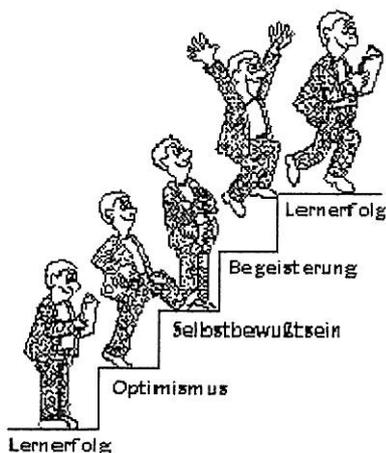


Üben mit Köpfchen!

Referentin: Linda Langeheine

AG 22, Samstag, 16. Mai 2009

Motivation und Demotivation



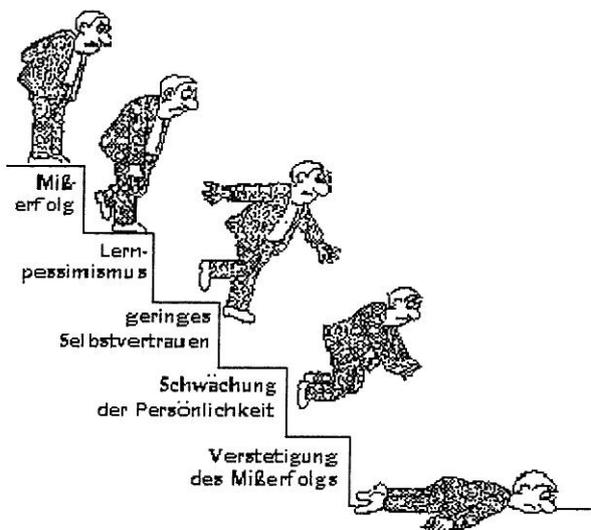
Wenn es gelingt, die Rahmenbedingungen des Lernens so zu gestalten, dass möglichst oft Aha-Erlebnisse ausgelöst werden, überstrahlt das Gefühl des Erfolgs meist auch die negativen Seiten des Lerngegenstands. Aus dem Lernen-Müssen wird dann gefühlsbedingt ein Lernen-Wollen. Der einmal erreichte Erfolg vermittelt ein Lustempfinden mit einem Verlangen nach Wiederholung dieser angenehmen Empfindung. Wir kennen diesen Zustand unter dem Begriff "Erfolgs Erlebnis". Ein so verstärktes Selbstbewusstsein erzeugt **Motivation** (= Anregung und Erhalt der Lust am Lernen):

Wie können Lehrkräfte ihren Schülerinnen und Schülern dabei helfen? (ich gehe bewusst nicht auf die motivierende bzw. demotivierende Rolle des Elternhauses ein!) Vereinfacht gesagt:

durch Lob oder kritische Anerkennung ihrer Leistungen sowie durch Interesse an ihrer persönlichen Entwicklung. Es ist erstaunlich, welche Kräfte in einem Menschen freiwerden, der sich von seinem Gegenüber angenommen fühlt. Lob ist ja nichts anderes als eine Art von Belohnung, die das Selbstwertgefühl hebt und als positiver Impuls in die kreisförmige Selbstverstärkung des Erfolgs einwirken kann.

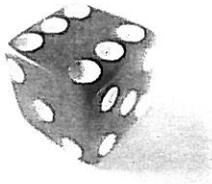
Einige, die dies hier lesen, werden sich an Fälle erinnern, in denen sie nicht so sehr aus eigenem Antrieb, sondern "dem Lehrer zuliebe" gelernt haben. Bei einem späteren Lehrerwechsel hörte das dann plötzlich auf, weil dieser einen nicht mehr so ansprach.

"Schatzsuche statt Fehlerfahndung" Nicht wenige Lehrer tun sich nämlich schwer damit, ihren Schülerinnen und Schülern im Unterricht wie ungehobenen Schätzen zu begegnen. Stattdessen achten sie vor allem auf die Fehler, die sie machen; und indem sie sie über Gebühr betonen, weil sie sie "ausrotten" wollen, wirken sie in negativer Weise in den Regelkreis des Erfolgs ein. Denn leider wirkt dieser Regelkreislauf auch anders herum: Misserfolg bewirkt Pessimismus; der erzeugt mangelndes Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, woraus **Demotivation** entsteht - so verstetigt sich der Misserfolg noch.



