: A review and theoretic framework. In P.N. Juslin & J.A.Sloboda (Hrsg.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 309-37). Oxford: Oxford University Press.

Juslin, P.N., & Persson, R.S. (2002). Emotional communication. In R. Parncutt & G.E. McPherson (Hrsg.), *The science and psychology of music performance* (pp. 219 – 36). Oxford: Oxford University Press.

McPherson, G & Gabrielsson, A. (2002). From Sound to Sign. *The Science and Psychology of Music Performance*. New York, NY: Oxford University Press.

Harnoncourt, N. (1982). *Musik als Klangrede*. Salzburg und Wien: Residenz Verlag.

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International review of Sport Psychology*, 6 (1), 77 – 104.

Schmidt, R. and Wrisberg, C. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Die »Implicit Motor Learning Theory«

Masters, R. S. (2012). Conscious and Unconscious Awareness in Learning and Performance. *The Oxford handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press.

Masters, R. S. & Poolton, J.M. (2012). Advances in Implicit Motor Learning. In Hodges, N. J. & Williams, A.M. (Hrsg.), *Skill Acquisition in Sport*. London: Routledge.

Formales Üben

Araújo, M. V. (2016). Measuring self-regulated practice behaviours in highly skilled musicians. *Psychology of Music*, 44(2), 278 – 292.

Bonneville-Roussy, A., & Bouffard, T. (2015). When quantity is not enough: Disentangling the roles of practice time, self-regulation and deliberate practice in musical achievement. *Psychology of Music*, 43(5), 686 – 704.

Ericsson, A., Krampe, R & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review* 100(3), 363 – 406.

Ericsson, K. A. (Hrsg.). *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.

Ericsson, K. A. und Smith, J. (1991). Prospects and Limits of the Empirical Study of Expertise: An Introduction. From: Ericsson, K. A. und Smith, J. (Hrsg.), *Toward a General Theory of Expertise*. Cambridge: Cambridge University Press. 1 – 37.

Ericsson, K. A. (2002). Attaining Excellence Through Deliberate Practice: Insights From the Study of Performance. From: Ferrari, M. (Hrsg.), *The Pursuit of Excellence Through Education*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 21 – 55.

Lehmann, A. C., & Ericsson, K. A. (1997). Research on expert performance and deliberate practice: Implications for the education of amateur musicians and music students. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 16(1 – 2), 40.

McPherson, G. E., Nielsen, S., & Renwick, J. (2013). Self-regulation interventions and the development of music expertise. In H. Bembenuddy, T., J. Cleary, & A. Kitsantas (Hrsg.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman* (pp. 357 – 382). Charlotte, NC: IAP.

Van Ketel, J. E. (2017). The Art of Application: A Masters thesis in cognitive psychology on professional musical practice. *Leiden University*.

Zimmerman, B. J. (1998b). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. In Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Hrsg.), *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. NY: Guilford Press.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Die »OPTIMAL Theory of Motor Learning«

Wulf, G. & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing Performance through Intrinsic Motivation and Attention for Learning: The OPTIMAL Theory of Motor Learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23, 1382 – 1414.

Masters, R. S. (2012). Conscious and Unconscious Awareness in Learning and Performance. *The Oxford handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford University Press.

Masters, R. S. & Poolton, J.M. (2012). Advances in Implicit Motor Learning. In Hodges, N. J. & Williams, A.M. (Hrsg.). *Skill Acquisition in Sport*. London: Routledge.

Selbstbild und Selbstwirksamkeit

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.

Dweck, C. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development (Essays in Social Psychology)*. Philadelphia: Psychology Press.

Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.

Mindset video: <https://www.youtube.com/watch?v=pN34FNbOKXc>

Wellness

Hallam, S. & Gaunt, H. (2002). *Preparing for Success: A practical guide for young musicians*. London: IOE London.

Motivation

O’Niel, S. & McPherson, G. (2002). Motivation. *The Science and Psychology of Music Performance*. New York: Oxford University Press.

Parncutt, R. & McPherson, G. (Hrsg.). (2002). *The Science and Psychology of Music Performance*: Oxford University Press.

