

# Inhalt

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

## Teil A: Was ist Üben?

I. Übestrategien .....	15
1. Üben nach dem »Prinzip Hoffnung« oder nach dem »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

<b>III. Lernbausteine</b> .....	43
1. Chunks .....	43
2. Schemata – Skripte .....	46
3. Zahlen für das Gedächtnis .....	46
4. Partiturbild .....	47
5. Lautes Sprechen .....	47
<b>IV. Wiederholungen</b> .....	49
<b>V. Pausen</b> .....	53
<b>VI. Fehler</b> .....	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
<b>VII. Wie lang ist »Jetzt?«</b> .....	62

## Teil B: Bewegungen

<b>VIII. Funktionsbewegungen</b> .....	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

---

<b>IX. Spannung und Entspannung .....</b>	<b>75</b>
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
 <b>X. Üben von Grundbewegungen –</b>	
<b>Reißverschlussprinzip .....</b>	<b>85</b>
 <b>XI. Sensibilisierungsbewegungen .....</b>	<b>88</b>
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
 <b>XII. Ausdrucksbewegungen .....</b>	<b>102</b>
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. Rhythmisches 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 Sechsachteltakten .....	136
2.4 Synkopische Spiele .....	136

---

3. Betonungen – Verlängerungen .....	137
4. Unterteilungen .....	138
<b>XXI. Räumliche Orientierung .....</b>	<b>139</b>
1. Die räumliche Gliederung auf dem Instrument .....	139
2. Spielfiguren der Finger .....	140
3. Abmessen von Abständen .....	141
4. Räumliche Vorstellungshilfen .....	144
<b>XXII. Verknüpfungsstrategien .....</b>	<b>146</b>
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
<b>XXIII. Textänderungen .....</b>	<b>152</b>
1. Langsam spielen .....	152
2. Akzente .....	154
3. Überspringen von Tönen und Takt .....	155
4. Einfügungen .....	155
5. Transponieren .....	156
6. Änderung von Fingersätzen .....	157
<b>XXIV. Blattspiel .....</b>	<b>159</b>
<b>XXV. Mentales Üben .....</b>	<b>162</b>

## Teil D: Interpretation

<b>XXVI. Gestaltung</b> .....	165
1. Umgang mit der Zeit .....	165
2. Der Musiker als Regisseur und Dramaturg .....	166
<b>XXVII. Regiewerkzeuge</b> .....	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
<b>XXVIII. Assoziationen</b> .....	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
<b>Zusammenfassung</b> .....	186