Als Übe-Anfänger lernst du folgende Übeprinzipien zu beherrschen:

- Übe jeden Tag! Wenn auch nur kurz, ist es besser als ausfallen lassen.
- Der allerwichtigster ÜbeTag ist der Tag *nach* dem Unterricht. Versäume ihn nicht!
- Es wäre toll, wenn deine Mutter oder dein Vater beim Unterricht dabei sein könnten. Zu Hause hast du dann eine Übeassistentin bzw. Übeassistent!
- Versuche jeden Tag zur gleichen Zeit zu üben. Am Besten, wenn du dich fit fühlst!
- Spiele die Hände einzeln. Sage die Notennamen oder Fingersätze laut dazu!
- Entspanne dich vor jedem Üben. Der Geist soll dadurch aufnahmefähig werden.
- Singe die ausgesuchte Stelle und benutze die Solmisations-Handzeichen dazu.
- Höre die Melodie im Kopf. Benutze die Handzeichen dazu!
- Spreche den Rhythmus einer Stelle mit der Rhythmussprache nach Kodaly: z.B. ta (Viertel), titi (Achtel) usw.
- Wenn möglich, höre deine Stücke oft an. Kann deine Lehrkraft die Stücke für dich aufnehmen? Vielleicht gibt es vom Verlag eine CD!
- Lerne mit einem Metronom zu spielen.
- Frage im Unterricht, was die Lehrkraft genau von dir erwartet, wenn du wieder im Unterricht bist. Dann hast du Ziele, die du zu erreichen versuchst.
- Vielleicht hast du Spaß daran, deine Wiederholungen zu zählen. Auch ein Würfel ist ein lustiges Übespielzeug!



- Stücke oder Abschnitte aufbauen:
 1. Den Rhythmus vom Blatt sprechen (Rhythmussprache) und dabei den Körper zum Schlag/Puls bewegen.
 2. Den Rhythmus (ggf. eines Abschnittes) aufschreiben.
 3. Die Melodienoten ohne Rhythmus (gleich bleibende Viertel) spielen.
 4. Die Melodie mit Rhythmus spielen und dabei laut zählen (Rhythmussprache!).

Beherrschst du alle diese Fertigkeiten und Techniken, darfst du die nächste Stufe erklimmen, nämlich – **Übe-Mittelstufler**!! Gratuliere!



Als Übe-Mittelstufler lernst du folgende Übeprinzipien zu beherrschen:

- Einführung in das getrennte Üben schwerer Stellen
- Suche „schwierige Stellen“ selbständig aus. Bearbeite sie mit den dir bekannten Übetechiken.
- Betone immer den ersten Finger beim Spielen. Wenn möglich, sage laut „1“ jedes Mal, dass der 1. Finger vorkommt. So bildet sich ein Muster im Gehirn.
- Nachdem du eine Stelle konzentriert geübt hast, entspanne dich OHNE dich geistig zu beschäftigen. Dein Gehirn bearbeitet das, was du soeben gelernt hast.
- Übekarussell: Übe die gleiche Stelle 3-4 Mal und beobachte nur einen Aspekt (Atmung, Intonation o.ä.). Dann die gleiche Stelle mit einem anderen Parameter.
- Übe die erste und zweite Note einer Stelle beinahe im Tempo. Dann die ersten 3 Töne. Dann die ersten 4 usw.
- Übe auch im Geiste, also „mental“. Abwechselnd „mental“ und „aktive“ bringt am meisten.
- Selbständig das Metronom beim Üben einsetzen.
- Rhythmus (Mentales Üben)
 1. Den Rhythmus lesen
 2. Den Rhythmus vom Blatt klatschen und dabei laut sprechen (Rhythmussprache).
 3. Versuch den Rhythmus innerlich (im Kopf) „aufzusagen“.
 4. Den Rhythmus des Abschnittes auswendig aufschreiben.
- Übeliste: Auch eine Liste von Übeschwerpunkten wie Intonation, Artikulation, Lagenwechsel usw. kann am Pult zum „abhaken“ hängen. Erst ein Durchgang im Geiste, dann aktiv spielen.
- MÜ mit Noten
 1. Kleiner Abschnitt festlegen und einmal aktiv ausführen
 2. Entspannung
 3. Die Stelle anschauen und sie sich langsam bis Zeitlupentempo 1-2 Mal vorstellen
 4. aktiv ausführen 2-3 Mal
 5. ggf. Schritt 2-4 noch Mal
 6. 2 Tage - sehr langsam; 2 Tage - langsam; 2 Tage etwas schneller; danach ggf. Tempo

