

1. Grundlagen des Übens

Nur wenige Lehrbücher befassen sich mit der richtigen Einstellung zum Üben. Eine Methode führt aber nur dann zum gewünschten Ergebnis, wenn Sie mit einer guten Einstellung zu Werke gehen. Wesentliche Punkte sind:

Entspannung

Mit Ruhe und Sorgfalt zu lernen, zu üben, zu spielen und zu leben(!) führt zu geistiger Entspannung, die wiederum die Grundlage für körperliche Entspannung ist. Anspannung ist eine Hauptursache dafür, dass wir die Kapazitäten unseres Gehirns nur eingeschränkt nutzen. Gehen Sie mit innerer Ruhe zu Werke und erzwingen Sie nichts. Achten Sie auf einen entspannten Gesichtsausdruck. Ein paar mal tief durchzuatmen hilft manchmal schon, sich zu entspannen. Nehmen Sie dann bewusst die Körperspannung auf, die Sie beim Musizieren benötigen.

Konzentrieren Sie sich darauf, die Hände ruhig zu halten und überflüssige Bewegungen zu vermeiden. Sorgen Sie dafür, dass alles so reibungslos läuft wie eine gut geölte Fahrradkette. Lassen Sie sich von Ihrem Atem führen und verkrampfen Sie nicht im Lauf der Übungen.

Denken Sie wirtschaftlich und benutzen Sie nur die Muskeln, die Sie für eine bestimmte Tätigkeit tatsächlich brauchen. Der Pianist Muzio Clementi (1752–1832) legte seinen Schülern eine Münze auf den Handrücken, die beim Klavierspielen nicht herunterfallen durfte. Bläser können sich eine Münze auf den Daumen legen (Abb.).

Zur Entspannung gehört auch die Aktivität. Machen Sie sich bewusst, wie sich bestimmte Fingerkombinationen anfühlen. Erfassen Sie die zeitliche Ausdehnung. Hören Sie sich zu und seien Sie wirklich anwesend, versuchen Sie mit Körper, Geist und Herz voll und ganz bei Ihrem jetzigen Tun zu sein. Unterwegs werden Ihnen bestimmte (blockflötenspezifische) Hindernisse begegnen: hohe Töne, tiefe Töne, Gabelgriffe, halb abgedeckte Tonlöcher, die Frage des linken Daumens, das Abdecken des Schall-Lochs mit dem Knie, große Sprünge, schwierige Griffwechsel und entfernte Tonarten. Gehen Sie Schwierigkeiten nicht aus dem Weg, sondern suchen Sie in aller Ruhe Ihre wunden Punkte und schenken Sie ihnen die nötige Aufmerksamkeit.

Freude

Zum erfolgreichen Üben braucht man Arbeitsfreude und Lebensfreude. Ziel ist es, mit Mut, Freude, Leidenschaft, Charme und Überzeugung zu musizieren. Der Interpret hat das Vergnügen, sich in die Schönheit einer Komposition vertiefen zu können, und das Glück des Musikerlebens. Auch der niederländische Geigenpädagoge Tom de Vree bestätigt: *Musik ist ein Fach, das einen wesentlichen Beitrag zum Lebensglück aller Beteiligten leisten kann, und ist daher unser Studium, unsere Pflege und unsere Hingabe mehr als wert.* Erleben Sie das Üben nicht als Arbeit, sondern als Moment, auf den Sie sich freuen und den Sie vermissen, wenn Sie mal keine Zeit haben.

Geduld

Eile passt nicht zu echtem Studium. Nehmen Sie sich Zeit, um Probleme umsichtig zu lösen, sich jedem Detail zu widmen und um Lernprozesse zu entwickeln, bei denen kleine Schritte sinnvoll aufeinander aufbauen.

