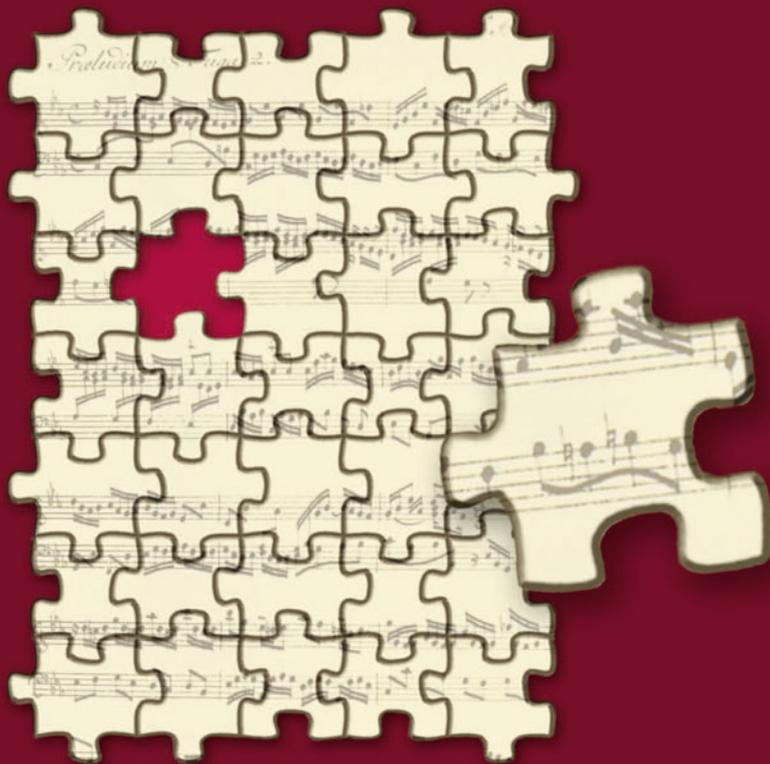


Gerhard Mantel

# Einfach üben

185 unübliche Überezepte  
für Instrumentalisten



SCHOTT

Der Erfolg eines Instrumentalisten hängt von der Qualität seines Übens ab und nicht zuletzt vom konkreten Wissen, wie man effizient übt. Die vorliegende »Rezepte«-Sammlung soll dazu beitragen, das Lernen zu optimieren und zu beschleunigen. Beschrieben werden oft ungewöhnliche, aber in der Praxis erprobte Techniken. Es geht darum, Übeverhalten – sofern überhaupt möglich – in kompakte Begriffe zu fassen, die so klar sind, dass sie wirklich jederzeit verfügbar sind.

Vermittelt werden Tipps zur Erarbeitung einer Klangvorstellung, denn ohne diese ist Üben zwecklos. Darüber hinaus wird die Frage beantwortet: Was kann ich tun, um das vorgestellte Klangbild und die Realität zur Deckung zu bringen? – Ziel ist es, Musik zu verstehen, sich anzueignen, auszudrücken, darzustellen, zu erleben und erlebbar zu machen.

Gerhard Mantel (1930–2012), international erfahrener Cellist und Pädagoge, lehrte an der Musikhochschule Frankfurt und war Ehrenpräsident der deutschen Sektion der »European String Teachers Association« (ESTA). 1993 gründete er das Forschungsinstitut für Instrumental- und Gesangspädagogik e. V. und führte Kurse und Seminare im In- und Ausland durch.

Weitere Veröffentlichungen bei Schott Music: »Cello üben. Eine Methodik des Übens nicht nur für Streicher«, »Intonation. Spielräume für Streicher«, »Interpretation. Vom Text zum Klang« und »Mut zum Lampenfieber. Mentale Strategien für Musiker zur Bewältigung von Auftritts- und Prüfungsgangst«.

Gerhard Mantel

# Einfach üben

185 unübliche Überezepte  
für Instrumentalisten

SCHOTT

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Bestellnummer SDP 15  
ISBN 978-3-7957-9162-9  
© 2013 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz  
Alle Rechte vorbehalten

Als Printausgabe erschienen unter der Bestellnummer ED 8724  
ISBN 978-3-7957-8724-0  
© 2001, 2010 Schott Music GmbH & Co. KG, Mainz

[www.schott-music.com](http://www.schott-music.com)  
[www.schott-buch.de](http://www.schott-buch.de)

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Nutzung  
in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen  
schriftlichen Einwilligung des Verlags.

