GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN

Lerntechnik für Musiker

Booklet für Eltern und Ausbilder

Andreas Holz

www.garantiert-erfolgreich-ueben.de

IMPRESSUM

Herausgeber:
GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN
Andreas Holz
Bregenzer Straße 19
DE-71522 Backnang
Mobil: 0174-5110001
eMail: neugierig@garantiert-erfolgreich-ueben.de
Internet: www.garantiert-erfolgreich-ueben.de

1. Auflage - Juli 2014, Backnang (DE)

Autor:
Andreas Holz, Backnang (DE)

Rechtliche Hinweise und Copyright:
Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Fotografie, Scannen, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder vervielfältigt werden.

INHALTSVERZEICHNIS

1 Vorwort 5

2 Übewissen: eine Reise in unser Gehirn 8
2.1 Der Typ im rosa Hasenkostüm 9
2.2 Spuren im Schnee 10
2.3 Eines kann unser Gehirn nicht - NICHT lernen 11
2.4 Ich kann das nicht - Talent oder Übefleiß 11

3 Übestrategie: der Flug mit dem Hubschrauber 13
3.1 Wie oft soll ich üben? 14
3.2 Die wichtigste Übeeinheit 14
3.3 Wie lange soll ich üben? 16
3.4 Übeplan - ich hab (k)einen Plan 17
3.5 Crashworkout für stressige Tage 20
3.6 Ein Freund, ein guter Freund 20
3.7 Was ist Dein Zielfoto (was motiviert Dich?) 21

4 Übemethodik: was habe ich zu beachten? 22
4.1 Halte Deinen Übeplatz bereit 23
4.2 Stör mich nicht (Unterbrechungen beim Üben) 23
4.3 Was soll ich üben? 25
4.4 Spaß am Notenlesen 28
4.5 5x dasselbe (Wiederholungsanzahl) 29
4.6 100% korrekt 30

5 Übetechniken: so geht´s konkret 31
5.1 Vom Notenblatt in die Finger (und in den Kopf) 32
5.2 Üben ohne Langeweile (Differentielles Üben) 35

5.3 Instrumentenspezifisches 37
5.4 Zuhause hab ich´s noch gekonnt 37
5.5 Stell Dir das mal vor (Mentales Üben) 38
5.6 Du solltest Dich mal hören 38
5.7 Kein Stress, Mann 39
5.8 Ich kann mich nicht konzentrieren 40
5.9 Ich habe keine Zeit! (Zeiträuber) 41
5.10 Tipps und Tricks 42
5.11 Beginnen 45

1. VORWORT

Liebe Eltern, liebe Ausbilderinnen und Ausbilder von Instrumentalschülern,

herzlichen Glückwunsch zum Kauf von GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN.

Mit dem Wissen, das in diesem Paket enthalten ist, kann Ihr Kind bzw. Ihr Schüler sein Vorankommen beim Erlernen seines Instruments enorm beschleunigen und seine Fortschritte vervielfachen. Vor allem Eltern, die selbst nicht (oder nicht mehr) musizieren, wissen oft nicht, wie sie ihr Kind bei der Instrumentalausbildung unterstützen können. Hier wird Ihnen GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN eine große Hilfe sein und eine geistige Tankstelle bieten. Für Instrumentalausbilder, die mit ihrer täglichen Arbeit einen wunderbaren und wertvollen Dienst an unseren Kindern und Jugendlichen leisten, bietet es die Möglichkeit, sich mit den vielen Facetten des musikalischen Übens auseinanderzusetzen.

Einige Vorgehensweisen müssen mit dem Schüler konsequent eingeübt werden, bis er sie zu einem eigenen Ritual gemacht hat und wie selbstverständlich anwendet. Auch wenn es unbewusst oft anders formuliert wird - ein Instrument erlernt man nicht in den 30 oder 45 Minuten Unterricht pro Woche. Nein, vielmehr sind die restlichen ca. 10.000(!) Minuten dieser Woche (und der nächsten und der übernächsten…) entscheidend für die Lernfortschritte jedes Instrumentalschülers. Deshalb beschäftigt sich GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN mit diesem vergleichsweise langen Zeitraum und dem, was hier mit und am Instrument passiert.