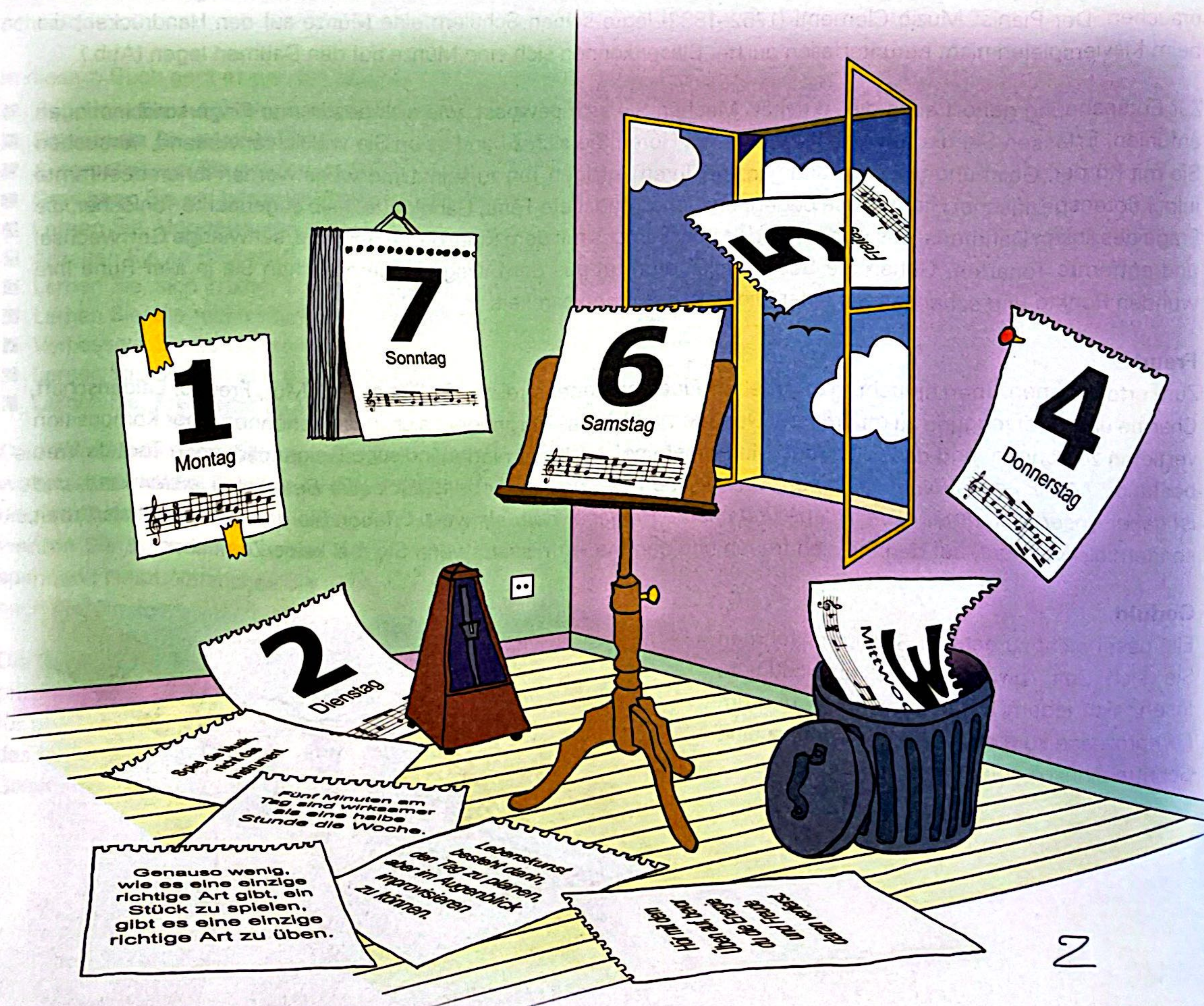


1.1 Wiederholung ist die Mutter des Lernens

Um häufiges Wiederholen kommt man beim Erlernen eines Instruments nicht herum. Wer gut übt, wiederholt allerdings nur selten buchstäblich. Paul Cézanne zeichnete und malte jeden Tag die Montagne Sainte-Victoire. Er lernte dabei sein Motiv sehr genau kennen, seine Zeichnungen sahen aber nie gleich aus.

Vermeiden Sie unkritisches, gedankenloses Wiederholen von Tönen, Mustern, Melodien, Tonleitern. Sie können ein und dieselbe Figur auf tausenderlei Arten spielen. Genießen Sie solche Basteleien. Es macht keinen Spaß, ein Heft mit Tonleitern von vorn bis hinten in der vorgegebenen Reihenfolge durchzuspielen. Probieren Sie immer wieder neue Wege aus. Sie finden in diesem Buch viele Vorschläge für ganz unterschiedliche Übungen am gleichen Tonmaterial (Kapitel 4), aber denken Sie sich beim Üben auch selbst Übungen aus. Seien Sie Ihr eigener Komponist. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt.

Tägliches Üben und Wiederholen ist, als ob Sie ein Autobahnnetz zwischen den Gehirnzellen anlegen würden mit immer mehr Verknüpfungen. Je mehr Sie lernen, desto mehr neue Verknüpfungen entstehen in Ihrem Gehirn. So wie Muskeln durch Training stärker werden, funktioniert das Gehirn effektiver, wenn es Neues lernt. Aber auch für das Gegenteil passt der Vergleich: Wenn man einen Muskel lange nicht benutzt, wird er schwächer. *Das Gehirn immer wieder anregen* muss also das Motto sein. *Use it or lose it*, wie man im Englischen sagt.





1.2 Üben Sie musikalisch

Muss sich ein Musiker täglich mit Tonleitern, Akkorden, Arpeggien und Kadenzen abmühen? Meine ehrliche Antwort lautet: Ja, denn das sind die Grundzutaten für freien und kreativen musikalischen Ausdruck.