Lektorat: Monika Heinrich

BSS 55817

# Inhalt

Einleitung .....	11
------------------	----

## Teil A: Was ist Üben?

I. Übestrategien .....	15
------------------------	----

1. Üben nach dem »Prinzip Hoffnung« oder nach dem »Prinzip des Problemlösens«? .....	15
2. »Stein auf Stein« oder »Entwicklerbad«? .....	16
3. Verbindliche Überegel? .....	17
4. Ziele des Übens .....	17
5. Wahrnehmung .....	18
6. Nachahmung .....	22
7. Rotierende Aufmerksamkeit .....	24

II. Wissen – Können – Übebiografie .....	26
--	----

1. Wissen .....	26
1.1 Beschreibung von Fakten .....	26
1.2 Physiologisches Wissen .....	26
1.3 Psychologisches Wissen .....	28
1.4 Physikalisches Wissen über das Instrument .....	30
1.5 Physikalisches Wissen über den Körper .....	31
1.6 Physikalisches Wissen über Musik .....	32
1.7 Anatomisches Wissen .....	33
1.8 Musiktheoretisches Wissen .....	34
1.8.1 Intervalle hören .....	34
1.8.2 Intervalle den Fingerkonstellationen zuordnen .....	35
1.8.3 Harmonielehre .....	36
1.8.4 Struktur eines Werks .....	37
1.8.5 Stilistisches Wissen .....	38
2. Können .....	38
3. Übebiografie .....	39
3.1 Phasen der persönlichen Entwicklung .....	39
3.2 Phasen der Erarbeitung eines Werks .....	41

III. Lernbausteine .....	43
1. Chunks .....	43
2. Schemata – Skripte .....	46
3. Zahlen für das Gedächtnis .....	46
4. Partiturbild .....	47
5. Lautes Sprechen .....	47
IV. Wiederholungen .....	49
V. Pausen .....	53
VI. Fehler .....	56
1. Fehler als Informationsquelle .....	56
2. Fehlerdefinition .....	57
3. Absichtliche Fehler .....	58
4. Weiterspielen bei Fehlern .....	59
5. Fehler als fließender Übergang zu künstlerischer Gestaltung .....	60
VII. Wie lang ist »Jetzt«? .....	62

## Teil B: Bewegungen

VIII. Funktionsbewegungen .....	67
1. Alltagsbewegungen .....	67
2. Gleichgewicht .....	68
3. Teilbewegungen .....	69
3.1 Doppelhebelbewegungen .....	70
3.2 Beugung und Streckung des Unterarms .....	70
3.3 Handgelenkbewegungen nach allen Richtungen .....	71
3.4 Unterarmrollung .....	71
4. Prinzip der Drehung .....	72
5. Asymmetrische Bewegungen .....	73

---

IX. Spannung und Entspannung .....	75
1. Lockerheit .....	75
2. Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperpunkte .....	76
3. Üben ohne Aufmerksamkeit .....	77
4. Absichtliche Spannung .....	78
5. Prinzip der Spannungsausbreitung .....	78
6. Das Rückstoßprinzip .....	79
7. Arbeitswiderstand .....	81
7.1 Reibung .....	81
7.2 Masse .....	83
8. Arbeitsabstand .....	84
X. Üben von Grundbewegungen – Reißverschlussprinzip .....	85
XI. Sensibilisierungsbewegungen .....	88
1. Schwank- und Drehbewegungen des Rumpfs .....	89
2. Beckenbewegungen .....	91
3. Beinbewegungen .....	92
4. Schulterbewegungen .....	92
5. Kopfbewegungen .....	93
6. Augenbewegungen .....	94
7. Sensibilisierungswirkungen zwischen rechts und links .....	94
8. Bewegungskette Kopf – Hand – Finger .....	95
9. Sensibilisierende Armbewegungen .....	96
10. Handgelenkbewegungen .....	97
11. Bewegungen in der Hand .....	98
12. Sensibilisierungsbewegungen der Finger .....	99
XII. Ausdrucksbewegungen .....	102
1. Sanftes Nicken .....	105
2. Kopfschütteln .....	106
3. Ducken – Aufrichten .....	107
4. Mimik .....	108

