

Luzern, 09.11.2018

Auch Üben will gelernt sein...

Üben kann gelernt werden – und soll Freude machen.

Gutes Üben unterliegt den gleichen Voraussetzungen wie gutes Spielen - Freiwilligkeit, ein Spielziel, Spielregeln und eine geschützte Spielatmosphäre.

Unterforderung und Überforderung sind Spielverderber.

Das „Üben-müssen“ ersetzen durch Üben-wollen/können/dürfen/werden...

Lernen ist:

Die Reaktion unseres Gehirns auf Erfahrungen, die wir machen.

a) aufnehmen (rezipieren, lernen)

b) über einen längeren Zeitraum abspeichern (merken, behalten)

c) bei Bedarf wieder abrufen (reproduzieren)

Erst wenn eine Erfahrung auch tatsächlich eine nachhaltige und langfristige Veränderung im Gehirn bewirkt hat können wir von Lernen sprechen.

Je mehr Eingangskanäle (Sinneskanäle, Emotionen, motorische Zugänge, ...) an einer Lernerfahrung beteiligt sind, desto besser wird sie abgespeichert. Leicht ins Langzeitgedächtnis gelangen vor allem Informationen, die mit Gefühlen verbunden sind. Assoziationen schaffen beim Üben!

Lernweisen und Gedächtnis

Das Üben fällt unter Prozedurales Lernen – lernen von Fertigkeiten (Fahrradfahren) wobei motorischen Automatismen abgerufen werden.

Im episodischen Gedächtnis bleiben Informationen, an die wir uns „erinnern“, das semantische Gedächtnis speichere Informationen, die wir „wissen“.

Üben ist eine physische Tätigkeit, deshalb ist das Erkennen von physischer Müdigkeit oder Unwohlsein extrem wichtig. Üben muss sich gut anfühlen, das fängt bei der Körperhaltung (Atmung = Klang) an.

Lernen im Schlaf. Wir verarbeiten gelernte Informationen am besten in tiefer Entspannung oder Schlaf. Müde Kinder sollen nicht üben.

15 Minuten längste Lernzeit...danach wird das zuerst gelernte wieder gelöscht. Kurze Pausen bzw. Zäsuren sind deshalb fest einzubauen. Auch im Unterricht durch eine ganz kurze Ablenkung (Gähnen, Strecken, Blick abwenden, anders Stehen / Sitzen etc.).

DIE FOLGENDEN „REZEPTEN“ HABEN SICH BEWÄHRT...

Prinzip Hoffnung versus Prinzip Problemlösung.

Prinzip Hoffnung: sinnlose Wiederholungen, immer wieder von Vorne bis man stolpert, durchspielen ohne wirklich innerlich dabei zu sein....

Prinzip Problemlösung: Mit Konzentration gezielt die Stellen üben die Schwierigkeiten bereiten. So langsam spielen, dass vorausgedacht werden kann- d.h. das Denktempo für Hören und Sehen muss geübt werden damit das Spieltempo schnell wird, nicht umgekehrt.

Drei Ebenen der Problemlösung

Praktisch alle Probleme die beim Üben/ Spielen auftauchen können auf Basis einer oder mehreren dieser drei Ebenen gelöst werden:

Kognitiv

Alles was mit Analyse, Lesen, Verstehen und Denken zu tun hat

Musikalisch—emotionell

Alles was mit Klangvorstellung, „Innerem Ohr“, Empfinden und Vorstellung zu tun hat

Physisch

Alles was mit Koordination, Bewegungsapparat, Atmung und Haltung zu tun hat

Ein spieltechnisches Problem besteht aus der Verbindung ausschließlich zweier Töne/ Bewegungen oder Vorstellungen. Und diese Verbindung wiederum aus einer oder mehreren der oben genannten Ebenen.

Das Innehalten

Eine sehr effizientes Übe-Konzept um sehr schnell im Gehirn zu verlinken. Dabei hält man auf der letzten Note an (wie einfrieren, Spielposition verharrt auf dem letzten Ton) um dem Gehirn und der Vorstellungskraft für die nächste Noten Zeit zu geben. Erst weiterspielen wenn man 100% sicher weiss und spürt was kommt. Immer wieder die „Anhalte-Note“ ändern um alle Verbindungen zu erfassen.