Viele junge Musiker haben großen Spaß am Musizieren, sind mit Motivation bei der Sache und machen vieles richtig. Und dennoch könnten sie weitaus erfolgreicher und schneller vorankommen, würden sie sich das Einmaleins des Übens zu eigen machen und konsequent anwenden. Dieses Wissen wird hier leicht verständlich und praxisbezogen vermittelt. Neben den wissenschaftlichen Grundlagen der Hirnforschung in Bezug auf das musikalische Üben lernen Sie verschiedene konkrete Übetechniken und darüber hinaus noch viele weitere Fakten, Tipps und Tricks kennen, mit denen Ihr Kind bzw. Ihr Schüler sich stetig verbessern kann.

GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN kann und soll von Musikschulen und Ausbildern begleitend zum Instrumentalunterricht eingesetzt werden, denn es setzt da an, wo die meisten käuflich erhältlichen Instrumentalschulen aufhören. Es soll den qualifizierten Instrumentalunterricht nicht ersetzen, sondern diesen sinnvoll ergänzen und ein nutzbringendes Werkzeug darstellen, mit dem im Unterricht oder (noch besser) zuhause gearbeitet werden kann. Einige Anwendungsbeispiele finden Sie in dem Dokument „Anwendungsbeispiele für Musikschulen und Ausbilder“ auf DVD 2 oder unter www.garantiert-erfolgreich-ueben.de.

Wenn in diesem Booklet der Einfachheit halber männliche Bezeichnungen wie „Schüler“ oder „Musiker“ benutzt werden, dann sind natürlich auch stets die Schülerinnen und die Musikerinnen gemeint. Damit Sie die von Ihren Kindern bzw. Schülern angesehenen Kapitel mit dem Booklet begleiten können, ist die Kapitelstruktur des Booklet identisch aufgebaut wie die der DVDs.

Sollten Sie Fragen zu GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN haben oder Anregungen einbringen wollen, dann sind Sie herzlich eingeladen, mir eine Nachricht an neugierig@garantiert-erfolgreich-ueben.de zu schreiben. Ich werde versuchen, wertvolle Hinweise aufzunehmen, denn unser aller Bestreben ist es, immer besser zu werden.

Natürlich freue ich mich über eine 5-Sterne-Rezension und/oder einen „gefällt mir“-Klick bei Facebook, Google+ & Co. zu GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN.

Herzlichen Dank dafür!!!
Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß und Erfolg mit GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN!!!

Ihr Andreas Holz

Es ist keine Schande, nichts zu wissen, wohl aber, nichts lernen zu wollen (Sokrates).

2. ÜBEWISSEN: EINE REISE IN UNSER GEHIRN

Wer die Funktionsweise des menschlichen Gehirns kennt, dem fällt es leichter, gehirngerecht zu lernen und zu üben. Deshalb befasst sich dieses Kapitel von GARANTIERT ERFOLGREICH ÜBEN mit einigen Grundlagen der Hirn- und Gedächtnisforschung.

2.1 Der Typ im rosa Hasenkostüm

Zunächst gilt es, eine elementare Frage zu klären: was merkt sich unser Gehirn? Dies ist recht simpel zu beantworten: was heute an Wissen und Fähigkeiten bereits in uns vorhanden ist, wurde irgendwann auf folgenden 3 Kanälen in unser Gehirn „eingespeist“:

a) emotionale bzw. außergewöhnliche Erfahrungen und Erlebnisse (im Guten wie im Schlechten), z.B. der besondere Sieg bei einem sportlichen Wettkampf oder auch der sehr peinliche Moment, als man vom Lehrer vor der ganzen Klasse mit einem Spickzettel erwischt wurde.

b) stetig Wiederholtes, z.B. das Alphabet, das Einmaleins, das aufrechte Gehen (ein Kleinkind braucht hunderte Versuche, bis es stehen kann) oder auch die Aufschlagbewegung beim Tennis.

c) zuletzt noch tief Verankertes, wie z.B. Radfahren, Schwimmen oder Gehen, was man - einmal erlernt - nie mehr vergisst („verlernt“).