Ziele

Jørgensen, H. (2009). *Research into Higher Music Education*. Oslo: Novus Press.

Williamon, A. (Hrsg.). (2004). *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press.

Schmidt, R. and Wrisberg, C. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Selbststeuerung

Altenmüller, E. & Schneider, S. (2008). Planning and Performance. *Oxford Handbook of Music Psychology*, Oxford: Oxford University Press.

Bonneville-Roussy, A., & Bouffard, T. (2015). When quantity is not enough: Disentangling the roles of practice time, self-regulation and deliberate practice in musical achievement. *Psychology of Music*, 43(5), 686 – 704.

Wulf, G. and Mornell, A. (2008). Insights about practice from the perspective of motor learning: a review. *Music Performance Research*, 2(1 – 25).

Lerman, L. & Borstel, J. (2003). *Liz Lerman’s Critical Response Process: A method for getting useful feedback on anything you make, from dance to dessert*. Liz Lerman Dance exchange.

Mit Variationen experimentieren

Schmidt, R. & Wrisberg, C. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International review of Sport Psychology*, 6(1), 77 – 104

Mit dem Zufall spielen

Wulf, G. and Mornell, A. (2008). Insights about practice from the perspective of motor learning: a review. *Music Performance Research* 2(1 – 25).

Bulletproof Musician: <http://www.bulletproofmusician.com>

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Improvisieren

Hallam, S. & Gaunt, H. (2002). *Preparing for Success: A practical guide for young musicians*. London: IOE London.

Werner, K. (1996). *Effortless Mastery: liberating the master musician within*. New Albany, IN: Jamey Aebersold Jazz.

Flow erleben

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, U.S.A.: Harper Perennial.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York: Harper Collins.

Jackson, S. and Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Flowskills: <http://www.flowskills.com/intro.html>

Flow music method: <http://www.flowmusicmethod.com.au>

Lernen durch Beobachtung

Wulf, G. & Mornell, A. (2008). Insights about practice from the perspective of motor learning: a review. *Music Performance Research*, 2(1 – 25).

Mentales Training

Williamon, A. (Hrsg.). (2004). *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press.

Externer Fokus

Wulf, G. (2007). *Attention and Motor Skill Learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International review of Sport Psychology*, 6(1), 77 – 104.

Wulf, G. & Mornell, A. (2008). Insights about practice from the perspective of motor learning: a review. *Music Performance Research*, 2(1 – 25).

Wulf, G. & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing Performance through Intrinsic Motivation and Attention for Learning: The OPTIMAL Theory of Motor Learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23, 1382 – 1414.

Audiation

Gordon, E. (1999). *All About Audiation and Music Aptitudes*. Music Educators Journal September 1999.

Gordon, E. (2001). *Preparatory Audiation, Audiation, and Music Learning Theory*. Chicago, IL: GIA Publications.

Keller, P. (2012). Mental imagery in music performance: underlying mechanisms and potential benefits. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* ISSN 0077-8923.

Nelson, B. (Hrsg.). (2006). *Also Sprach Arnold Jacobs*. Mindelheim: Polymnia Press.

Trusheim, W. (1991). Audiation and Mental Imagery: Implications for Artistic Performance. *The Quarterly*, 2(1 – 2), 238 – 247.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

ALLGEMEINE LESEEMPFEHLUNGEN

- Altenmüller, A. (2007). Hirnphysiologische Grundlagen des Übens. Aus *Handbuch Üben*. U. Mahlert (Hrsg.), Wiesbaden: Breitkopf & Härtel.
- Altenmüller, E. & Schneider, S. (2008). Planning and Performance. *Oxford Handbook of Music Psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Araújo, M. V. (2016). Measuring self-regulated practice behaviours in highly skilled musicians. *Psychology of Music*, 44(2), 278 – 292.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bitzan, W. (2010). *Auswendig lernen und spielen. Über das Memoriern in der Musik*. Frankfurt a. M.: Peter Lang.
- Bonneville-Roussy, A., & Bouffard, T. (2015). When quantity is not enough: Disentangling the roles of practice time, self-regulation and deliberate practice in musical achievement. *Psychology of Music*, 43(5), 686 – 704.
- Burzik, A. (2007). Üben im Flow. Aus *Handbuch Üben*. U. Mahlert (Hrsg.), Wiesbaden: Breitkopf & Härtel.
- Chaffin, R., Imreh, G. & Crawford, M. (2002). *Practicing Perfection: Memory and Piano Performance*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, U.S.A.: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The psychology of Engagement with Everyday Life*. New York, NY: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (2012). *Flow - der Weg zum Glück: Der Entdecker des Flow-Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention*. New York, NY: Harper Collins.
- Dweck, C. (2000). *Self-Theories: Their Role in Motivation, Personality, and Development (Essays in Social Psychology)*. Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House.