Seien Sie also musikalisch und spielen Sie jede Übung wie ein eigenständiges Konzert:

- Variieren Sie die Dynamik. Wenn Sie die Dynamik von sehr sanft bis sehr laut variieren, verstehen Sie die musikalische Aussagekraft besser. Üben Sie Figuren crescendo, diminuendo, mit gleichem Luftdruck oder starken forte-piano-Kontrasten – kurz: verändern Sie laufend die Dynamik. Seien Sie ein Maler, der aus einer breiten Farbpalette schöpft.
- Geben Sie der Übung einen bestimmten Charakter oder Affekt.
- Probieren Sie Artikulationen aus, von legato bis staccato über zahlreiche Zwischenformen.

Keine Technik ohne Seele, ohne musikalischen Gedanken. Robert Schumann schreibt 1850 in seinen „Musikalischen Haus- und Lebensregeln“: *Du sollst Tonleitern und andere Fingerübungen fleißig spielen. Es gibt aber viele Leute, die meinen, damit Alles zu erreichen; die bis in ihr hohes Alter täglich viele Stunden mit mechanischem Üben hinbringen. Das ist ungefähr ebenso, als bemühe man sich täglich, das ABC möglichst schnell und immer schneller auszusprechen. Wende die Zeit besser an.* Am musikalischsten spielt man eine Tonleiter, wenn man sie voraushört und vorausdenkt, man also aus der Klangvorstellung eine genaue Bewegungsvorstellung entwickelt.

1.3 Üben Sie in verschiedenen Tempi

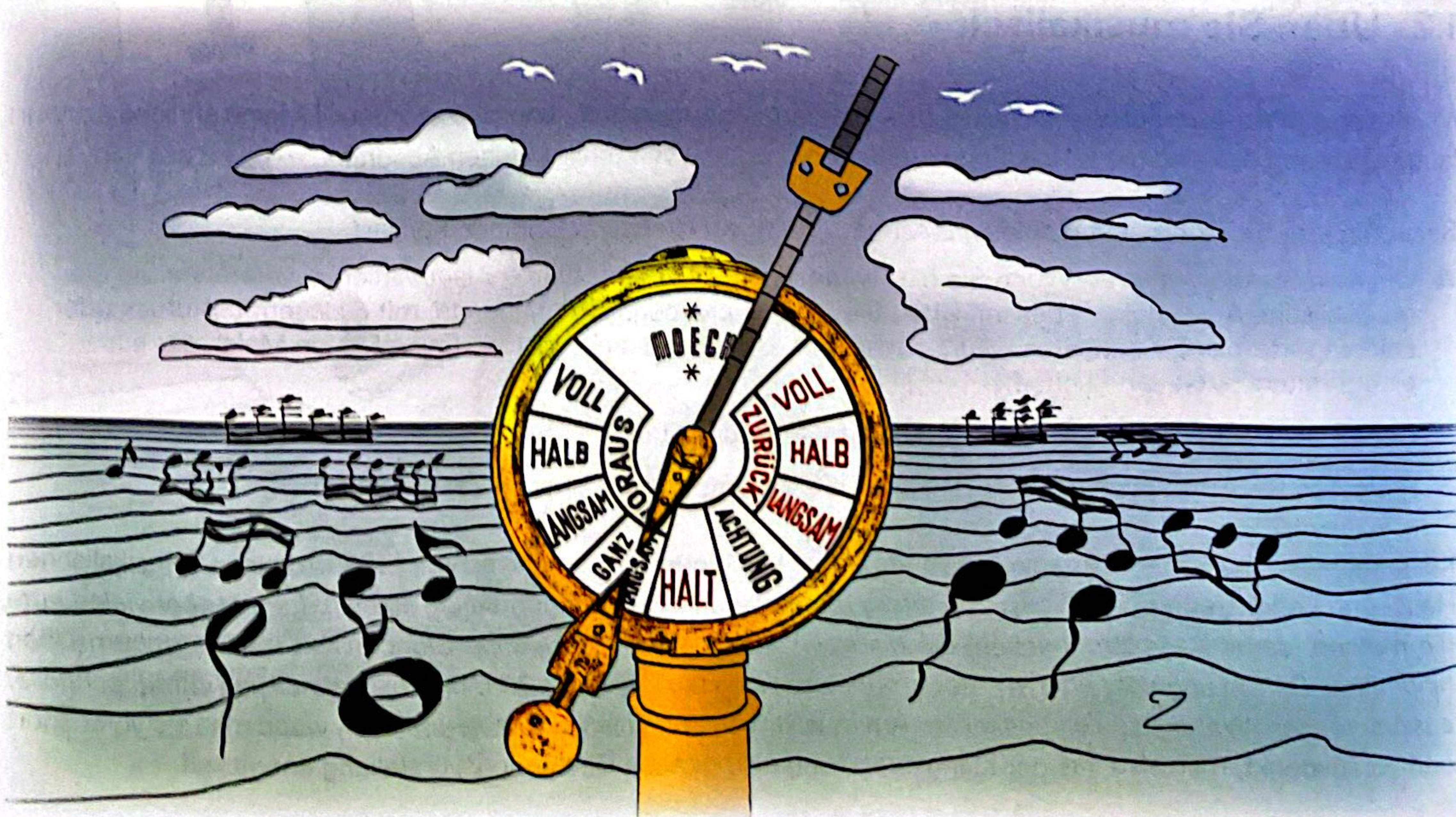
Das ideale Übetempo, bei dem man noch alles kontrollieren kann, liegt für schnelle Passagen bei etwa 70% des endgültigen Tempos. Üben Sie immer, bis Sie fehlerfrei sind, und erhöhen Sie das Tempo in kleinen Schritten. Wichtig ist dabei eine genaue Klang- und Bewegungsvorstellung.