Beherrschst du alle diese Fertigkeiten und Techniken, darfst du die nächste Stufe erklimmen, nämlich – **Übe-Fortgeschrittener!!** Gratuliere!



Als Übe-Fortgeschrittener lernst du folgende Übeprinzipien zu beherrschen:

Gründe für „Schwierigkeiten“ erkennen, d.h. Knackpunkte lokalisieren

Übe GANZ langsam und auswendig. Steigere das Tempo nur soviel, wie du ohne Verspannung bewältigen kannst.

Erzähle dir sich beim Üben, laut (sub-vocal), worauf du deine Aufmerksamkeit richten willst.

Transponiere die Stelle! Immer um das gleiche Intervall höher, dann tiefer.

Selbständig deine Übezeit organisieren, Ziele und ÜbePortionen festlegen, die Zeit der Ausführung bestimmen.

Bei anspruchsvollen Stellen hilft auch ein Zettel am Notenständer, auf dem folgende Fragen stehen:

- Was muss ich noch tun, um den Notentext richtig zu kennen?
- Bei welchem Tempo fühle ich mich am wohlsten?
- Spüre ich Zusatzanspannungen und wo, wenn ich diese Stelle spiele?
- Bin ich in der Lage, meine Aufmerksamkeit bei der Aufgabe zu halten?

Übe öfters Partituren zu lesen und die Musik innerlich zu hören, obwohl du das Stück noch gar nicht kennst! Probiere am Instrument aus. Warst du nah dran? Hast du eine exzellente Gehörbildung genossen, ist das mentale Hören ein Kinderspiel!

Mentales Üben mit einer Aufnahme:

Spiele zu einer exzellenten Aufnahme (CD) das Gehörte im Geiste mit, d.h. du hörst die Musik und führst das Stück mental aus.

Die zu lernenden Werke analysieren und einprägen.

Nehme dich selbst auf Band auf. Korrigiere und verbessere. Neu aufnehmen. usw.

Übetechniken beherrschen und einsetzen, wie

- ▶ Rhythmische Varianten
- ▶ Ansatz verändern
- ▶ Artikulation verändern
- ▶ Akzent- bzw. Betonungsverschiebungen
- ▶ verbalisieren
- ▶ Taktstrichverschiebungen
- ▶ Verlängerungen, Betonungen (vorübergehend) einbauen
- ▶ Sprünge durch schrittweise Veränderung des Intervalls (neue Zieltöne) bewältigen
- ▶ Fehler nicht verbessern, sondern gezielt Problemzone angehen
- ▶ Verschiedene Parameter für eine Stelle ausprobieren
- ▶ Verbalisieren
- ▶ Betonungen
- ▶ Einführung v. kl. Pausen schwere Abläufe übersichtlicher machen
- ▶ Einzelne Töne in überschaubare Kleingruppen bündeln
- ▶ Tempo mit Metronom nach und nach steigern

Beherrschst du alle diese Fertigkeiten und Techniken, übst du beinahe professionell!



Üben mit Köpfchen

Linda Langeheine
powerbrain.org
nlp-and-more.org

Das Üben im Instrumentalunterricht

Üben lernen - Üben lehren

- **Wie übt man effektiv?**
- **Übetechniken nach Altersgruppen**
- **Planung & Zielsetzung**
- **Arbeitsblöcke festlegen**
- **Übe-Einheit vorbereiten**
- **Versch. Tipps**
- **Mentales Üben**

Die Übemethodik

- Das Üben wird oft mehr oder minder „implizit“ gelernt, also *irgendwie*. Es sollte ganz ausdrücklich, also „explizit“ gelernt bzw. gelehrt werden.
- Es geht um eine systematische und regelmäßige Vermittlung der Übemethodik, und zwar für alle Lernfelder des Instrumentalunterrichts.
- Wir brauchen eine Sammlung von Methoden, d.h., eine gut strukturierte Sammlung von Rezepten.