- Ericsson, A., Krampe, R & Tesch-Römer, C. (1993). The Role of Deliberate Practice in the Acquisition of Expert Performance. *Psychological Review* 100(3), 363 – 406.
- Ericsson, K. A. (Hrsg.) *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Ericsson, K. A. und Smith, J. (1991). Prospects and Limits of the Empirical Study of Expertise: An Introduction. From: Ericsson, K. A. und Smith, J. (Hrsg.), *Toward a General Theory of Expertise*. Cambridge: Cambridge University Press. 1 – 37.
- Ericsson, K. A. (2002) Attaining Excellence Through Deliberate Practice: Insights From the Study of Performance. From: Ferrari, M. (Hrsg.), *The Pursuit of Excellence Through Education*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 21 – 55.
- Gallway, T. & Green, B. (2015). *The Inner Game of Music*. Oxford: Pan Books.
- Gembris, H. (1998). Kritische Anmerkungen zum Expertise-Konzept. Aus: Gembris, H., Kraemer, R.D., Maas, G. (Hrsg.), *Musikpädagogische Forschungsberichte 1992*. Augsburg. WiBner. 35, 111 – 123.
- Gordon, E. (1999). All About Audiation and Music Aptitudes. *Music Educators Journal* September 1999.
- Gordon, E. (2001). *Preparatory Audiation, Audiation, and Music Learning Theory*. Chicago, IL: GIA Publications.
- Greene, D. (2002). *Performance Success: performing your best under pressure*. New York: Routledge.
- Harnoncourt, N. (1982). *Musik als Klangrede*. Salzburg und Wien: Residenz Verlag.
- Harnoncourt, N. (1988). *Baroque Music Today: Music as Speech*. Portland Oregon, Amadeus Press.
- Hallam, S. (1998). Was wissen wir über das Üben? Zu einem Modell als Synthese der Forschungsliteratur. From: Gembris, H., Kraemer, R.D., Maas, G. (Hrsg.), *Musikpädagogische Forschungsberichte 1997*. Augsburg: WiBner. 35, 13 – 65.
- Hallam, S & Gaunt, H. (2002). *Preparing for Success: A practical guide for young musicians*. London: IOE London.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jørgensen, H. (2009). *Research into Higher Music Education*. Oslo: Novus Press.

Keller, P. (2012). Mental imagery in music performance: underlying mechanisms and potential benefits. *Ann. N.Y. Acad. Sci.* ISSN 0077-8923.

Juslin, P.N. (2001). Communicating emotion in music performance: A review and theoretic framework. In P.N. Juslin & J.A.Sloboda (Hrsg.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 309 – 337). Oxford: Oxford University Press.

Juslin, P.N., & Persson, R.S. (2002). Emotional communication. In R. Parncutt & G.E. McPherson (Hrsg.), *The science and psychology of music performance* (pp. 219 – 236). Oxford: Oxford University Press.

Leonard, G. (1992). *Mastery: The keys to success and long-term fulfillment*. Middlesex: Plume.

Lehmann, A. C. (1998). Expertiseforschung als Alternative zur traditionellen Musikalitätsforschung. Aus: Gembris, H., Kraemer, R.D., Maas, G. (Hrsg.), *Musikpädagogische Forschungsberichte 1997*. Augsburg: WiBner. 35: 124 – 146.

Lehmann, A. C., & Ericsson, K. A. (1997). Research on expert performance and deliberate practice: Implications for the education of amateur musicians and music students. *Psychomusicology: A Journal of Research in Music Cognition*, 16(1 – 2), 40.