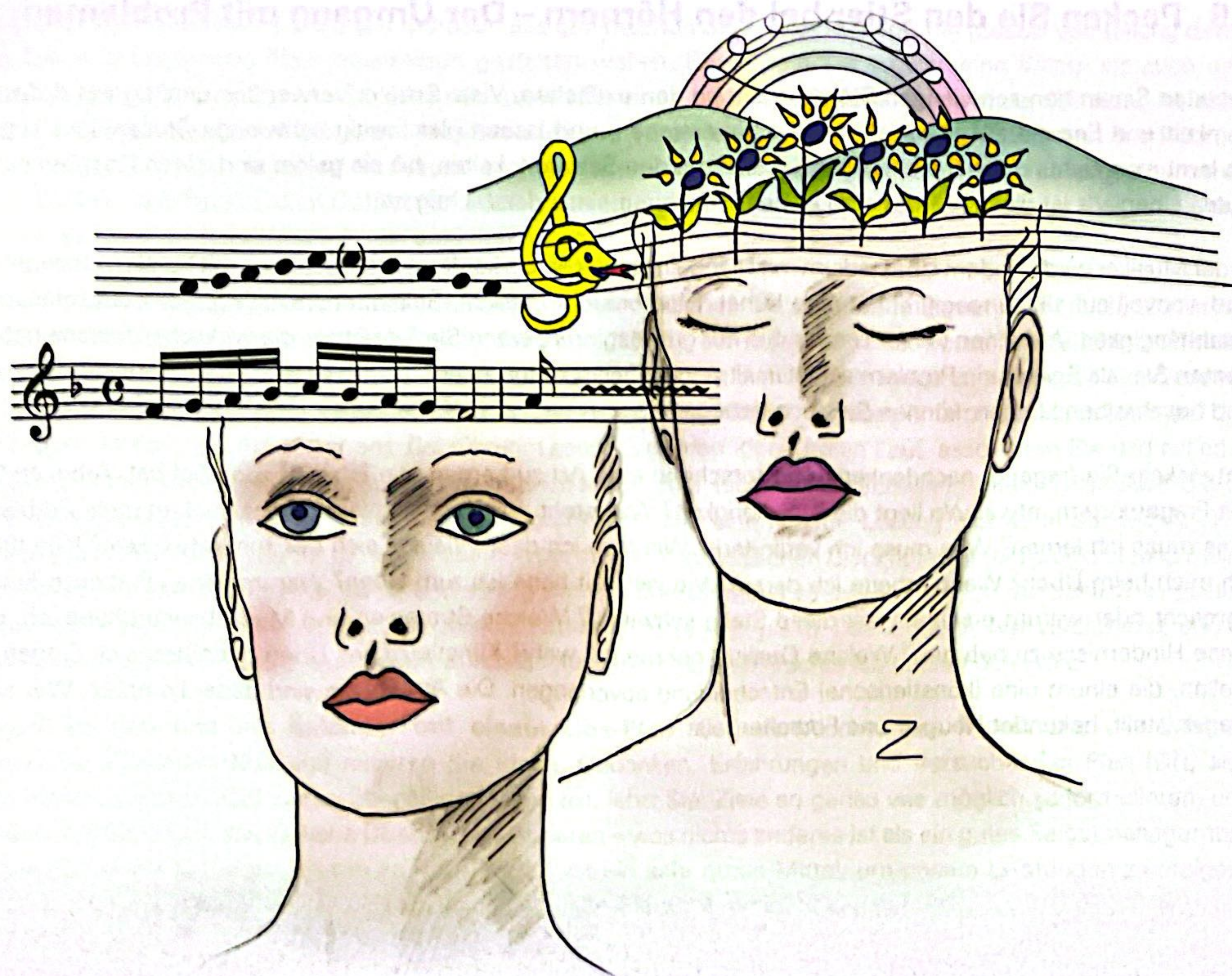
Jedes Tempo hat seine Reize. Langsames Üben vermittelt uns eine Fülle von wertvollen Informationen über die Struktur einer Figur, es lädt zum erklärenden Üben ein und ermöglicht eine genaue Kontrolle aller technischen Parameter. Beim langsamen Üben sollten sich die Finger allerdings schnell bewegen, denn nur die *Pausen* zwischen den Bewegungen sind länger als im schnellen Tempo. Langsames Üben ist in allen Phasen wichtig, denn es fördert Ruhe und Konzentration, Kontrolle über Intonation und Gleichmäßigkeit sowie eine genaue Klangvorstellung. *99 mal langsam, 1 mal schnell üben*, empfiehlt Hans-Martin Linde.