Diese Erkenntnis nun sagt uns zum Einen, dass beim bewussten Üben dem Punkt b), dem stetigen Wiederholen, die größte Bedeutung zukommt. Wir vergessen 80% der Details des Geübten bereits innerhalb der ersten 24 Stunden!! Dieser Wissensverlust kann jedoch durch die richtige Wiederholtechnik verhindert werden - aber dazu in den folgenden Kapiteln mehr. Zum anderen werden wir im Punkt a) darauf hingewiesen, dass Üben emotional, außergewöhnlich, phantasievoll, überraschend, bunt, mit allen 5 Sinnen ge- und erlebt werden muss. Üben darf alles sein - nur nicht langweilig!! Je mehr kreative Abwechslung in allen Belangen wir hierbei einfließen lassen, desto höher ist die Erinnerungsquote. Unser Gehirn lernt vor allem durch immer wieder neue Reize. Tipp: zu verschiedenen Uhrzeiten an verschiedenen Orten üben, den Übeplatz immer wieder neu gestalten, um sich von der täglichen Routine abzuheben und Ihr Gehirn aufmerksam werden zu lassen.

2.2 Spuren im Schnee

Musiker eignen sich hervorragend als Versuchspersonen, um das Lernverhalten des Gehirns zu erforschen. Wenn ein Schüler auf seinem Instrument ein bestimmtes Musikstück übt, dann werden in seinem Gehirn Bereiche aktiv, die für diese Tätigkeit zuständig sind. Viele winzig kleine Impulse durchströmen die zuständigen Gehirnareale, Synapsen werden neu gebildet oder verstärkt und das Gehirn beginnt damit, sich an diese neuen Anforderungen anzupassen. Interessant ist dabei, dass nicht nur der reine Bewegungsablauf für die Hirnaktivitäten entscheidend ist, sondern vor allem auch die geistig-musikalische (kognitive) „Arbeit“. Diese verrichtet der Schüler beispielweise, wenn er sich einen Ton vorab vorstellt oder einen erzeugten Ton hört, ihn hinsichtlich Dynamik (laut/leise), Intonation (der richtigen Stimmung), Artikulation (kurz/lang, betont/unbetont) und anderer Faktoren reflektiert und bewertet.

Diese durch das Üben hervorgerufenen Reize sind dafür verantwortlich, dass sich vereinfacht gesagt Stück für Stück eine Art „Synapsen-Trapelpfad“ bildet - man spricht sinnigerweise auch von Gedächtnisspuren. Wenn der Schüler nun am Tag darauf dasselbe Stück wieder übt, dann ist vom Vortag ein solcher Pfad schon geringfügig vorhanden und wird durch das neuerliche Üben weiter gefestigt - und Gehirnströme fließen hierauf sozusagen „gerne“. Dieser durch regelmäßiges Üben sich nun ausbildende Pfad sorgt dafür, dass das Geübte immer leichter und sicherer von der Hand geht und immer mehr Einzelheiten der erlernten Bewegungen unbewusst ausgeführt werden. Man kann sich das so ähnlich vorstellen wie einst in der Fahrschule: in der ersten Fahrstunde lernte man lediglich das Lenken und war damit schon vollauf ausgelastet, alle anderen Aktivitäten wurden vom Fahrlehrer übernommen. In der zweiten Fahrstunde fiel einem das Lenken schon deutlich leichter, man konnte sich zusätzlich noch auf andere Dinge wie „Gas geben“ und Bremsen konzentrieren. In der dritten Fahrstunde lernte man das Schalten hinzu und so weiter. Irgendwann „fährt man einfach“ und verrichtet einen ganzen Pool an komplexen motorischen, kognitiven und administrativen Tätigkeit gleichzeitig, ohne weiter darüber nachdenken zu müssen.

2.3 Eines kann unser Gehirn nicht - NICHT lernen

Eines kann das menschliche Gehirn allerdings nicht - NICHT lernen! Ich höre schon so manchen Pädagogen energisch protestieren: „Da mache ich täglich aber ganz andere Erfahrungen - einige meiner Schüler schreiben sogar während des Unterrichts unter ihrem Schreibtisch sms!“. Nun, diese Jungs und Mädels nehmen vom Unterrichtsinhalt tatsächlich nichts mit, lernen aber ganz zwangsläufig doch etwas - nämlich sms zu schreiben! Das Gehirn unterscheidet erstmal nicht, sondern lernt die Inhalte, mit denen es konditioniert wird. Und wenn ein Musiker ein Werk fehlerhaft übt, dann trainiert er sich diese Fehler zwangsläufig an. Und diese machen es ihm später umso schwerer, zu einer korrekten Interpretation zu gelangen.