Lerman, L. & Borstel, J. (2003). *Liz Lerman's Critical Response Process: A method for getting useful feedback on anything you make, from dance to dessert*. Liz Lerman Dance exchange.

Masters, R. S. (2012). Conscious and Unconscious Awareness in Learning and Performance. *The Oxford handbook of Sport and Performance Psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Masters, R. S. & Poolton, J.M. (2012). Advances in Implicit Motor Learning. In Hodges, N. J. & Williams, A.M. (Hrsg.), *Skill Acquisition in Sport*. London: Routledge.

McPherson, G. E., Nielsen, S., & Renwick, J. (2013). Self-regulation interventions and the development of music expertise. In H. Bembenutty, T., J. Cleary, & A. Kitsantas (Hrsg.), *Applications of self-regulated learning across diverse disciplines: A tribute to Barry J. Zimmerman*, (pp. 357 – 382). Charlotte, NC: IAP.

Mornell, A. (2009). Der verschlungene Pfad zum musikalischen Ziel. Absichtsvoll üben in drei Stufen auf dem Weg zur Expertise. In A. Dorschel (Hrsg.), *Kunst und Wissen in der Moderne*. Wien: Böhlau Verlag, 5. 273 – 288.

Mornell, A. (Hrsg.), (2009). *Art in Motion*. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Mornell, A. (Hrsg.), (2012). *Art in Motion II*. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Mornell, A. (2016). *Lampenfieber und Angst bei ausübenden Musikern*. Frankfurt am Main: Peter Lang.

Nelson, B. (Hrsg.). (2006). *Also Sprach Arnold Jacobs*. Mindelheim: Polymnia Press.

Parncutt, R & McPherson, G. (Hrsg.). (2002). *The Science and Psychology of Music Performance*. Oxford University Press.

Schmidt, R. and Wrisberg, C. (2008). *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Sloboda, J. A. (1996). The Acquisition of Musical Performance Expertise: Deconstructing the »Talent« Account of Individual Differences in Musical Expressivity. from: Ericsson, K. A. (Hrsg.), *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 107 – 126.

Sloboda, J. A., Davidson, J. W., Howe, M. J. A., Moore, D. G. (1996). The Role of Practice in the Development of Performing Musicians. *British Journal of Psychology* 87: 287 – 309.

Trusheim, W. (1991). Audiation and Mental Imagery: Implications for Artistic Performance. *The Quarterly*, 2(1 – 2), 138 – 147.

Van Ketel, J. E. (2017). *The Art of Application: A Masters thesis in cognitive psychology on professional musical practice*. Leiden University.

Werner, K. (1996). *Effortless Mastery: liberating the master musician within*. New Albany: Jamey Abersold Jazz.

WEITERFÜHRENDE LITERATUR

Williamon, A. (Hrsg.). (2004). *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press.

Williams, S. (2014). *Guidelines for Performers and Teachers. From Potential to Performance*. The Hague: Royal Conservatoire publications.

Wulf, G. (2007). *Attention and Motor Skill Learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Winner, E. (1996). The rage to master: The decisive role of talent in the visual arts. From: Ericsson, K. A. (Hrsg.), *The Road to Excellence: The Acquisition of Expert performance in the Arts and Sciences, Sports, and Games*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum. 271 – 301.

Wulf, G. (2013). Attentional focus and motor learning: a review of 15 years. *International review of Sport Psychology*, 6(1), 77 – 104.

Wulf, G. (1997). Möglichkeiten der Effektivierung des Übens in der Musik aus der Sicht der motorischen Lernforschung. Aus: Gembris, H., Kraemer, R.D., Maas, G. (Hrsg.), *Musikpädagogische Forschungsberichte 1997*. Augsburg: WiBner. 35: 208 – 221.

Wulf, G. & Mornell, A. (2008). Insights about practice from the perspective of motor learning: a review. *Music Performance Research*, 2 (1 – 25).

Wulf, G. & Lewthwaite, R. (2016). Optimizing Performance through Intrinsic Motivation and Attention for Learning: The OPTIMAL Theory of Motor Learning. *Psychonomic Bulletin & Review*, 23, 1382 – 1414.

