

Artikel zum Schwerpunkt «Üben» in der März-Ausgabe der «Schweizer Musikzeitung» 3/2015.

Elena Szirmai — Das Unterrichtsmodul *Auch Üben will gelernt sein* wird an der Hochschule Luzern – Musik seit 2007 angeboten. Es zielt einerseits darauf, klar zwischen Spielen und Üben zu unterscheiden. Andererseits hat gutes Üben die gleichen «Spielregeln» wie das Spielen. Und weil wir üben, um zu spielen, ist beim Üben der Anspruch an Klang, Spielhaltung und Konzentration gleich hoch wie bei einem Konzert, Wettbewerb oder einer Prüfung.

Ein wichtiges Merkmal eines guten Spiels ist, dass es immer eine geschlossene Welt innerhalb der realen Wirklichkeit beinhaltet.¹ Dies lenkt die gesamte Konzentration und Aufmerksamkeit auf das, was wir gerade tun: ein für das Üben erstrebenswerter Zustand.

Beispiel: Ein Kind übt dank der ihm eigenen Vorstellungskraft soziale Fertigkeiten mit einem imaginären Gegenüber, etwa mit einer Puppe. Gleichzeitig übt es auch Sprachliches (reden mit Puppe), Koordination und Geschicklichkeit (Puppe anziehen) und das Rollenspiel (Eltern-Kind). Durch diese Abwechslung, die Gerhard Mantel «rotierende Aufmerksamkeit»² nennt, bleibt das Interesse und damit die Motivation des Kindes erhalten. Ein Kind hört von sich aus mit einem Spiel auf, wenn es physisch, psychisch oder mental müde, über- oder unterfordert ist. Es kann aber auch die Spielregeln oder den Spielinhalt ändern.

Dieses Verhalten ist auf das Üben am Instrument durchaus übertragbar – gerade weil Studierende viel und oft üben müssen. Konkret heisst das, dass mit immer wieder geänderten oder neu geschaffenen Spielregeln die Motivation und das Interesse wach gehalten werden.

Zunächst habe ich das Konzept des Übens in meiner langjährigen Tätigkeit als aktive klassische Pianistin entwickelt. Als Dozentin mit grossem Interesse an Psychologie, Neurologie und Pädagogik habe ich festgestellt, dass die Studierenden zwar wissen *was*, weniger aber *wie* geübt werden soll. Oft kommen die Bachelorstudierenden direkt aus der Schule und sind mit der «Üb-Freizeit» überfordert. Es braucht die Auseinandersetzung mit sich selbst, die gutes Üben erst möglich macht.

Diese Thesen wurden auch im einjährigen Forschungsprojekt *Das Üben üben* untersucht und belegt, das an der Hochschule Luzern – Musik durchgeführt wurde. Seither wird *Auch Üben will gelernt sein* an der HSLU regelmässig als einsemestriger Wahlkurs à wöchentlich 90 Minuten angeboten. Offen ist das Modul für alle Instrumente und Musikstudienrichtungen. Die Beschäftigung mit dem Üben ist in der Gruppe sinnvoll und das Modul entlastet zusätzlich den Einzelunterricht.

Das Modul bietet keine Methode sondern Denkmodelle, Diskussionsbasen und viel praktisches Ausprobieren. Wir beschäftigen uns mit dem Üben aus neuro-psychologischer, physiologischer, philosophischer, sozialpolitischer und kulturhistorischer Sicht sowie aus eigener Erfahrung. Praktische Übungen für Haltung, Konzentration und Reflexion gehören ebenso dazu, wie das Vor-Üben in der Gruppe. Weitere Inhalte sind Umgang mit Lampenfieber und Motivationskrisen, das Entwickeln der Konzentrationsfähigkeit, das sehr detaillierte analysieren von «Üb-Problemen», Konditionstraining und vieles mehr.

Die Studierenden bringen eigene Themen mit ein, und können so beim Vor-Üben kurze Coachings erhalten. Sie lernen, eine ökonomische, optimierte, konstruktive

und schmerzfreie Arbeitsweise zu entwickeln, die die kognitive, emotionelle und physische Ebene einbezieht. Wichtig ist besonders, unmusikalisches Leerlauf-Spielen, einseitige Belastung und Ermüdung zu vermeiden. Ich vermittele ihnen bewusste Lernbereitschaft, Zeitmanagement, Üben mit Konzentration und Hingabe, rationelles und spielerisches Lernen sowie kreative Problemlösungen.

Da Musikschaaffende ein Leben lang üben, soll Üben eine Einstellung (way of life) und nicht bloss eine zum Berufsleben dazugehörnde Tätigkeit werden. Sich als übender Mensch zu verstehen bedeutet: Üben kann überall und in Allem stattfinden. Die Hirnforschung zeigt, dass beim Musizieren fast alle Hirnregionen beteiligt sind – dies soll beim Üben auch so sein. Nach meiner Erfahrung führt reflektiertes Üben, also die bewusste Selbstbeobachtung und die objektive Evaluation während dem Üben, zu einer besseren Selbstwahrnehmung, einem grösseren Selbstwertgefühl und einem gesteigerten Selbstvertrauen. Das «Bei-sich-bleiben», das wir vom Spielen kennen, führt zu wesentlich stressfreierem Umgang mit Lampenfieber, denn die innere Spielwelt lässt sich, wenn geübt, auch auf der Bühne abrufen. Dass dies wiederum einen positiven Einfluss auf die Lernmotivation hat, ist mittlerweile unbestritten.

Anmerkungen

1 Michael Dartsch: *Spiel in der elementaren Musikpädagogik*, in: *Üben und Musizieren* 16, 1999, Nr. 3, S. 15–19.

2 Gerhard Mantel: *Einfach üben*, Schott, Mainz, 2001, S. 24.

Elena Szirmai ... ist Konzertpianistin und seit 1992 Dozentin an der Hochschule Luzern – Musik>

www.szirmai-kramis.ch