2.4 Ich kann das nicht - Talent oder Übefleiß

Musik und Mathematik gelten landläufig als Gebiete, bei denen angeborenes Talent das entscheidende Kriterium für den Erfolg zu sein scheint. Aber entspricht diese Sichtweise den Tatsachen? Oder machen wir es uns da zu einfach, indem wir das vermeintlich fehlende Talent als Ausrede vorschieben? Überraschende Erkenntnisse hierzu liefert eine Langzeitstudie der Ludwig-Maximilians-Universität München an 3530 deutschen Fünft- bis Zehntklässlern [(1)]. Studienleiter Kou Murayama und seine Kollegen haben gezeigt, dass im Fach Mathematik die mathematikbegabteren Schüler nur am Anfang ihrer schulischen Laufbahn die besseren Leistungen zeigen. Auf die Dauer jedoch spielen Fleiß, Motivation und nicht zuletzt die Anwendung der richtigen Lerntechniken eine wesentlich entscheidendere Rolle. Wer hätte das gedacht?!

Aber kann man dieses Studienergebnis auf das Gebiet der Musik übertragen? Yep - man kann!! Mehr noch: wenn selbst bei einem rein mentalen Wissensgebiet wie der Mathematik der Erfolg maßgeblich vom Fleiß abhängt, wie viel mehr muss dies dann auf das Musizieren zutreffen, wo neben den mentalen Fähigkeiten auch rein motorische (also die Fähigkeit zur korrekten Gestaltung von Bewegungsabläufen) von Bedeutung sind?!

Und wer anzweifelt, dass das Antrainieren eines perfekten Bewegungsablaufs vor allem eine Fleißaufgabe ist, der hat noch nie die von Hornhaut übersäten Handflächen eines Tennisprofis gesehen (kein allzu schöner Anblick im Übrigen!), die sein intensives Training ihm beschert hat. Der auch von Musikpädagogen oft gehörte Satz „Ich kann das nicht“ muss korrekterweise heissen „Ich muss (bzw. ich werde) das noch üben“. Und die Ausrede „Ich habe eben nicht das nötige Talent“ ist - wenn man von absoluten Spitzenleistungen absieht - keine mehr!

(1) Murayama, K., Pekrun, R., Lichtenfeld, S. and vom Hofe, R. (2013), Predicting Long-Term Growth in Students' Mathematics chievement: The Unique Contributions of Motivation and Cognitive Strategies. Child Development, 84: 1475-1490. doi: 0.1111/cdev.12036 n http://tinyurl.com/KouMurayama

3. ÜBESTRATEGIE: DER FLUG MIT DEM HUBSCHRAUBER

In diesem Kapitel behandeln wir Fragen, die sich mehr oder weniger alle Musizierenden und fast alle Eltern irgendwann stellen: Wie oft und wie lange soll ich üben? Wie organisiere ich mich? Und wie nutze ich die mir zur Verfügung stehende Zeit effektiv?

3.1 Wie oft soll ich üben?

Diese Frage wurde mir schon unzählige Male gestellt. Wie bereits weiter oben erwähnt folgt nach einer Lern- oder Übeeinheit ein rasches Abfallen der erinnerten Menge. Aber es gibt Hoffnung: laut dem deutschen Psychologen Hermann Ebbinghaus, einem Begründer der Gedächtnisforschung und Entdecker der Ebbinghausschen Vergessenskurve, kann die Erinnerung an neu Erlerntes auf dem Höchststand gehalten werden, sofern die erste Wiederholung des zuvor geübten Stoffes noch am selben Tag(!) erfolgt. Aus Sicht des bestmöglichen Lernerfolges wäre somit tägliches Üben der theoretische Optimalfall. Für Kinder, die Schule, Tanzkurs, Konfirmation und Tennis mit der Musik in terminlichen Einklang bringen müssen, ist dies jedoch schlichtweg unrealistisch. Deshalb lautet meine Empfehlung: JA, für einen Instrumentalschüler ist grundsätzlich jeder Wochentag ein Übetag, ABER: er darf je nach den Gegebenheiten einen oder zwei Tagesjoker (je einen Tag übefrei) plus einen 10-Minuten-Joker (siehe Kapitel 3.5 „Crashworkout für stressige Tage“) einsetzen, also Tage, an denen er nicht oder nur ganz kurz übt. Somit ergeben sich in einer Woche effektiv 4-5 komplette Übetage, 1 Crash-Übetag und 1-2 übefreie Tage.