XIII. Atem .....	110
XIV. Training .....	113
1. Sport auf dem Instrument? .....	113
2. Training von Grundmustern .....	114
XV. Sprache .....	116
1. Musikalische Sprachanalogie .....	116
2. Technisch genutzte Sprachanalogie .....	117
XVI. Tastsinn .....	120
Teil C: Mentale Organisation	
XVII. Allgemeine Übeorganisation .....	124
1. Vom Schweren zum Leichten .....	124
2. Organisation und Lockerheit .....	125
3. Zeitplanung vor Auftritten .....	126
XVIII. Üben mit guter Laune .....	127
XIX. Rhythmus und Tempo .....	129
1. Rhythmische Puffer .....	129
2. Freie Einsätze .....	131
XX. Das Prinzip der Variation .....	133
1. Rhythmische Varianten .....	133
2. Rhythmische Umgruppierungen .....	134
2.1 Veränderung der Auftakte .....	134
2.2 Verschiebung des Taktstrichs .....	136
2.3 Umgruppierung des Rhythmus bei Sechachteltakten .....	136
2.4 Synkopische Spiele .....	136

---

3. Betonungen – Verlängerungen .....	137
4. Unterteilungen .....	138
XXI. Räumliche Orientierung .....	139
1. Die räumliche Gliederung auf dem Instrument .....	139
2. Spielfiguren der Finger .....	140
3. Abmessen von Abständen .....	141
4. Räumliche Vorstellungshilfen .....	144
XXII. Verknüpfungsstrategien .....	146
1. Fingernummern .....	147
2. Prinzip des Addierens von Tönen .....	148
2.1 Hinzufügen von Tönen – vorwärts .....	148
2.2 Hinzufügen von Tönen – rückwärts .....	149
3. Stoppen an bestimmten Stellen .....	149
4. Analogiefallen .....	150
5. Muster mit Anfangstönen .....	151
XXIII. Textänderungen .....	152
1. Langsam spielen .....	152
2. Akzente .....	154
3. Überspringen von Tönen und Takten .....	155
4. Einfügungen .....	155
5. Transponieren .....	156
6. Änderung von Fingersätzen .....	157
XXIV. Blattspiel .....	159
XXV. Mentales Üben .....	162

## Teil D: Interpretation

XXVI. Gestaltung .....	165
1. Umgang mit der Zeit .....	165
2. Der Musiker als Regisseur und Dramaturg .....	166
XXVII. Regiewerkzeuge .....	168
1. Auffälligkeit als Mittel der Verknüpfung .....	168
2. Ästhetische Fragestellungen .....	169
3. Musikalische Klammern .....	171
3.1 Dynamische Klammern .....	171
3.2 Agogische Klammern .....	173
3.3 Artikulatorische Klammern .....	175
XXVIII. Assoziationen .....	176
1. Situative Assoziationen .....	178
1.1 Bilder .....	179
1.2 Landschaften .....	179
1.3 Räume .....	180
2. Dynamische Assoziationen .....	180
2.1 Bewegungsassoziationen .....	181
2.2 Physikalische Assoziationen .....	182
2.3 Ereignisse – Erlebnisse .....	182
2.4 Gespräche – Dialoge .....	183
2.5 Erzählungen – Märchen .....	184
2.6 Menschen im Raum .....	185
Zusammenfassung .....	186

# Einleitung

In den letzten Jahren ist eine beträchtliche Anzahl von Veröffentlichungen zum Thema »Üben« erschienen. Das Wissen sowohl über Übeziele und Zwischenschritte, über Bedingungen und Motivation als auch über die Physiologie des Übens wurde durch Forschungen zu Gehirnprozessen beim Lernen und Üben erheblich erweitert.

