



## Übungstipps

### **Tag und Nacht üben?**

Übe zu der Tageszeit, zu der du am besten üben/spielen kannst! Bei manchen ist dies frühmorgens, bei anderen wiederum spätnachts. Du solltest dabei einen gesunden Mittelweg zwischen Lust und Disziplin finden. Wenn du mal einen schlechten Tag oder einfach keine Lust zu üben hast, ist dies auch keine Tragödie. Am besten übst du mit einem täglichen Übungsprogramm, das dich Schritt für Schritt zu deinen Zielen bringt. Dabei ist es wichtig sich 2 Tage pro Woche freizuhalten, an denen man nicht übt, sondern vielleicht nur jammt oder sogar überhaupt nicht spielt, um den Kopf genügend Zeit zum Verarbeiten zu geben.

### **Übe mit Enthusiasmus!**

Es gibt immer Dinge, die Spaß machen und die man üben will und solche, die weniger Spaß machen und die man - aus welchen Gründen auch immer - üben soll. Beide Seiten haben ihre Berechtigung und deshalb solltest du sie auch gleichwertig behandeln, d.h. mit der gleichen Energie bearbeiten - auch wenn es mal schwerfällt. Wichtig dabei ist, dass du erkennst, dass dich alles, was du übst, weiterbringen und zu einem besseren Musiker machen wird. Und da es nun leider wirklich keine magische Abkürzung gibt, mit der du ums Üben herumkommst, ist es besser, auch an Disziplinübungen Spaß zu bekommen.

### **Zerklinnere die Information, die du lernen willst!**

Der Erfolg beim Üben kommt am schnellsten, wenn man sich eher unterfordert als überfordert. Das bedeutet, dass du die Information in möglichst viele, möglichst kleine Hapfen zerteilen sollst, bevor du sie aufnimmst. Ich denke, Lernphasen von 1-2 Minuten sind der Zeitraum, mit denen man gut arbeiten kann.

### **Übe mit dem Kopf und ohne das Instrument!**

Richtig betrachtet sieht es ja so aus, dass du nicht deinen Händen das instrumentale Spiel beibringst, sondern deinem Kopf. Deshalb kannst du dir unglaublich viel Zeit ersparen, indem du praktisch vor deinem geistigen Auge übst. Dabei spielt es keine Rolle, was du so übst. Wichtig ist, dass du das Potential deiner Vorstellungskraft nutzt, um auf dem Instrument weiterzukommen.

### **Viel üben und trotzdem schlechter werden?**

Wenn du viel übst, wirst du mit einer ziemlichen Regelmäßigkeit das Gefühl haben, eher schlechter zu werden als besser. Das ist normal, denn es ist ein Zeichen dafür, dass dein Gehirn Energie und Kapazitäten braucht, die neu gelernte Dinge zu verarbeiten. Lass dich davon nicht irritieren! Sobald dein Kopf wieder frei ist, wird auch dieses Gefühl wieder weg sein.



## **Gib dir Zeit!**

Das größte Problem für viele Menschen, die am Instrument besser werden wollen, ist die Zeit. Am besten ist, du findest dich damit ab und akzeptierst, dass es in den meisten Fällen doch einige Jahre dauert, bis man so ein Stück Materie in ein angenehm klingendes Musikinstrument verwandeln kann. Deshalb ist es ratsam, wenn du deinen Fortschritt nicht täglich bewertest, sondern nur ein paarmal im Jahr. Erst dann kannst du wirklich erkennen, ob sich etwas in deinem Spiel getan hat.

## **Musizieren im Zeitalter des chronischen Zeitmangels?**

Der Kopf entscheidet, wofür man Zeit investiert - das Herz, ob und wie man sie nutzt. Kluge Köpfe meinen: „Kein Mensch hat keine Zeit- nur falsche Prioritäten“. Hier eine Checkliste für das Eigene Zeitmanagement:

- \* Habe ich mein Lebensumfeld (Familie, Kinder) eingebunden und mir dort das Einverständnis für mein Musizieren geholt?
- \* Habe ich meinem Musiklehrer meine Erwartungen bezüglich der zeitlichen Gestaltung besprochen?
- \* Habe ich mir Lernprioritäten gesetzt und feste Zeit-Budgets für das Musizieren reserviert?
- \* Schaffe ich mir selbst eine entspannte Spiel- und Übungssituation?
- \* Habe ich mein eigenes Lerntempo erkannt, nehme ich darauf Rücksicht und mache Pausen, bevor ich ermüde?
- \* Nehme ich mir Zeit, wirklich zuzuhören, mir selbst, meinem Lehrer, der Musik, meinen Mitmusikern?
- \* Visualisiere ich mein Lernen, z.B. über einen Übungsplan oder ein Lerntagebuch?
- \* Eliminiere ich „Zeitfresser“, privat, beruflich und musikalisch?

## **Der Ernst des Lebens?**

Hier noch eine ganz wichtige Erkenntnis: **Musik macht Spaß!** (Oder sollte es zumindest!) Auch für den Fall, dass du große Ambitionen als Musiker hast oder du dein Instrument als den Mittelpunkt deines Lebens siehst: Hab´ Spaß an der Sache, nimm dich selbst nicht zu ernst und versuche, die Musik als etwas sehr schönes zu betrachten und nicht mit unnötigem Ernst zu beschweren. Solltest du einmal deprimiert sein, stelle dir nur kurz vor, von diesem Moment an nie wieder auch nur einen Ton spielen zu können oder zu dürfen..... Na, schon besser?

Na, dann ...viel Erfolg!