

Wie sollte man üben ? - Teil 1

Lieber 'kurz und oft' als 'lang und wenig'

Bereits nach ca. 3 Minuten sinkt beim Menschen die Lernkonzentration ab. Richtig lernfähig sind wir also immer nur am Anfang oder nach einer Erholungspause. Deswegen nutzt langes Üben wenig. Andererseits ist die regelmäßige Wiederholung dafür verantwortlich, dass Informationen ins Langzeitgedächtnis übertragen werden und damit ständig abrufbereit sind. Deswegen sollte man oft genug üben.

Was ist oft genug?

"Oft genug" bedeutet TÄGLICH ! Warum?

Wenn der Abstand der Übeeinheiten einen Tag beträgt, sind 3 Faktoren für den Über Erfolg gegeben.

1. Wir haben es täglich mit der Musik zu tun und unsere Fähigkeiten siedeln sich im Langzeitgedächtnis und im Unterbewußtsein an. Das ist für den Musiker ganz wichtig.
2. Wir haben genügend oft die Möglichkeit, die wöchentlichen Aufgaben des Unterrichts zu erfüllen, also neue Stücke einzuüben, Techniken zu festigen oder Kreativaufgaben zu lösen.
3. Wir haben 24-stündige Erholungspausen, welche für die Verarbeitung des Geübten im Gehirn und unsere Konzentration (s.o.) sehr wichtig sind.

Wann sollte man üben?

Es ist vorteilhaft, wenn das Üben einen festen Platz im Tagesablauf hat, so wie das Essen oder das Zähneputzen. Dann vergißt man es nicht.

Da am Vormittag, außer am Wochenende, meist Schule oder Arbeit zu absolvieren sind, wird das Üben nur am Nachmittag oder bei Erwachsenen am Abend Platz finden. Am besten ist es, wenn man die Übung an eine Tätigkeit bindet, die man jeden Tag zur gleichen Zeit macht. Vorschläge:

- immer, wenn man aus der Schule kommt (außer Wochenende)
- immer vor den Schulhausaufgaben
- immer nach den Schulhausaufgaben
- immer vor dem Abendbrot
- immer nach dem Abendbrot

Das wichtigste ist, dass das Üben zur Gewohnheit wird.

Wie lang sollte man üben?

Im ersten Unterrichtsjahr sind 10 Minuten durchaus zureichend.

Im zweiten und dritten Unterrichtsjahr reichen 15 Minuten.

Danach steigt die Übedauer je nach den Ambitionen des Schülers bis auf 60 Minuten.

Zur Kontrolle sollte man sich am Anfang unbedingt einen Wecker stellen.

Zehn Minuten können länger sein, als man denkt.

Was ist, wenn ich nicht zu Hause bin oder anderweitig am Üben gehindert werde?

Wer im Urlaub seine Gitarre mitnehmen kann, sollte das tun - auch wenn man dort nicht täglich üben kann. Spielpausen bis zu 14 Tagen sind zu verkraften, wenn sie nicht zu häufig vorkommen. Spielpausen, die länger als 14 Tage dauern, werden kritisch, denn dann beginnt der schrittweise Abbau der Muskeln und evtl. der Hornhaut auf den Fingerkuppen und es setzt der Verlust an Wissen und Können ein. Zudem wird es mit der Länge der Spielpause zunehmend schwerer, wieder den gewohnten Überrhythmus zu finden. Meist sinkt in diesem Zusammenhang die Motivation.

Ein anderes Thema sind Behinderungen des Überrhythmus, die im Alltag auftreten.

Krankheit und Verletzung erzwingen Übepausen, die nicht zu umgehen sind. Allerdings besteht oft die Möglichkeit, auch ohne Gitarre musikalisch tätig zu werden.

Zuviel Hausaufgaben, Leistungskontrollen und Prüfungen dürften jedoch zumindest für den Schüler der ersten 3 Unterrichtsjahre kein echtes Überhindernis darstellen.

Beeinträchtigungen durch Arbeitsstress, Überstunden, Familie etc. sind verständlich, allerdings dient gerade die musikalische Betätigung der Entspannung und des Rückzugs - sie ist dem Fernsehen vorzuziehen.

Werden die außergewöhnlichen Belastungen zur Normalität, sollte man die Zweckmäßigkeit von Unterricht auf dem Instrument hinterfragen.

Wer sich zum Gitarrenunterricht entschließt, entschließt sich auch dazu, neben dem Kommen zum Unterricht täglich ca. 15 Minuten seinem Instrument zu widmen.