Langsames Üben führt aber nicht automatisch zum gewünschten schnellen Tempo, sondern man muss immer auch das endgültige Tempo üben. Betrachten Sie immer beide Seiten der Medaille! Langsame und schnelle Bewegungen beruhen auf unterschiedlichen sensomotorischen Programmen. Die Beherrschung schneller Tempi lässt sich nicht erzwingen. Geben Sie sich Zeit und lernen Sie, vereinfacht zu denken. Übungen dazu finden Sie z. B. auf Seite 28 (Gerüstnoten erkennen) dieses Buchs. Schnelligkeit kommt dann spontan und natürlich, so wie man entdeckt, dass man rennen kann, nachdem man laufen gelernt hat. Je schneller Sie spielen, desto langsamer müssen Sie denken können. Eine schnelle Bewegung ist keine schnell ausgeführte langsame Bewegung. Üben Sie bei Tonleiterfiguren *Reibungslosigkeit*. Wir müssen lernen, schneller zu spielen als wir denken können. Durch Übung verschiebt sich diese Grenze. Schnelles Spiel heißt:

- exakt wissen, was in den Noten steht,
- langsam denken,
- vorauslesen,
- Gerüstnoten und Struktur kennen und damit arbeiten,
- Töne gruppieren,
- sich nicht verspannen,
- sich selbst vertrauen.

Rubati (beabsichtigte Beschleunigungen oder Verzögerungen) machen Ihre Technik geschmeidig. Üben Sie daher Tonleiterfiguren auch bewusst mit *ritardandi* und *accelerandi*.





1.4 Spielen Sie die vorgeschlagenen Figuren auswendig

Lernen Sie beim Auswendigspielen Ihr Instrument immer besser kennen. Suchen Sie sich geeignete Gedächtnisstützen und prägen Sie sich die Anfangsnote immer gut ein. Achten Sie auf die Klangqualität. Sich die Klänge ohne Notenbild vorzustellen, erfordert eine aktive Haltung. Spielen Sie Standardgriffe (keine alternativen Griffe), die Ihnen, wenn sie einmal automatisiert sind, jederzeit verlässlich zur Verfügung stehen. Geben Sie Ihrem Gehirn bei schwierigen Griffverbindungen klare Anweisungen.

Automatisieren Sie Übungen. Man kann keine neuen Fertigkeiten entwickeln, solange man die alten noch nicht im Griff hat, aber was man beherrscht, kann man weiter ausbauen. Automatisieren Sie Tonleitermotive, Drei- und Vierklänge und bauen Sie so eine Instrumentaltechnik auf, die Ihr musikalisches Ausdrucksvermögen erweitert. Üben Sie kontrolliert und konzentriert. Eins der logischen Ergebnisse des Übens ist, dass dem Spieler Basistechniken zur Verfügung stehen, über die er nicht mehr nachdenken muss. Damit das geschehen kann, braucht es Wiederholungen. Ein Anfänger denkt noch an die Notennamen und die Vorzeichnung, wenn er Tonleitern spielt, aber nach und nach verschwindet dieses Bewusstsein. Das letztendliche Ziel ist die Automatisierung von Motiven.

