

Erfolgreiche Übetechiken für Musiker

Neurowissenschaftlich fundierte Strategien, die nach den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung effektives Üben unterstützen.

Intonation

- Wenn ein einzelner Ton nicht sauber intoniert ist, beginne am Anfang des Taktes, der Zeile oder der Phrase und halte bei dem betreffenden Ton an. NICHT ANPASSEN, wenn er falsch ist: Mach Dir eine mentale Notiz, ob er zu hoch oder zu tief war, und versuche es erneut. Wenn Du ihn getroffen hast, versuche, ihn 5-mal hintereinander perfekt zu treffen.
- Versuche, die Passage zu singen. Wenn Deine Stimme nicht sauber trifft, wird Deine Hand es ebenfalls nicht tun.
- Versuche, den nächsten Ton zu singen, bevor Du ihn spielst, und stimme dann Deinen Finger auf Deine Stimme ab.
- Spiele die Passage sehr langsam und stelle sicher, dass Du den Ton und seine Resonanz im Kopf hören kannst, bevor Du ihn spielst.
- Nimm Dich selbst auf und höre es Dir an, wobei Du Dir notierst, wo es unrein war.

Rhythmus

- Klatsche den Rhythmus.
- Singe Deinen Part und dirigiere dazu.
- Schalte das Metronom ein und gehe im Tempo dazu, während Du spielst. Schalte dann das Metronom aus, aber gehe weiter.
- Übe mit dem Metronom auf den Offbeats.
- Lass das Metronom nur auf die Downbeats klicken.
- Lass das Metronom nur einmal alle vier Takte klicken.

Weitere Übeideen

- Spiele den letzten Takt der Passage so klar wie möglich. Gehe dann einen Takt zurück und spiele die letzten zwei Takte so sauber wie möglich. Arbeite so rückwärts, bis Du den Anfang der Passage erreicht hast.
- Nimm Dich auf, wie Du eine kurze Passage spielst. Höre sofort an, was besser sein könnte. Spiele und nimm erneut auf. Wiederhole das, bis Du zufrieden bist.
- Mentales Üben: Stell Dir so lebendig wie möglich vor, wie Du die Passage spielst. Fühle Deine Finger, höre den Ton, höre die Klangqualität usw. Je mehr Du Dir vorstellen kannst, desto besser. Sobald die Passage im Kopf kristallklar ist, versuche, sie wieder zu spielen.
- Singe, wie Du sie klanglich und dynamisch haben möchtest.
- Spiele die Passage mit extrem übertriebenen Dynamiken.
- Tu so, als wärst Du der Lehrer und würdest einem Schüler helfen, die Passage zu spielen. Was würdest Du ihm sagen? Was würdest Du ihn tun lassen?

Gute allgemeine Übungsgewohnheiten

- Erstelle eine Übe-Routine. Versuche, immer am gleichen Ort zur gleichen Zeit für die gleiche Dauer zu üben, sodass es ein Teil Deines Tages wird.
- Die SCHLECHTESTE Art zu üben ist, vorne zu beginnen, zu spielen, bis ein Fehler passiert, dann den Fehler zu korrigieren und weiterzumachen oder neu zu beginnen. Das verstärkt nur Deine Fehler. Du musst die Problemstellen finden, isolieren und mit den Vorschlägen in dieser Liste daran arbeiten. Erst wenn sie isoliert perfektioniert sind, kannst Du sie wieder in den Kontext setzen.
- Das Durchspielen Deines Stückes ist der LETZTE Schritt nach Wochen oder Monaten Arbeit und sollte nur gemacht werden, wenn Du Dich auf eine Aufführung vorbereitest. Wenn Du Dein Stück jeden Tag durchspielst (und es sind mehr als 2–3 Wochen bis zum Konzert), übst Du nicht gut und verstärkst nur Deine Fehler.
- Frage Dich IMMER: „Warum spiele ich das gerade? Was möchte ich erreichen?“ Wenn Du übst, spiele niemals einfach nur. Habe immer einen Grund, besonders wenn Du etwas wiederholst.
- Führe ein Übetagebuch. Schreibe Dein Ziel für jede Übeeinheit auf.
- Stelle sicher, dass Du jeden Tag zumindest ein bisschen übst. Es ist VIEL besser, jeden Tag 10 Minuten zu üben als einmal pro Woche eine Stunde.