

# Inhalt

|                  |    |
|------------------|----|
| Einleitung ..... | 11 |
|------------------|----|

## Teil A: Was ist Üben?

|                        |    |
|------------------------|----|
| I. Übestrategien ..... | 15 |
|------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| 1. Üben nach dem »Prinzip Hoffnung« oder nach dem<br>»Prinzip des Problemlösens«? ..... | 15 |
| 2. »Stein auf Stein« oder »Entwicklerbad«? .....  | 16 |
| 3. Verbindliche Überegeln? .....  | 17 |
| 4. Ziele des Übens .....  | 17 |
| 5. Wahrnehmung .....  | 18 |
| 6. Nachahmung .....   | 22 |
| 7. Rotierende Aufmerksamkeit .....  | 24 |

|  |    |
|--|----|
| II. Wissen – Können – Übebiografie ..... | 26 |
|--|----|

|   |    |
|---|----|
| 1. Wissen .....   | 26 |
| 1.1 Beschreibung von Fakten .....                         | 26 |
| 1.2 Physiologisches Wissen .....                          | 26 |
| 1.3 Psychologisches Wissen .....                          | 28 |
| 1.4 Physikalisches Wissen über das Instrument .....       | 30 |
| 1.5 Physikalisches Wissen über den Körper .....           | 31 |
| 1.6 Physikalisches Wissen über Musik .....                | 32 |
| 1.7 Anatomisches Wissen .....                             | 33 |
| 1.8 Musiktheoretisches Wissen .....                       | 34 |
| 1.8.1 Intervalle hören .....                              | 34 |
| 1.8.2 Intervalle den Fingerkonstellationen zuordnen ..... | 35 |
| 1.8.3 Harmonielehre .....                                 | 36 |
| 1.8.4 Struktur eines Werks .....                          | 37 |
| 1.8.5 Stilistisches Wissen .....                          | 38 |
| 2. Können .....   | 38 |
| 3. Übebiografie .....                                     | 39 |
| 3.1 Phasen der persönlichen Entwicklung .....             | 39 |
| 3.2 Phasen der Erarbeitung eines Werks .....              | 41 |

|  |    |
|--|----|
| III. Lernbausteine .....   | 43 |
| 1. Chunks .....  | 43 |
| 2. Schemata – Skripte .....  | 46 |
| 3. Zahlen für das Gedächtnis .....                                   | 46 |
| 4. Partiturbild .....  | 47 |
| 5. Lautes Sprechen .....   | 47 |
| IV. Wiederholungen .....   | 49 |
| V. Pausen .....  | 53 |
| VI. Fehler .....   | 56 |
| 1. Fehler als Informationsquelle .....                               | 56 |
| 2. Fehlerdefinition .....  | 57 |
| 3. Absichtliche Fehler .....   | 58 |
| 4. Weiterspielen bei Fehlern .....                                   | 59 |
| 5. Fehler als fließender Übergang zu künstlerischer Gestaltung ..... | 60 |
| VII. Wie lang ist »Jetzt«? .....                                     | 62 |

## Teil B: Bewegungen

|  |    |
|--|----|
| VIII. Funktionsbewegungen .....                      | 67 |
| 1. Alltagsbewegungen .....                           | 67 |
| 2. Gleichgewicht .....                               | 68 |
| 3. Teilbewegungen .....                              | 69 |
| 3.1 Doppelhebelbewegungen .....                      | 70 |
| 3.2 Beugung und Streckung des Unterarms .....        | 70 |
| 3.3 Handgelenkbewegungen nach allen Richtungen ..... | 71 |
| 3.4 Unterarmrollung .....                            | 71 |
| 4. Prinzip der Drehung .....                         | 72 |
| 5. Asymmetrische Bewegungen .....                    | 73 |

---

|   |     |
|---|-----|
| IX. Spannung und Entspannung .....                            | 75  |
| 1. Lockerheit .....   | 75  |
| 2. Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperpunkte .....         | 76  |
| 3. Üben ohne Aufmerksamkeit .....                             | 77  |
| 4. Absichtliche Spannung .....                                | 78  |
| 5. Prinzip der Spannungsausbreitung .....                     | 78  |
| 6. Das Rückstoßprinzip .....                                  | 79  |
| 7. Arbeitswiderstand .....                                    | 81  |
| 7.1 Reibung .....   | 81  |
| 7.2 Masse .....   | 83  |
| 8. Arbeitsabstand .....                                       | 84  |
| X. Üben von Grundbewegungen –<br>Reißverschlussprinzip .....  | 85  |
| XI. Sensibilisierungsbewegungen .....                         | 88  |
| 1. Schwank- und Drehbewegungen des Rumpfs .....               | 89  |
| 2. Beckenbewegungen .....                                     | 91  |
| 3. Beinbewegungen .....                                       | 92  |
| 4. Schulterbewegungen .....                                   | 92  |
| 5. Kopfbewegungen .....                                       | 93  |
| 6. Augenbewegungen .....                                      | 94  |
| 7. Sensibilisierungswirkungen zwischen rechts und links ..... | 94  |
| 8. Bewegungskette Kopf – Hand – Finger .....                  | 95  |
| 9. Sensibilisierende Armbewegungen .....                      | 96  |
| 10. Handgelenkbewegungen .....                                | 97  |
| 11. Bewegungen in der Hand .....                              | 98  |
| 12. Sensibilisierungsbewegungen der Finger .....              | 99  |
| XII. Ausdrucksbewegungen .....                                | 102 |
| 1. Sanftes Nicken .....                                       | 105 |
| 2. Kopfschütteln .....  | 106 |
| 3. Ducken – Aufrichten .....                                  | 107 |
| 4. Mimik .....  | 108 |