So hat z.B. die Sportwissenschaft neue Querverbindungen zwischen kognitiven und motorischen Prozessen erschlossen, die sich sogar der Sprache als analoger Lernhilfe für Bewegungsaufgaben bedienen. Auch andere wissenschaftliche Disziplinen, vor allem die Lernpsychologie, haben erheblich zu neuen Erkenntnissen beigetragen.

Die Inhalte der Publikationen zum Themenbereich »Üben« reichen von rein mechanistischen Bewegungsanweisungen einerseits, in denen vor lauter Technik und »Know-how« der künstlerische Mensch kaum noch vorkommt, bis hin zu ideologisch-ganzheitlich ausgerichteten Denkweisen andererseits, denen eine genaue Bewegungsbeschreibung schon suspekt ist.

Das vorliegende Buch stammt aus der Praxis und ist für die Praxis bestimmt. Es beabsichtigt, für den einzelnen Problemfall geeignete, oft ungewöhnliche, aber in der Übe-, Konzert- und Unterrichtspraxis erprobte »Rezepte« zu beschreiben. Es geht darum, Übeverhalten – in den Grenzen, in denen dies überhaupt möglich ist – in kompakte Begriffe zu fassen, die so klar sind, dass sie wirklich jederzeit zur Verfügung stehen. Die Summe all dieser Rezepte ist ein Arbeitskonzept, das den künstlerischen Menschen als Ganzheit begreift, auch da, wo die Aufmerksamkeit sich nur jeweils einem Detail zuwenden kann, das in einem »Rezept« komprimiert wird.

Ein wichtiger Teil des Unterrichts besteht aus dem Angebot an künstlerischen Vorgaben durch den Lehrer: »So soll es klingen.« Solange es nicht »so« klingt, wird an Details gearbeitet, oft ohne Begründung, denn es gilt der Grundsatz: Der Lehrer weiß, was »richtig« ist – und der Schüler billigt ihm dies auch zu. Ein vorgestelltes Klangbild, als erste Säule des Übens, muss aber selbstverständlich »irgendwie« erarbeitet werden, sonst ist Üben zwecklos, denn ohne »Klangvorstellung« weiß ich gar nicht, was ich üben soll. Aber auch die Klangvorstellung ist nicht statisch, nicht fertig, sondern immer vernetzt mit den musikalischen Erlebnissen, den Bewegungsempfindungen, den sich wandelnden emotionalen Zuständen, mit der Biografie, mit dem sich weiterentwickelnden ästhetischen Urteil – und mit der Arbeit am Detail. Kurzum: Das Klangbild unterliegt einem ständigen Entwicklungsprozess.

Musikalische Zielvorgaben sind nötig, doch sind sie nur erreichbar, wenn der Lehrer einen konkreten Weg zur Lösung einer Aufgabe kennt, den er

dem Schüler zeigen kann. Die zweite Säule des Übens ist also die Suche nach der Antwort auf die Frage: »Was kann ich machen, um Klangbild und Realität zur Deckung zu bringen?« Wichtig dabei ist: Die Suche nach neuen technisch-klanglichen Möglichkeiten erweitert auch meinen künstlerischen Horizont. Wenn ich eine Klangvorstellung besser, leichter, im Einklang mit mir selbst, also mit neuer Spiellust realisieren kann, wird dieses Ergebnis mich seinerseits zu weiteren Verfeinerungen meiner Klangvorstellung inspirieren.

Der Begriff »Rezept« – in diesem Buch etwas provokativ gebraucht – soll die Verbindung herstellen zwischen dem künstlerischen Ziel und der Frage, wie ich es erreichen kann. Vielleicht ergibt sich beim einen oder anderen Leser eine Erweiterung seiner »Diagnosefähigkeit« (im Sinne des »Erkenne dich selbst!«), sich selbst und sogar seinen Schülern und seinem Unterricht gegenüber.