Linda Langeheine powerbrain.org

Übedefizite

- **Ohne geistiges und körperliches Aufwärmen anfangen**
- **Formel-Eins – alles zu schnell**
- **Bis „es kracht“ spielen, rum korrigieren bis es einigermaßen geht, weiter spielen**
- **Das wiederholte Durchspielen als Üben betrachten**
- **"Das Ganze noch mal von vorne!"**
- **„Last-Minute“ Üben**

Linda Langeheine powerbrain.org

Übedefizite

- Schüler wollen viel Ergebnis mit wenig oder keine Arbeit.
- Was, wenn die Schüler üben und doch nicht besser werden? (Aufregende Aufgabe f. die Lehrkraft: Was passiert, wenn Sie die Fehler beim häuslichen Üben eliminieren?)
- "Glänzende-Objekt-Polierer" -Gelungenes weiter (oder ausschließlich) polieren - die schwache Stellen bleiben (Abhilfe: Protokoll führen - was wurde geübt und wie lange?) Falls dein Üben immer wunderbar klingt, übst du die falschen Stellen!
- "Uhr-Sklaven"
- "Schäfchen zählen" - blindes Wiederholen, weshalb und wozu nicht berücksichtigt
- "Auto- Pilot"
- "Die Schwebenden" - brauchen einen Plan / Struktur

Linda Langeheine powerbrain.org

Am Anfang war die Ordnung

- Geordneter Übestoff wird besser gelernt und behalten.
- Arbeitskopien herstellen: Kopie 1 vergrößern, progressiv kleinere Noten bei Arbeitskopie 2 und 3.
- Übematerial in kleine, gut verdauliche Portionen einteilen.
- Schwieriges herausfiltern und bevorzugt anpacken (Welche Übemethoden sind geeignet?). „Wie mache ich das Schwierige leicht?“
- Nicht immer am Anfang beginnen. Das Gehirn liebt Anfänge und Schlüsse! Also, immer wieder neue schaffen!
- Sonderübungen entwickeln.
- Fehlermöglichkeiten schon im Unterricht aufspüren, damit sie nicht zu Hause „befestigt“ werden!

Linda Langeheine powerbrain.org

Wie übt man effektiv?

- -Verteiltes Üben in zeitlichen Abständen vergrößert den Lerneffekt.
- Bei komplexen Aufgaben unabhängige Teile getrennt üben (beim Klavier z.B. rechte und linke Hand einzeln einüben).
- Unmittelbares Feedback auf Fehler förderlich.
- Beim Lernen, Ziele und Teilziele festlegen.
- Innere Klangvorstellung entwickeln.
- Variabilität der Übe-Techniken.
- Prinzip der rotierenden Aufmerksamkeit (nach Gerhard Mantel)
- Analyse / geistiges Konzept dienen dem Erlernen nötiger Fertigkeiten.
- Die Situation des Lernens wird mitgelernt.
- Mentales Üben unterstützt das erfolgreiche Lernen wesentlich.

Linda Langeheine powerbrain.org

Übetechniken nach Altersgruppen

- **Anfänger (z.B.):**
 - ☺ Exemplarische Übe-Sequenzen als Teil **JEDER** Unterrichtsstunde
 - ☺ Routine des täglichen häuslichen Übens etablieren – Üben in den Tagesablauf integrieren
 - ☺ Die Eltern sollten bei kleineren Kindern stets beim Üben dabei sein.

Linda Langeheine powerbrain.org

Übetechniken nach Altersgruppen

- **Unterstufen (z.B.):**
 - ☺ Genauere Übehinweise im Heft
 - ☺ Wiederholungszahl
 - ☺ Kassetten-Aufnahmen von der Lehrkraft
 - ☺ Erste Übungen (Einführung) ins mentale Üben
 - ☺ "gelbe Stellen" – Einführung in das getrennte Üben schwerer Stellen
 - ☺ Langsames Üben (Schneckentempo 🐌)
 - ☺ Relevante Information mitsprechen (Fingerzahl, Notennamen, Saitenwechsel)

Linda Langeheine powerbrain.org

Übetechniken nach Altersgruppen

- **Mittelstufe (z.B.):**

Der Schüler erlebt sich als zunehmend fähig und kompetent. Dadurch nimmt seine Freude und Spaß zu.

