

Das Folgende ist ein Auszug aus:

Peter Schwarzenbach, Brigitte Bryner-Kronjäger: *Üben ist doof. Gedanken und Anregungen für den Instrumentalunterricht*, Frauenfeld (Verlag Im Waldgut) 6. Aufl. 1997, S. 37–39

2.3.1. Prinzipien beim Üben

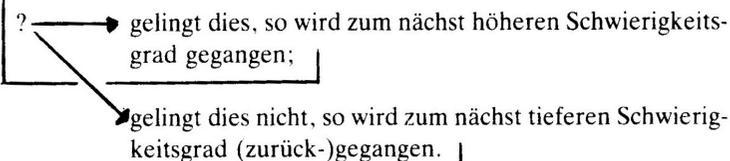
- Summieren von *Erfolgs-* und nicht von *Mißerfolgserlebnissen!*
- Auch das Entspannen und Ausruhen zwischen den einzelnen Übungsschritten und Wiederholungen soll bewußt geübt werden.
- Keine Fehler *wiederholen* (hingegen beachte man: *einmal* Fehler machen ist sehr hilfreich; man weiß dann, wo man effektiv steht).
- Nach einem Fehler muß der Schwierigkeitsgrad *sofort* gesenkt werden, damit wieder fehlerfrei und gelöst weitergeübt werden kann.
- Möglichst gleich zu Beginn des Übens einen Schwierigkeitsgrad wählen, bei dem der Vorgang aller Voraussicht nach gelingen kann (keine Überforderung anstreben).
- Das folgende Grundgefühl auslösen: Ich kann es, ich stehe darüber, weil ich immer einen Schwierigkeitsgrad wähle, der mir und meinen effektiven Möglichkeiten im Moment entspricht.
- Man trenne genau zwischen Spielen und Üben. Beim *Spielen* wird von A–Z gespielt und nur wiederholt, wenn ein Wiederholungszeichen steht. Beim *Üben* wird nach *System* wiederholt.

2.3.2. Vorgehen beim Üben

Sehr vereinfacht dargestellt läßt sich folgendes Vorgehen beim Üben ableiten (dies gilt im Prinzip für alle zu automatisierenden Bewegungsabläufe):

Nachdem sich der Schüler (auch der Lehrer) vergewissert hat, daß er an dem zu übenden Stück oder der Etüde alles *wahrnehmen* kann (2.1.), alles *festgelegt* (2.2.) und das Stück oder ein Teil desselben einmal durchgespielt worden ist, beginnt der eigentliche *Trainings- bzw. Übungsprozeß* (2.3.).

1. Fixieren aller zu übenden Stellen.
2. Entscheid, in welcher Reihenfolge die Stellen geübt werden sollen.
3. Herausgreifen der ersten Stelle.
4. Nochmalige Kontrolle, ob für diese Stelle alles *wahrgenommen* und *festgelegt* ist.
5. Wahl eines Schwierigkeitsgrades (Tempo, Vereinfachung, methodischer Aufbauschritt usw.), bei welchem voraussichtlich der Vorgang gerade noch fehlerfrei (d. h. richtig, so wie man sich es vorstellt) gespielt werden kann.
6. Dieser Vorgang wird (sofern nicht ein Fehler auftritt) *3–4 mal, genau gleich* (gleicher Schwierigkeitsgrad, Tempo etc.) fehlerfrei wiederholt (man beachte, daß zwischen jeder Wiederholung eine kurze entspannende Pause eingehalten wird!):



7. Man beende das Üben immer mit einem Erfolgserlebnis, d. h. die eben erreichte Stufe soll 3–4mal gelungen sein, auch wenn diese Stufe noch lange nicht dem Endziel entspricht.
8. Beim exemplarischen Üben im Unterricht macht der Lehrer 1. dem Schüler den Fortschritt genau bewußt und läßt 2. den Schüler zusammenfassen, wie dieser erste Erfolg jetzt in der Stunde erreicht worden ist.

Schlußbemerkung: Immer wieder tritt die Frage auf, warum ein Vorgang 3–4mal genau gleich wiederholt werden sollte. Die Antwort lautet: Bei den zwei ersten Malen ist der Lernende noch sehr konzentriert (d. h. bewußt dabei); beim 3. und 4. Mal entspannt er sich, die Konzentration läßt ganz natürlich nach, das Bewußtsein zieht sich zurück und entlastet sich von Detailbeobachtungen. Erst jetzt zeigt es sich, ob der Vorgang bereits verinnerlicht und in einer ersten Stufe automatisiert ist. *Das einfache Geschehenlassen ist hier das erstrebenswerte Teilziel.*