Die Ergiebigkeit der vorliegenden Rezepte wird für verschiedene Spieler unterschiedlich sein. Sie sollen dazu beitragen, das Lernen zu optimieren und zu beschleunigen. Darüber hinaus möchte der Autor auch zur Entwicklung eigener Rezepte anregen. Die Verknüpfung der hier wiedergegebenen Anregungen mit eigenen Ideen kann zu ganz persönlichen Lern- und Übestrategien führen. So wird sich vielleicht zeigen, dass die Gesamtheit dieser Rezepte einige Antworten auf die Frage gibt: »Was kann ich mit meiner Übearbeit in jedem Einzelfall konkret verbessern?« – Dass der Erfolg eines Instrumentalisten von der Qualität seines Übens abhängt und auch und nicht zuletzt vom konkreten Wissen, wie man effizient übt, dürfte kaum jemand ernsthaft bestreiten wollen – nicht einmal der, der immer »üben muss«, statt sich die Zeit zu nehmen, etwas Neues über das Üben zu erfahren.

Der Autor ist Cellist und bittet die anderen Instrumentalisten um Nachsicht, wenn die Ausführungen etwas »streicherlastig« sind. In dem Buch *Cello üben* (Schott Musik International, Mainz 1987/1998) hat der Autor sich intensiv den speziellen Übefragen seines Instruments zugewandt. Zahlreiche Kollegen anderer Instrumente haben ihn durch Aufspüren analoger Probleme motiviert, allgemein gültige mentale Prozesse und Bewegungsprozesse beim Üben – für alle Instrumente – zu schildern. Verarbeitet werden viele neue Beobachtungen und Erfahrungen, die der Autor beim intensiven Üben, Unterrichten und Konzertieren in den letzten Jahren gemacht hat. – Für Bläser werden sicherlich einige hier beschriebene Rezepte gegenstandslos sein, weil die Art der Bewegungstechnik und die Bedeutung des Atems eine andere ist als z.B. bei Streichern und Pianisten. Die mentalen Prozesse des Übens und der musikalischen Gestaltung laufen aber ähnlich ab.

Im Zentrum von »Einfach üben« steht die ausführliche Behandlung von Sensibilisierungs- und Ausdrucksbewegungen. Musik ist äußere und innere Bewegung, die einander im Idealfall entsprechen. Zwei Spieler sind verschieden »bewegt« und bewegen sich deshalb verschieden. Der Hinweis auf die größere oder geringere Begabung enthebt uns nicht der Frage, was der eine anders als der andere macht.

Beim Thema »Regie« werden auch künstlerische Verhaltensweisen mit »Rezepten« in Verbindung gebracht. Manchem mag dies merkwürdig erscheinen, doch ist wohl unstrittig, dass derjenige Instrumentalist, der über einen großen, spontan abrufbaren Erfahrungsschatz von professionellen Verhaltensweisen bei der künstlerischen Arbeit verfügt, dem überlegen ist, der keine derartigen Arbeitsmethoden gelernt hat und sozusagen bei jeder Übesitzung »das Rad neu erfinden muss«. Die so oft beschworene »ganzheitliche Spontaneität« als Ausgangspunkt der künstlerischen Überarbeit schöpft die Möglichkeit des Übens nicht aus: Der geistige Arbeitsprozess, der kreative Vergleich kommt nicht einfach »aus dem Bauch«! Das Glücksgefühl ganzheitlicher Spontaneität beim Musizieren – das »Flow«-Erlebnis – ist das Resultat, nicht der Anfang künstlerischer Arbeit.

Der Sinn und Zweck des vorliegenden Buches: Musik erleben, erlebbar machen, sich aneignen, verstehen, ausdrücken, darstellen und mitteilen.

Teil A: Was ist Üben?

# I. Übestrategien

## 1. Üben nach dem »Prinzip Hoffnung« oder nach dem »Prinzip des Problemlösens«?

Bei verschiedenen Aufgabenstellungen zur Erarbeitung eines musikalischen Werkes – seien sie rein technischer oder auch technisch-musikalischer Natur – gibt es zwei grundsätzlich unterschiedliche Vorgehensweisen. Die eine heißt: »Wiederhole so oft und so lange, bis du es kannst.« Sie stützt sich auf das »Prinzip Hoffnung«. Massierte Wiederholung soll die Technik und womöglich sogar die musikalische Gestaltung absichern.