 - ♥ Kein zeitorientiertes Üben mehr, sondern ein zielorientiertes Üben.
 - ♥ Kein stupides Wiederholen, sondern kreatives Nachdenken über Lösungen der Problemstellen.

Linda Langeheine powerbrain.org

Übetechniken nach Altersgruppen

♥Übetechniken wie

- ▶ Rhythmische Varianten
- ▶ Ansatz verändern
- ▶ Artikulation verändern
- ▶ Akzent- bzw. Betonungsverschiebungen
- ▶ verbalisieren
- ▶ Taktstrichverschiebungen
- ▶ Verlängerungen, Betonungen (vorübergehend) einbauen
- ▶ Sprünge durch schrittweise Veränderung des Intervalls (neue Zieltöne) bewältigen
- ▶ Fehler nicht verbessern, sondern gezielt Problemzone angehen
- ▶ Verschiedene Parameter für eine Stelle ausprobieren
- ▶ Betonungen
- ▶ Einführung v. kl. Pausen schwere Abläufe übersichtlicher machen
- ▶ Einzelne Töne in überschaubare Kleingruppen bündeln
- ▶ Tempo mit Metronom nach und nach steigern

Linda Langeheine powerbrain.org

Übetechniken nach Altersgruppen

- Fortgeschrittene (z.B.):
 - ♪ Lernprotokoll oder Lerntagebuch führen (nicht nur im Sinne des Protokollierens, sondern eine genaue Übeplanung: „Was will ich, warum und wie verbessern? Was macht die Stelle schwer?“)
 - ♪ Transponieren von schweren Stellen
 - ♪ Tonaddition (Sevcik-Technik) (Erst eine Note perfekt, dann eine dazu usw.)
 - ♪ Selbständig Übeziele setzen und Übe-Planung vornehmen
 - ♪ Gründe für „Schwierigkeiten“ erkennen, d.h. Knackpunkte lokalisieren

Linda Langeheine powerbrain.org

Prinzip der rotierenden Aufmerksamkeit

fingerings
or
vibrato
or
string change

intonation
or
fingerings
or
breathing

articulation
or
phrasing
or
breath

Linda Langeheine powerbrain.org

Was ist professionelles Üben?

- Was ist für Sie professionelles Üben?
- Üben Sie immer professionell?
- Was wäre, wenn Sie es täten?!

Linda Langeheine powerbrain.org

Einen Schwerpunkt vornehmen

- konsequent 4 Wochen anwenden (nachschaun, nachfragen, im Unterricht anwenden)
- prägnante Übephasen im Unterricht platzieren, d.h. das Üben im Unterricht üben
- Schüler sucht Stellen, wo die Übestrategie helfen könnte
- Schüler übt vor im Unterricht
- ggf. Checklist mit Datum, um die Systematik zu gewährleisten
- *Üben? – Und wie?! kaufen ;-)*

Linda Langeheine powerbrain.org

Übeziele

- Übeziele thematisieren (Klare Ziele zu formulieren will gelernt sein!)
- Übepläne gemeinsam herstellen, ggf. für jeden einzelnen Übetag zu Hause (später entwickeln Schüler eigene Übepläne/Protokolle und zeigen im Unterricht vor)
- „Was ist dein Ziel für diese Stelle?“, „Was wird anders sein als jetzt?“, „Was brauchst du/musst du tun, um dieses Ziel zu erreichen?“.
- Zielarten sich bewusst machen
- Globalziel: Mozart
- Fernziel: Jugend musiziert in Januar
- Nahziel: Exposition, Durchführung und Reprise auswendig
- Feinziel: Triller gleichmäßig, Tempo....
- Sinn transparent machen (Das was die Schüler machen sollten, muss für *sie* einen Sinn machen!)

Linda Langeheine powerbrain.org

Planung & Zielsetzung

Wie lassen sich die Aufgaben in sinnvolle und überschaubare Portionen einteilen?