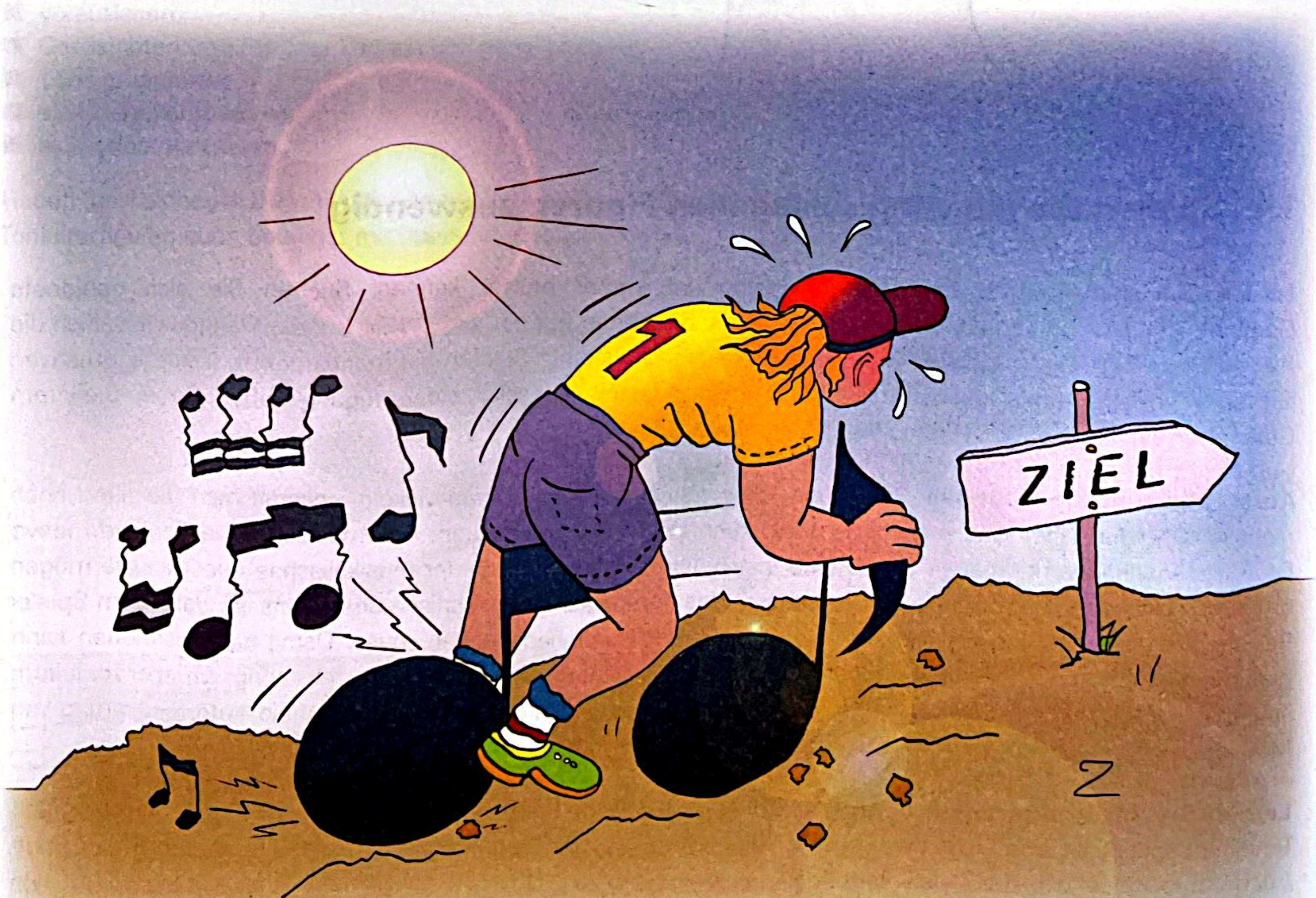
Lernen Sie, in Strukturen zu denken. Entdecken Sie Bedeutung und Funktion einer Figur in einem Stück. Tonleitern spielen ist eine Frage des Sehens, Hörens, Fühlens und Begreifens, aber keine Frage des Notenlesens. Auch Virtuosität ist eins der Ziele – aber beginnen Sie nie am Ziel! Üben Sie nur so viele Töne, wie Sie problemlos erfassen können, und unterteilen Sie zu lange Figuren. Bauen Sie kurze Ruhepunkte zwischen den Figuren ein, indem Sie vor jeder Wiederholung kurz innehalten und sich entspannen. Punkte, Kommas und Phrasierungen gliedern und verdeutlichen komplexe Ideen. Nutzen Sie die Pausen, um die folgende Notengruppe (mental) vorzubereiten. Verkürzen Sie die Pausen, bis Sie sie schließlich weglassen können.

1.5 Packen Sie den Stier bei den Hörnern – Der Umgang mit Problemen

Arbeiten Sie an den schwierigen Stellen, nicht an den einfachen. Viele Schüler verwenden unnötig viel Aufmerksamkeit und Energie auf Material, das sie beherrschen, und lassen gleichzeitig schwierige Stellen links liegen. So lernt man nichts dazu. Beschäftigen Sie sich mit den Schwierigkeiten, bis sie gelöst sind. Beim Erstellen eines guten Übeplans ist dieses Motto in all seiner Einfachheit eines der wichtigsten.

Jeder Musiker wird in jedem Übestadium mit Mängeln seines Spiels konfrontiert. Besonnen mit Fehlern umzugehen und sinnvoll auf sie zu reagieren ist eine Kunst. Man braucht Einsicht, Selbstbeherrschung, Selbständigkeit und Unabhängigkeit. Auf einen Fehler können Sie nur gut reagieren, wenn Sie Einsicht in die wirkliche Ursache haben. Lernen Sie, als Spieler ein Problem selbst in all seinen Teilaspekten zu definieren. Was Sie detailliert wahrnehmen und beschreiben können, können Sie auch detailliert üben.