Dieses »Prinzip Hoffnung« wird von vielen Musikern selbst dann nicht in Zweifel gezogen, wenn sie trotz unzähliger Wiederholungen einer technischen oder musikalischen Aufgabe nicht zu einem wirklich befriedigenden Ergebnis kommen. Die »Analyse« eines beobachteten Fehlers erschöpft sich oft schon in der Feststellung: »Da war doch was ...«

Das Üben nach dem »Prinzip Hoffnung« erzeugt folglich auch gleich dessen Gegenteil, nämlich das »Prinzip Enttäuschung«. Wer so übt, ist eigentlich dauernd enttäuscht, dass er noch nicht am Ziel ist.

---

### **Rezept 1**

**Nicht nach dem »Prinzip Hoffnung« üben!  
Man verliert Zeit und prägt den derzeitigen,  
noch unvollkommenen Zustand ein.**

Anders die zweite Vorgehensweise, das »Prinzip des Problemlösens«: Hier wird der Weg, der zwischen dem jetzigen Ausgangspunkt und dem Ziel – auch dem Zwischenziel – liegt, gesehen. Die Schwierigkeiten auf diesem Weg werden berücksichtigt und das geeignete »Verkehrsmittel« sowie der vermutliche Arbeits- und Zeitaufwand mit einbezogen. Dieses Verfahren ist definiert durch Fragen wie:

- Was ist eigentlich konkret mein Problem?
- Was genau steht der Lösung des Problems im Weg?
- Verfüge ich über Methoden, die Hindernisse auszuräumen?
- Wenn nicht, wie komme ich an solche Methoden?

Diese Übeweise verlangt, dass ein Spieler ein Problem überhaupt definieren kann – und hier fehlt es oft an einer ausgebildeten Diagnosefähigkeit

sowohl seitens der Lehrer als auch seitens der Schüler: Man verwechselt die Bewertung eines künstlerischen Gesamteindrucks mit der Fähigkeit, einzelne Bedingungen und Eigenschaften des gelungenen oder misslungenen Musizierens überhaupt detailliert zu erkennen.

Wenn ein Instrumentalist nach der zweiten Übemethode arbeiten möchte, muss er lernen, eine künstlerische Interpretation – oder etwas bescheidener ausgedrückt: eine komplexe Spielhandlung – in einzelnen Parametern wahrzunehmen, zu beurteilen, zu verstehen und zu beschreiben (s. S. 19).

### **Rezept 2**

**Ein Problem sollte so genau wie möglich und in allen seinen Teilaspekten beschrieben werden.**

**Nur was man detailliert wahrnehmen und beschreiben kann, kann man detailliert üben.**

**Wichtig: Nicht nur das Resultat beurteilen!**

## 2. »Stein auf Stein« oder »Entwicklerbad«?

Sieht man von den ersten Schritten des Anfangsunterrichts ab, vollzieht sich instrumentaler Fortschritt nicht nach dem beliebten »Stein-auf-Stein«-Beispiel des Hausbaus (»erst der Keller, später das Dach«) – so plausibel diese Vorgehensweise auch klingen mag.

Ein geeigneter Vergleich mit dem Lernen wäre eher die Entwicklung einer Fotografie in der Entwicklerflüssigkeit: Dort treten zunächst nur schemenhafte Umrisse, dann die Einzelheiten immer klarer zutage.

Beim Üben ist immer der ganze Mensch beteiligt, auch wenn die Aufmerksamkeit sich beim Spielen und Üben nur auf jeweils einen Aspekt richten kann. Beim Aufbau von Fertigkeiten werden nicht einzelne Muskeln, sondern bei jeder Bewegung von vorneherein deren unbewusstes Zusammenspiel geübt. Ein einzelner Muskel ist nicht separat empfindbar. Die Schaltungen im Gehirn, die als Bewegungsempfindungen erlebt werden, beziehen sich folglich auch nicht auf einzelne Muskeln, sondern auf komplexe Bewegungskoordinationen. Dies schließt allerdings nicht aus, dass man sich beim Üben sehr wohl auf einen Teilaspekt dieser Gesamtbewegung konzentrieren kann und damit andere ignorieren muss.

### 3. Verbindliche Überegeln?

Um nach der Strategie des Problemlösens üben zu können, ist ein »Arsenal« von Methoden erforderlich – und schon ist man beim »Rezept«, nämlich dem Wissen, wie man auf ein erkanntes Defizit bei einem bestimmten Lern- und Übeparameter adäquat und effizient reagieren kann.