Dabei sollte jede Portion so gewählt werden, dass sie in etwa zehn bis zwanzig Minuten Übezeit zu schaffen ist, d.h., eine „spürbare“ Verbesserung. Bei jüngeren Kindern noch kürzer.

Linda Langeheine powerbrain.org

Arbeitsblöcke (Stellen) werden festgelegt.

- ☺ Es kann überlegt werden:
 - Was sind die Ziele für die einzelnen Blöcke?
 - Was wird am Ende der Übewoche anders?
 - Wie können die Ziele erreicht werden (Methoden)?
 - Welches Problem kann wie gelöst werden (Brainstorming)?
 - Viele Schüler nehmen sich zuviel zu schnell vor und machen nie den erhofften Fortschritt.
 - Es ist selten ratsam, das ganze Stück jedes Mal durchzuackern!

Linda Langeheine powerbrain.org

Übe-Einheit vorbereiten

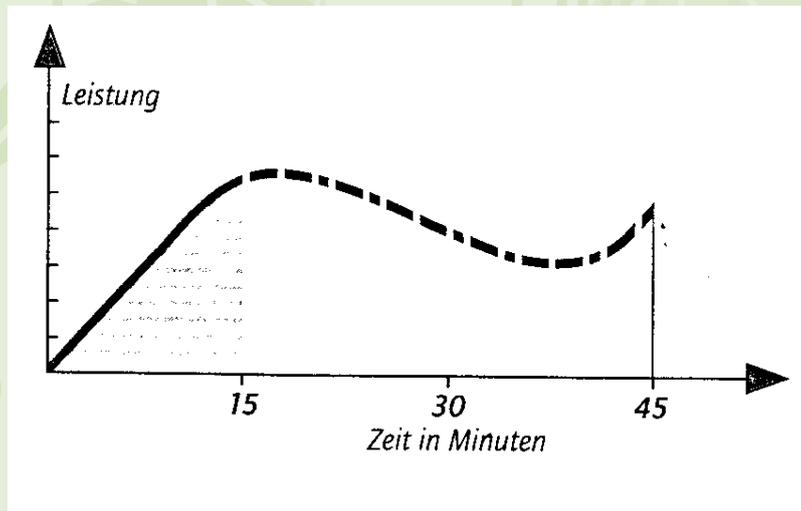
- Die Portionen können auf Klebezettel geschrieben werden
- Jede *einzelne* Aufgabe auf einen Zettel schreiben.
- Auf diesem Zettel steht nicht nur z.B. „Beethoven“, sondern auch die Übetchnik dazu:

Beethoven, Takt 40-42, betone den ersten Finger jeweils

Kleine Kinder – Kleine Portionen

Das Gehirn muss sich erst auf Lernen einstellen

Geistige Einstimmung vorm Üben (Atemübungen, Entspannungstechnik usw.)



Linda Langeheine powerbrain.org

Wiederholungen

- Um eine motorische Einheit, die noch nicht als Schema im Gehirn vorhanden ist, *erstmalig störungsfrei zu spielen*, braucht beinahe jeder Mensch eine Anzahl von ca. 5-9 Wiederholungen.
- Für einen ersten nachhaltigen Einprägeseffekt sind zwischen 10 und 20 fehlerfrei ablaufende Wiederholungen einer schweren Stelle notwendig.

Linda Langeheine powerbrain.org

Wiederholungen

das Gleiche

- ♪ noch einmal (und immer wieder) -
mechanisches Wiederholen (bitte nicht
grundsätzlich verpönen!)
- ♪ etwas anders
- ♪ eindeutig verändert
- ♪ zergliedert (Teil zum Ganzen; vom Leichten
zum Schwierigen)
- ♪ von verschiedenen Seiten
- ♪ beschleunigt / verlangsamt

Linda Langeheine powerbrain.org

Hausaufgaben

- Wer klug übt, spart Übezeit!!
- Sinnvoll variierende Wiederholungen einsetzen.
- Anzahl Wiederholungen begrenzen, d.h. zwischen 7
und 10 pro Übeeinheit.
- Woran wird der Schüler erkennen, dass er für den
Unterricht vorbereitet ist, d. h. seinen „Pensum“ genau
richtig erledigt hat? „Checkpoints“ festlegen.
- Gesagt ist nicht unbedingt verstanden! Wie können
wir sicher sein, dass der Schüler wirklich weiß, was er
tun soll und wie?