Entwickeln Sie fragend, nachdenkend und forschend eine Art zu Lernen, die Einsicht zum Ziel hat. Arbeiten Sie mit Fragewörtern, etwa: Wo liegt die Schwierigkeit? Was steht dort genau? Was ist ganz konkret mein Problem? Was muss ich lernen? Was muss ich verändern? Wie löse ich das? Wie soll sich der Ton entwickeln? Wie fühle ich mich beim Üben? Wann arbeite ich daran? Wie viel Zeit habe ich zum Üben? Warum habe ich diesen Fehler gemacht oder warum erscheint mir diese Stelle schwierig? Welche Strategien und Möglichkeiten habe ich, um diese Hindernisse zu nehmen? Welche Qualität nehme ich wahr? Künstlerisches Üben bedeutet: sich Fragen zu stellen, die einem eine (künstlerische) Entscheidung abverlangen. Die Antworten sind dabei komplex. Wer sich Fragen stellt, bekundet Neugier und Forschergeist.



Probieren Sie verschiedene Lösungsmethoden aus und machen Sie sich eine möglichst präzise Vorstellung davon, wie Sie eine bestimmte Figur musikalisch gestalten wollen. Entwickeln Sie sowohl eine Klang- als auch eine Bewegungsvorstellung. Denken Sie zehnmal, spielen Sie einmal. Stellen Sie Fehler nicht in den Mittelpunkt, sonst verlieren Sie den Spaß am Musizieren. Aktivieren Sie Ihre Vorstellung, lassen Sie sich von Schönheit und Rührung leiten und seien Sie vor allem auf die Freude am Musizieren aus. Suchen Sie die ideale Zusammenarbeit zwischen dem Denken, den Sinnen, dem Gefühl, dem Geist, den Nerven und der Motorik. Die beste Übung: Fragen Sie sich immer, was Sie mit dem Wiederholen erreichen wollen.

Erkennen Sie falsche Gewohnheiten als solche, nur dann können Sie sie ändern. Lernen heißt auch, sich selbst genau zu beobachten und zu reflektieren. Streben Sie danach, ein Ergebnis selbst beurteilen zu können. Stellen Sie sich bei einer Übung immer eine konkrete Aufgabe. Üben heißt sinnvolle Umwege zu nehmen. Kein Wanderer würde sich störrisch auf dem kürzesten Weg durchs Gestrüpp schlagen, sondern er lernt die Landschaft auf den Umwegen kennen, die ihn sicher ans Ziel führen. Lassen Sie Ihren Ideen freien Lauf, assoziieren Sie und erfinden Sie ganz unzensiert Ideen und Lösungen zu musikalischen oder technischen Schwierigkeiten. Entwickeln Sie für eine Passage unterschiedliche Interpretationsmöglichkeiten. Die eine richtige Lösung gibt es in der Musik nicht. Mit dankbarer Erinnerung denke ich an die Stunden bei meinem holländischen Blockflötenlehrer zurück. Er fand meine musikalische Vorbereitung zu einseitig und schlug mir vor, überall traurig zu spielen, wo ich mir fröhlich vorgestellt hatte, legato zu spielen, wo ich staccato gedacht hatte und forte statt piano. Das Ergebnis war verblüffend, und es war für mich der Anstoß zu einem neuen, durchdachten Üben, dessen Früchte ich heute noch ernte.

Legen Sie sich eine Art **Kalender mit einem Übe-Plan** für jede Woche, den Monat und das Jahr an. Legen Sie Übezeiten fest und notieren Sie Ideen, Gedanken, Erfahrungen und Versuche. Ein Plan hilft, sich Prioritäten zu setzen, lädt zum regelmäßigen Üben ein, lehrt Sie, Ziele so genau wie möglich zu formulieren, und unterstützt Sie dabei, das tägliche Üben zu strukturieren – was nichts anderes ist als ein gutes Selbstmanagement. Legen Sie sofort los: das „Ich tue es jetzt-Prinzip“ ist ein sehr gutes Mittel, um unsere Leistungen zu steigern. Entwickeln Sie einen klaren Coaching-Fahrplan, arbeiten Sie nicht mit einer vagen Idee.

Das Wichtigste ist und bleibt: **Genießen Sie das Musizieren!** Tauchen Sie mit Hingabe und Begeisterung ganz in die Musik ein. Ein „Amateur“ ist – wörtlich übersetzt – ein Liebender. Suchen Sie beim Spielen *das gute Gefühl*. Üben ist keine mechanische Handarbeit, sondern umfasst Kopf, Herz, Gehör, Augen und Finger. Das Herz, das heißt das Gefühl, muss im Denken gefunden werden, oder, wie Dirigent George Szell es ausdrückte: *Denke mit dem Herzen und fühle mit dem Verstand*.