Das Einfach + Einfach = Einfach

Hierbei geht es darum eine Schwierigkeit zu isolieren, analysieren und dann zu reduzieren auf maximal 2 Töne oder Bewegungen, und diesen Übergang sehr konzentriert korrekt zu spielen - in Zeitlupe sowie mit Innehalten. Erst wenn dies mühelos gelingt, wird einen Ton bzw. eine Bewegung hinzugefügt, ganz nach dem Prinzip Perlen auffädeln.

Rotierende Aufmerksamkeit

Bei Wiederholung (max. 8 Mal) sollte der inhaltliche Parameter bei jedem Mal gewechselt werden. Das menschliche Gehirn kann sich nur auf eine einzige Sache wirklich konzentrieren. Sobald sich die notwendigen Spielautomatismen einstellen können wir die Parameter rotieren.

30 Sekunden-Units-Üben

Bei diesem Konzept soll (mit Stoppuhr) in genau 30 Sekunden ein kurzfristiges Lernziel erreicht werden, wie etwa einmal mit der richtigen Fingerstellung eine kurze Passage spielen. Der Schüler / die Schülerin bestimmt Ziel, Anspruch und Fokus, und soll die Passage zuerst singen. Nach 30 Sekunden ist Schluss. Beim Gelingen nicht wiederholen (positive Erinnerung behalten) dafür bei nicht Gelingen nochmals Fokus und Anspruch überprüfen, und im langsamerem Tempo, und/oder kürzere Passage, das 30-Sekunden-Unit wiederholen.

Mentales Üben (ohne Instrument)

Motive bemerken und benennen. Töne voraussagen, Rhythmus Klatschen und Puls laufen, sich vorstellen wie die Spielbewegung und Inneres Hören zusammentreffen.

Auch das „Trocken-Üben“ mit imaginärem Instrument aktiviert im Gehirn die gleichen neuronalen Verknüpfungen wie mit Instrument.

Weitere Üb-Rezepte

- Bei „immer falsch“-Stellen soll der Schüler / die Schülerin zunächst selber die genaue Stelle ausfindig machen. Das zu lösende Problem der Schüler und Schülerinnen verbal bis ins kleinste Detail beschreiben zu lassen beinhaltet meistens bereits den Lösungsansatz. (häufig zBsp. nicht der Ton, sondern die Verbindung zwischen zwei Tönen). Es hilft zusätzlich, wenn er / sie die Notennamen laut voraussagt, bei rhythmischen „Fehlern“ laut mitzählt oder spricht.
- Lasse die Lernenden möglichst viel selber herausfinden, auch wenn das mehr Zeit beansprucht, also nicht „helfen“ erklären wenn man den Schüler / Schülerinnen helfen kann selber etwas zu entdecken. Sie vergessen es seltener üben lieber was sie selber „aufgespürt“ haben..
- Nicht immer von Vorne anfangen beim Üben. Vom Schluss Taktweise nach vorne „anbauen“ ist sinnvoller und motivierender. Denn es wird immer leichter statt schwieriger zum Schluss hin - ein programmiertes Erfolgserlebnis.
- Schnell Spielen = schnell Denken. Auch hier die Schüler / Schülerinnen in kleine Chunks von 2 bis maximal 8 Noten üben lassen mit „E + E = E“ sowie „Innehalten“ auf der jeweils letzten Note. Die Chunks sollen von einzelnen Noten zu einer Spieleinheit werden, und dann erst die automatisierten Chunks mit E+E=E verbinden lassen.
- Auch gut bei schnellen Läufen: immer nur eine Note zuzufügen, also zuerst 2 Töne schnell spielen, dann 3, dann 4 usw. Auch rückwärts so üben lassen. So wird auch das Innehalten bewusst geübt.
- Zum auswendig lernen immer zuerst auswendig Singen lernen, so wird auch ein auditiver Vorrat zum improvisieren angelegt. Den Schüler / Schülerinnen Anweisungen mit Bleistift in die Noten schreiben, und wieder entfernen, wenn es ohne geht. So üben wir gleich das Auswendiglernen mit.
- Vermeide Missverständnisse, spiele zBsp. nur vor in einem nachvollziehbaren Tempo. Achte auf eine verständliche Sprache (vor allem bei Kindern auch mal nachfragen ob sie verstehen was wir meinen). Nur was den Schüler / Schülerinnen wirklich einleuchtet können sie auch wirklich üben.
- Inspiriertes und kreatives Üben können wir nur freiwillig.