Linda Langeheine powerbrain.org

Checkpoints

- ▶ **Ein Tag nach dem Unterricht**
„In die Gänge kommen“
- ▶ **2 Tage nach dem Unterricht**
gut angefangen
- ▶ **2 Tage VOR der nächsten Unterrichtsstunde**
Ziel im Sicht
- ▶ **Stunde bestens vorbereitet**
Geschafft!

Linda Langeheine powerbrain.org

„Bessenheit“ der Woche!

- Die Hauptaufgabe, die viel/oft Aufmerksamkeit bei jeder Übe-Einheit bekommen soll.
- Alle paar Minuten, zwischen Aufgaben, zwischen „Portionen“ oder Übetechiken darauf achten bzw. daran denken.
- EINE wichtige Botschaft für die Woche, nicht viele!

Linda Langeheine powerbrain.org

Countdown

- Es werden alle Tage bis z. Vorspiel gezählt.
- Was muss was, bis wann fertig sein, um rechtzeitig und mit Leichtigkeit das Stücke vorzuspielen?
- Plane das Üben für jeden Tag, am Besten schriftlich.

Linda Langeheine powerbrain.org

Möglichkeiten, den Schwierigkeitsgrad zu senken, sind:

- **Abschnittlänge kürzen**
- **Senkung der Programmbreite (z.B. nur eine Hand)**
- **Langsameres Tempo**
- **Rhythmische Vereinfachung**
- **Veränderung der Dynamik**
- **Transposition in eine andere Lage (z.B. Oktave tiefer)**
- **Konzentration auf einen Parameter (Rhythmus, Dynamik, Form...)**
- **Kombination aus mehreren genannten Punkten**
- **eine Note; dann zwei; dann drei....**

Linda Langeheine powerbrain.org

Mentales Üben

Die drei Schritte dieser Methode:

- Entspannen (z.B. Progressive Muskelentspannung nach Jacobson)
 - Vorstellen von Klang und Bewegung (ggf. das Notenbild bzw. die Tastatur)
 - Spielen oder Singen im vorgestellten Tempo
- Alle drei Schritte werden mit gradueller Temposteigerung von (1) Vorstellung und (2) aktivem Spiel abwechselnd wiederholt.

Linda Langeheine powerbrain.org

Vorteile vom MÜ

- hilft, die Konzentration zu verbessern und Zeit zu sparen durch eine Steigerung der Effektivität beim Üben.
- **begünstigt ein sorgfältiges und zielgerichtetes Üben**
- erfordert und fördert eine bewusste Klangvorstellung
- **ermöglicht es, Bewegungen zügiger zu lernen und die Koordination von Bewegungen zu verfeinern**
- führt dazu, einzelne Anteile der Bewegungen bewusst zu machen
- **verhindert die Einübung falsche Bewegungsabläufe, weil ein neues Stück von Anfang an richtig eingeübt wird**
- richtet die Aufmerksamkeit auf den Notentext und der formale Aufbau, ohne dass die Bewegungsausführung und die begleitenden Klang- und Bewegungsempfindungen hiervon ablenkt
- **mindert die Umlernzeit, wenn zum Beispiel eingeschliffene Fehler korrigiert werden müssen oder die musikalische Gestaltung verändert werden soll**
- kann eingesetzt werden, um zu überprüfen, ob ein auswendig gelerntes Stück auch in der Vorstellung sicher beherrscht wird, falls die beim aktiven Spiel großenteils automatisch ablaufenden Bewegungen mögliche Lücken überdecken
- **verschont das Bewegungsapparat**
- kann in Leerzeiten sinnvoll eingesetzt werden (langweilige Vorträge, S-Bahn usw.)

Linda Langeheine powerbrain.org

Stufen des Mentalen Übens

Anfänger (z.B.):

- Bekannte Kinderlieder spielen. Aufgeteilte Phrasen werden abwechselnd gespielt (dabei mitsingen!) und einfach nur gesungen.
- Der Schüler prägt sich ein oder zwei Takte des Stückes ein. Augen schließen. Die Lehrkraft fragt ab: „Wie heißt die zweite Note im ersten Takt?“ – „Was für einen rhythmischen Wert hat die erste Note im zweiten Takt?“ „Wie viele Halbenoten sind im Takt?“ Der Schüler versucht ein inneres Bild von den Noten mental aufzubauen, um die Fragen zu beantworten.