|  |     |
|--|-----|
| XIII. Atem .....                           | 110 |
| XIV. Training .....                        | 113 |
| 1. Sport auf dem Instrument? .....         | 113 |
| 2. Training von Grundmustern .....         | 114 |
| XV. Sprache .....                          | 116 |
| 1. Musikalische Sprachanalogie .....       | 116 |
| 2. Technisch genutzte Sprachanalogie ..... | 117 |
| XVI. Tastsinn .....                        | 120 |

## Teil C: Mentale Organisation

|   |     |
|---|-----|
| XVII. Allgemeine Übeorganisation .....                    | 124 |
| 1. Vom Schweren zum Leichten .....                        | 124 |
| 2. Organisation und Lockerheit .....                      | 125 |
| 3. Zeitplanung vor Auftritten .....                       | 126 |
| XVIII. Üben mit guter Laune .....                         | 127 |
| XIX. Rhythmus und Tempo .....                             | 129 |
| 1. Rhythmische Puffer .....                               | 129 |
| 2. Freie Einsätze .....                                   | 131 |
| XX. Das Prinzip der Variation .....                       | 133 |
| 1. Rhythmische Varianten .....                            | 133 |
| 2. Rhythmische Umgruppierungen .....                      | 134 |
| 2.1 Veränderung der Auftakte .....                        | 134 |
| 2.2 Verschiebung des Taktstrichs .....                    | 136 |
| 2.3 Umgruppierung des Rhythmus bei Sechachteltakten ..... | 136 |
| 2.4 Synkopische Spiele .....                              | 136 |

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| 3. Betonungen – Verlängerungen ..... | 137 |
| 4. Unterteilungen .....              | 138 |

## XXI. Räumliche Orientierung .....

|  |     |
|--|-----|
| 1. Die räumliche Gliederung auf dem Instrument ..... | 139 |
| 2. Spielfiguren der Finger .....                     | 140 |
| 3. Abmessen von Abständen .....                      | 141 |
| 4. Räumliche Vorstellungshilfen .....                | 144 |

## XXII. Verknüpfungsstrategien .....

|  |     |
|--|-----|
| 1. Fingernummern .....                     | 147 |
| 2. Prinzip des Addierens von Tönen .....   | 148 |
| 2.1 Hinzufügen von Tönen – vorwärts .....  | 148 |
| 2.2 Hinzufügen von Tönen – rückwärts ..... | 149 |
| 3. Stoppen an bestimmten Stellen .....     | 149 |
| 4. Analogiefallen .....                    | 150 |
| 5. Muster mit Anfangstönen .....           | 151 |

## XXIII. Textänderungen .....

|  |     |
|--|-----|
| 1. Langsam spielen .....                   | 152 |
| 2. Akzente .....                           | 154 |
| 3. Überspringen von Tönen und Takten ..... | 155 |
| 4. Einfügungen .....                       | 155 |
| 5. Transponieren .....                     | 156 |
| 6. Änderung von Fingersätzen .....         | 157 |

## XXIV. Blattspiel .....

## XXV. Mentales Üben .....

## Teil D: Interpretation

|   |     |
|---|-----|
| XXVI. Gestaltung .....                            | 165 |
| 1. Umgang mit der Zeit .....                      | 165 |
| 2. Der Musiker als Regisseur und Dramaturg .....  | 166 |
| XXVII. Regiewerkzeuge .....                       | 168 |
| 1. Auffälligkeit als Mittel der Verknüpfung ..... | 168 |
| 2. Ästhetische Fragestellungen .....              | 169 |
| 3. Musikalische Klammern .....                    | 171 |
| 3.1 Dynamische Klammern .....                     | 171 |
| 3.2 Agogische Klammern .....                      | 173 |
| 3.3 Artikulatorische Klammern .....               | 175 |
| XXVIII. Assoziationen .....                       | 176 |
| 1. Situative Assoziationen .....                  | 178 |
| 1.1 Bilder .....                                  | 179 |
| 1.2 Landschaften .....                            | 179 |
| 1.3 Räume .....                                   | 180 |
| 2. Dynamische Assoziationen .....                 | 180 |
| 2.1 Bewegungsassoziationen .....                  | 181 |
| 2.2 Physikalische Assoziationen .....             | 182 |
| 2.3 Ereignisse – Erlebnisse .....                 | 182 |
| 2.4 Gespräche – Dialoge .....                     | 183 |
| 2.5 Erzählungen – Märchen .....                   | 184 |
| 2.6 Menschen im Raum .....                        | 185 |
| Zusammenfassung .....                             | 186 |