3.2 Die wichtigste Übeeinheit

Aus den im vorigen Kapitel aufgeführten Gründen ist für Instrumentalschüler die allerwichtigste Übeeinheit diejenige, die sie noch am Tag des Unterrichts(!) absolvieren.
Je weniger Zeit nach ihrem Unterricht verstreicht, desto besser für die Erinnerung des Unterrichtsstoffes. Denn schon einen Tag später können sie sich an viele Erklärungen, Details und Hinweise, die ihr Instrumentallehrer ihnen mit auf den Weg gegeben hat, nicht mehr erinnern. Dieser Effekt zeigt sich u.a. bei den vielerorts stattfindenden Orchester-Probenwochenenden: in einigen wenigen Proben mit wiederholenden Inhalten innerhalb von 2 oder 3 Tagen werden oft größere Fortschritte erzielt als an vielen zuvor absolvierten Proben im wöchentlichen Abstand. Deshalb sollte es zu einem gemeinsamen Familienritual werden, dass der Instrumentalschüler immer und konsequent am Abend des Unterrichtstags den Eltern zuhause ganz langsam und schrittweise vorspielt und erklärt, was in der Unterrichtsstunde behandelt wurde. Der positive Nebeneffekt, der durch das auf diese

Weise gezeigte Interesse der Eltern am Instrumentalunterricht ihres Kindes eintritt, ist ganz enorm. Wichtig ist, dass die Eltern hierbei weder kritisieren noch ermahnen, sondern in entspannter Harmonie ihr reges Interesse zum Ausdruck bringen, sich vorspielen lassen und ggf. auch Fragen stellen. Der Schüler jedoch soll der Mittelpunkt dieses Vorspiels sein und er „hat das Sagen“. Bei älteren Schülern tritt an die Stelle des elterlichen Vorspiels dann irgendwann eine „normale“ Übeeinheit nach dem Unterricht zur Wiederholung des neuen Stoffes. Egal in welcher Form, wichtig ist, dass diese erste Übeeinheit noch am selben Tag stattfindet, denn sie ist die wichtigste der ganzen Woche!! Bei zu vielen Instrumentalschülern wird durch diese zumeist fehlende erste Wiederholung am Unterrichtstag vielerorts hart verdientes Geld der Eltern zum Fenster hinausgeworfen, da der wertvolle Unterrichtsstoff der natürlichen Halbwertszeit unseres Gedächtnisses zum Opfer fällt. Erfolgt jedoch diese erste Wiederholung, dann kann die Erinnerung für ca. 1 Tag oben gehalten werden. Die zweite Wiederholung muss demzufolge gleich am nächsten Tag erfolgen. Mit der zweiten Wiederholung verankern wir den Stoff schon für einen etwas längeren Zeitraum. Jede zusätzliche Wiederholung steigert die Erinnerung und somit den Lernfortschritt. Ein Tipp: äußerst effektiv ist eine zusätzliche Fleiß-Wiederholung abends direkt vor dem Einschlafen - sofern dann nicht die versammelte Nachbarschaft die Tür eintritt!

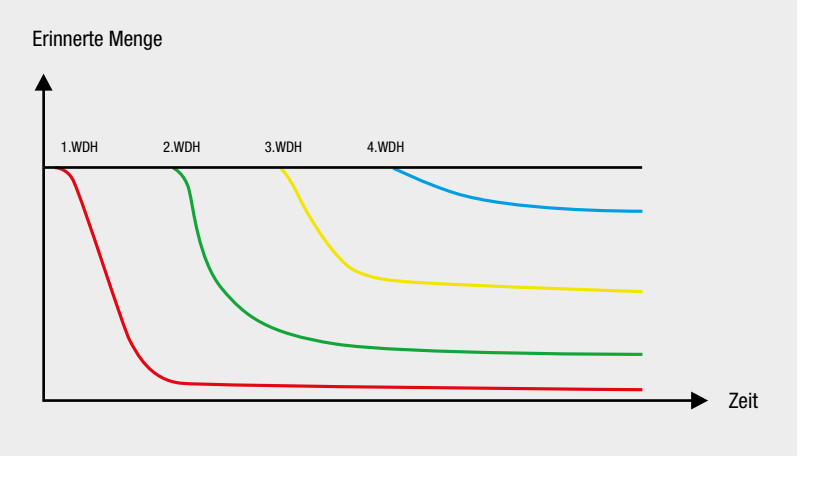

Abbildung 1: Ebbinghaussche Vergessenkurve