Linda Langeheine powerbrain.org

Stufen des Mentalen Übens

Unterstufe (z.B.):

- Bekannte Kinderlieder spielen. Aufgeteilte Phrasen werden abwechselnd gespielt (mitsingen!) und einfach nur gesungen. Beim zweiten Durchgang beinahe dasselbe – nur werden die „gesungenen“ Phrasen nur „im Kopf“ gesungen. Direkt anschließend (immer abwechselnd) werden die aktive Phrasen gespielt usw.
- Hänschen klein, ging allein in die weite Welt hinein (gespielt)
„Stock und Hut steht ihm gut, ist ja wohlgemut“
(gedacht, im Kopf gesungen) usw.

Linda Langeheine powerbrain.org

Stufen des Mentalen Übens

- Die Melodie auf dem Instrument vorspielen lassen (Lehrkraft), Noten währenddessen anschauen und sich dabei (auch danach) den Klang vorstellen.
- Konkret: Die Lehrkraft spielt zweimal vor – beim ersten Durchgang hört der Schüler mit geschlossenen Augen zu.
- Beim 2. Mal schaut er die Noten an.
- Anschließend schaut der Schüler die Noten an und übt die Stelle im Geiste.
- Nach der Mentalphase wird das Geübte eine Minute lang praktisch am Instrument umgesetzt oder einfach zweimal aktiv gespielt.

Linda Langeheine powerbrain.org

Stufen des Mentalen Übens

Mittelstufe (z.B.):

♪ **Bei komplexen Aufgaben unabhängige Teile im Geiste getrennt üben (Hände einzeln beim Klavier, linke Hand-Bogenhand bei Streichinstrumente).**

**Versuchen, eine Hand aktiv zu spielen und die andere Hand im Geiste(!) zu spielen/beobachten/verfolgen!
Schwierig, aber es geht!**

Linda Langeheine powerbrain.org

Stufen des Mentalen Übens

- Spiele das Stück im Geiste während die CD läuft. Diese Übung erfordert (und fördert) unbeschränkte Konzentration!
- Aus „Üben mit Köpfchen“ (Langeheine):
 - Der Innere Dirigent
 - Sinnvolles Üben
 - Übekarusell
 - Superüben
 - Innerer CD

Linda Langeheine powerbrain.org

Stufen des Mentalen Übens

Fortgeschrittene (z.B.):

- ☺ Das ÜBEN mental vorstellen. Studien haben gezeigt, dass Schüler, die sich ein motiviertes und effektives Lernen vorstellen (im Geiste verfolgen) viel besser lernen und besser bei Tests abschneiden. Probiere dein Üben in idealer Form vorzustellen.
- ☺ Methode Leimer/Giesecking (Analyse – inneres Hören – Noten einprägen – erst dann spielen)
siehe dazu „Üben mit Köpfchen“ – Linda Langeheine)

Linda Langeheine powerbrain.org

Motivation ist ...

- ... die treibende Kraft für die Ausführung von Tätigkeiten
- ... ein Spiegelbild unserer inneren Einstellung zu einem Zielzustand
- ... ein Prozess, der durch innere und äußere Faktoren initiiert wird

Linda Langeheine powerbrain.org

Motive sind:

Bedürfnisse
Werte
Vorstellungen
Gewohnheiten
Interessen

Linda Langeheine powerbrain.org

Das Wollen unterstützen

**„Wenn Du ein Schiff bauen willst,
so trommle nicht Männer zusammen,
um Holz zu beschaffen,
Werkzeuge vorzubereiten,
Aufgaben zu vergeben
und die Arbeit einzuteilen,
sondern lehre die Männer die
Sehnsucht nach dem weiten, endlosen
Meer.“**



Linda Langeheine powerbrain.org

LLangeheine@web.de

**Falls Sie super Übetipps für Ihr
Instrument kennen und mir schreiben,
freue ich mich sehr!**



Linda Langeheine powerbrain.org