Trotz der großen Individualität von Lernenden und Lehrenden gibt es bestimmte Regeln, nach denen sich musikalisches Bewegungslernen vollzieht. Wenn man beobachtet, dass jeder Instrumentalist eine ähnliche Zahl von Wiederholungen benötigt (die sich in einem schmalen Bereich von fünf bis neun bewegt), damit er einen neuen Bewegungszusammenhang erstmals flüssig spielen kann, drängt sich die Regelmäßigkeit des Lernens geradezu auf.

Trotz aller Vielfalt persönlicher Ausprägungen existieren also für alle Menschen verbindliche Wahrnehmungs- und Lerngesetze. Die sinnliche Wahrnehmung, basierend auf sich bewegenden akustischen, kinästhetischen oder visuellen Reizen, ist bei allen Lebewesen recht ähnlich und beim Menschen, wenn auch geprägt durch seine Kultur und Biografie, verblüffend regelhaft.

Es sage auch niemand, es gäbe keine konsensfähigen ästhetischen Regeln, denn alles sei Geschmackssache. Hier ein Beispiel: Wiederholte, »geklonte« Sequenzteile werden von jedem Hörer als langweilig empfunden. Die Variation von Sequenzteilen hingegen wirkt interessant und schafft Profil, provoziert Aufmerksamkeit und Vergleich und stiftet damit Zusammenhang im Sinne der »großen Linie«.

### 4. Ziele des Übens

Es erscheint fast überflüssig, über Ziele zu sprechen, denn jeder, der übt, möchte »irgendwie« sein Spiel verbessern. Bei näherer Betrachtung zeigt sich jedoch, dass eine realistische, erfüllbare Planung einen anderen Ablauf der Arbeit erzeugt und am Ende einer Übesitzung eine größere Befriedigung erreicht als ein ungeordnetes Drauflos-Üben. Diese Vorgehensweise fordert – und fördert – aber auch einen anderen, höheren Grad an Disziplin.

Planung erhöht so gesehen den Spaß am Üben und zwingt den Übenenden darüber hinaus, die bei jeder Arbeit nötige Erfolgskontrolle einzuschalten, was sowohl kurz- als auch längerfristig die Motivation steigert.

### **Rezept 3**

Üben mit konkreten Zielen und Erfolgskontrolle erhöht den »Lustgewinn« an der Arbeit. Also vorher fragen: »Was will ich heute lernen?« Und nachher: »Was habe ich heute gelernt?«

Unterschiedliche Zielsetzungen des Übens erfordern unterschiedliche Strategien (vgl. Teil C, S. 123ff.). Ziele können z.B. sein:

- Instrumentalstimme eines Werkes einrichten, Notentext neu lernen, Text auswendig einprägen.
- Technische Grundmuster pflegen (Staccato, Legato, Sprünge, Triller, Akkorde, Oktaven etc.).
- Klangqualität pflegen: Ansatz, Anschlag, Ansprache, Klangverlauf, Ausklang, Vibrato, Tonverbindungen und deren Variationsmöglichkeiten.
- Teilbewegungen analysieren, integrieren (z.B. Schulter, Handgelenk).
- Intonation kontrollieren und korrigieren (Streicher, Bläser).
- Rhythmus, Agogik, Tempo genau bestimmen.
- Geläufigkeit trainieren.
- Phrasierung genau definieren.
- Zur Vorbereitung für ein Konzert alles wiederholen.

### **Rezept 4**

Zwischenziele definieren, denn nur so können Fernziele erreicht werden – dies gilt auch für Tages- oder Stundenziele!

## 5. Wahrnehmung

Um beim Üben etwas verbessern zu können, sind drei Voraussetzungen nötig:

- Ich muss wissen, was ich will.
- Ich muss wahrnehmen, was ich mache.
- Ich muss wissen, wie ich den Unterschied zwischen »wollen« und »machen« abbaue.

Der Punkt 1 betrifft die Ziele. Die Antwort auf die Frage »Was will ich?« scheint einfach und ist in Wirklichkeit doch so schwer. Sie hängt von der