Der Motor des Übens ist der unwiderstehliche Drang, die eigenen Fertigkeiten zu verbessern und die Qualität des Spiels zu verfeinern, damit man sich umso lustvoller in die Musik vertiefen kann.

*Es gibt keinen Rückenwind für die,
die nicht wissen, wohin sie wollen.*

Willem van Oranje
1533–1584

Führer im niederländischen Unabhängigkeitskrieg gegen Spanien

1.6 Hilfsmittel

Visuelle Hilfsmittel, zum Beispiel eine **Videokamera** oder ein **Spiegel**, können gute Dienste leisten. Die moderne Technik bietet zahlreiche Möglichkeiten, sich beim Üben zuzusehen und zuzuhören: sie kontrolliert Körperbewegungen, hilft Fehlhaltungen zu korrigieren, belegt, was man wirklich tut, und registriert jedes Detail Ihrer Technik. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit immer bei den Empfindungen, die Ihre Bewegungen und das Berühren des Instruments hervorrufen.

Aufnahmegeräte lügen nicht. Sie bestätigen, was schön klingt oder verbessert werden kann und ermöglichen es Ihnen, eine musikalisch-technische Leistung objektiv zu beurteilen. Nehmen Sie sich beim Üben daher regelmäßig auf und seien Sie Ihr eigener kritischer Zuhörer. Nach dem Anhören oder Ansehen wissen Sie, was Sie als nächstes in Angriff nehmen können. Aufnahmen machen Ihnen Ihr Spiel bewusster.

Das **Stimmgerät** ist in der Musikwelt aus irgendwelchen Gründen umstritten. Diese wunderbare kleine Maschine hilft Ihnen, besser zu hören und sauberer in verschiedenen Stimmungen zu spielen. Benutzen Sie sie regelmäßig.

Mein Lieblingslehrer ist das **Metronom**. Dieses geniale Gerät, das einem beibringt, genau im Takt zu spielen, ist beim Üben einfach ein Muss. Mit dem Metronom lernen Sie

- einen Puls zu fühlen und das Tempo zu halten,
- Ihr Gefühl für Metrum und Timing zu verbessern,
- Rhythmen präzise zu spielen und über den Schlag zu verteilen.

Das Metronom muss für einen Musiker wie eine innere Uhr sein, die mit der Präzision eines Schweizer Uhrwerks läuft: äußerst genau. Unser Tempogefühl ist trügerisch. Notieren Sie sich die Metronomzahl, bei der Sie eine Stelle im Moment spielen können – sie ist ein objektives Kriterium, um technische Fortschritte festzustellen. Üben Sie in einem Tempo, in dem Sie kontrollieren können, was Sie tun. Kämpfen Sie nie gegen das Metronom.

Vorschläge für das Üben mit Metronom:

- Üben Sie abwechselnd mit und ohne Metronom.
- Nehmen Sie ein Tempo, in dem Sie die Figur ohne Stocken in allen Registern spielen können und halten Sie sich an den objektiven Schlag des Metronoms. Die rhythmische Notation muss Ihnen genau klar sein, unterteilen Sie nötigenfalls die Schläge, spielen Sie eine Stelle nie schneller als Sie sie können.
- Wenn Sie kein Metronom zur Hand haben, können Sie auch die Rhythmusfunktion am Keyboard anstellen oder abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß tippen, um das Tempo zu halten.
- Außerdem finden Sie im Internet Gratis-Metronome zum Download.

Persönlich stelle ich das Metronom immer auf folgende drei bzw. vier Arten ein:

- auf Achtel: diese Einstellung bietet viel Kontrolle, viel Halt.
- auf Viertel: dies ist der normale Weg, so wird klassischerweise geübt.
- auf Halbe, wenn möglich auf Ganze: Diese Einstellung bietet wenig Halt, aber wenn Sie in dieser Einstellung spielen können, geht es fast schon ohne Metronom. Mit dieser Art zu üben kommen Sie dem Spielen ohne Hilfsmittel am nächsten. Bemühen Sie sich um dieselbe Präzision, wie wenn das Metronom Achtel schlägt.

Jeder kennt die klassische Übung, bei der das Metronom immer einen Strich schneller gestellt wird. Interessanter ist die Methode des Klarinettenisten Justin O'Dell, die er *3 up, 2 down* nennt: Sie spielen zunächst langsam, stellen das Metronom dann drei Striche schneller und dann wieder zwei zurück. Fahren Sie so fort, immer drei vor und zwei zurück. Bleiben Sie konzentriert und spielen Sie entspannt, achten Sie auf Intonation und Klangqualität – kurz: hören Sie sich aufmerksam zu.