Zimmerman, B. J. (1998a). Academic studying and the development of personal skill: A self-regulatory perspective. *Educational Psychologist*, 33(2 – 3), 73 – 86.

Zimmerman, B. J. (1998b). Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. In Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (Hrsg.), *Self-regulated learning: From teaching to self-reflective practice*. NY: Guilford Press.

LINKS & WEBSITES

From Potential to Performance: http://issuu.com/koninklijkconservatorium/docs/from_potential_to_performance_web/1?e=5813435/8128498

From Potential to Performance: practicing tips for musicians: <http://practicing.feature.fi>

Itzhak Perlman's practice tips: <http://www.classicfm.com/artists/itzhak-perlman/practice-tips/#IJ6DgPsDXZtOUr35.97>

Flowskills: <http://www.flowskills.com/intro.html>

Flow music method: <http://www.flowmusicmethod.com.au>

Bullet proof Musician: <http://www.bulletproofmusician.com>

Mindset: <https://www.youtube.com/watch?v=pN34FNbOKXc>

The Divided Brain: https://www.youtube.com/watch?v=dFs9WO2B8uI&feature=em-share_video_user

Fearless Performance: <https://www.youtube.com/watch?v=-ko1pS9LeTg>

How to practice effectively: <http://ed.ted.com/lessons/how-to-practice-effectively-for-just-about-anything-annie-bosler-and-don-greene>

ÜBER DIE AUTORIN

SUSAN WILLIAMS



Susan Williams ist eine international bekannte Spezialistin auf der Barocktrompete und hat als Solistin, Kammer- und Ensemblesmusikerin mit vielen der führenden Alte-Musik-Ensembles in Europa musiziert und CDs eingespielt. Begleitend zu ihrer musikalischen Karriere hat sie angewandte Kinesiologie und Psychosynthese studiert.

Sie unterrichtet am Königlichen Konservatorium in Den Haag und an der Hochschule für Künste Bremen. Neben dem Trompetenunterricht und der Leitung von Ensembles und Workshops gibt sie in beiden Hochschulen Kurse zu den Themen »Üben« und »Auf-

führungsvorbereitung« und entwickelte für das Curriculum einen Schwerpunkt im Bereich Übetraining.

Susan Williams hat in den vergangenen Jahren auf zahlreichen Konferenzen Präsentationen und Workshops zu Übe- und Lernmethoden sowie zur Rolle des Aufmerksamkeitsfokus gegeben. In ihrer Dissertation behandelt sie die Frage, wie sich der Fokus der Aufmerksamkeit für die Steigerung der instrumentalen Fähigkeiten und eine optimale Aufführung nutzen lässt.

www.susan-williams.com

IMPRESSUM

OPTIMAL ÜBEN

Ein Praxis-Handbuch für Musiker

Herausgegeben von

Susan Williams und Matthias Jäger

Konzept und Inhalt

Susan Williams

Übersetzung aus dem Englischen und Lektorat

Matthias Jäger

Gestaltung

studio 37, Andreas Wilhelm

© für Konzept, Inhalt und Texte (sofern nicht anders angegeben): Susan Williams

© für Piktogramme und Gestaltung: studio 37, Andreas Wilhelm

Foto S. 124: Anja Steffen

Die Entwicklung der Online-Ausgabe dieses Handbuchs wurde vom Netzwerk Musikhochschulen, vertreten durch die Hochschule für Musik Detmold, gefördert und steht dem Netzwerk Musikhochschulen zeitlich und räumlich unbegrenzt zur Vervielfältigung und Verbreitung in gedruckter oder elektronischer Form zur Verfügung. Sie kann von Lehrenden und Studierenden genutzt und im Rahmen von Unterricht und Lehre unentgeltlich weitergegeben werden.

Alle darüber hinausgehenden Rechte sind vorbehalten. Der Nachdruck, auch auszugsweise, ist verboten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jenseits der oben genannten Nutzung durch das Netzwerk Musikhochschulen ist jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne ausdrückliche, schriftliche Zustimmung der Herausgeberin und der Rechteinhaber unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Medien.

ISBN-Nr.: ISBN 978-3-00-056605-9

