

Stefan Kollmann

wie üben

Ein praktischer Leitfaden für Akkordeon-Begeisterte

- *Wir bringen in den nächsten Heften etliche Auszüge aus diesem praxisnahen Buch*

Vorwort

Lehrer: „*Das musst du daheim noch gut üben!*“

Schüler: „*Mhm.*“ (*wie eigentlich genau?*)

An diesen Ratschlag, an mich als jungen Musikschüler gerichtet, kann ich mich noch sehr gut erinnern. Über zwanzig Jahre später – nun selbst Akkordeonpädagoge – ertappe ich mich oft selber bei dieser gut gemeinten Floskel. Aber wie geht „gut üben“ eigentlich?

In meiner Tätigkeit als Musikschullehrer versuche ich tagtäglich, dieser Frage mit meinen Schülern auf den Grund zu gehen. Bei einem Musikworkshop mit Erwachsenen wurde mir bewusst, dass viele der Hobbymusiker kein wirkliches Übe-Konzept hatten und dankbar über jeden Tipp der Referenten waren. Aus dieser Idee heraus habe ich über mehrere Monate meine eigenen Übe-Konzepte für meine Schüler beobachtet, reflektiert und verbessert. Entstanden ist daraus ein kleines Handbuch, das sich vorwiegend an erwachsene Akkordeonspieler richtet, aber größtenteils auch von anderen Instrumentengruppen verwendet werden kann.

Dieser Leitfaden ersetzt keinen Akkordeonlehrer!

Eine detaillierte und individuelle Rückmeldung von außen ist genauso wichtig wie das eigene Üben zu Hause und kann zusätzlich motivieren, inspirieren und neue Sichtweisen eröffnen. Die Auswahl an den vorgestellten Übungen ist bewusst kompakt gehalten und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Ich freue mich über jede

positive, aber auch kritische Rückmeldung! Aufgrund der leichteren Lesbarkeit verwende ich hier meistens die männliche Form und biete dir aufgrund unserer gemeinsamen Liebe zu Musik in weiterer Folge das *Du* an.

Viel Spaß und Erfolg beim Üben
wünscht dir



Was passiert beim Üben?

Untersuchungen mittels Kernspintomografie haben gezeigt, dass es bereits nach wenigen Minuten intensiven Übens zu einer vermehrten Aktivität im Stirn- und Schläfenlappen kommt. Nach etwa einer halben Stunde vergrößern sich die aktivierten Gehirnregionen in Form von neuronalen Netzwerken. Für jede neu gelernte Bewegung erstellt das Gehirn sozusagen einen „Schaltplan“ auf den das Nervensystem beim Musizieren immer wieder zurückgreift. Am Anfang entsteht zuerst noch ein unkoordinierter Entwurf der Bewegungen, der im Laufe des Übens mit Hilfe von Wiederholung und Verbesserung ökonomisiert wird.

Durch das kontinuierliche Üben nimmt also die Gehirnplastizität zu – jedoch lösen sich die neu gegründeten Areale ca. nach einer Woche wieder auf, wenn sie nicht regelmäßig aktiviert und benötigt werden. Daraus folgt: Tägliches Üben entspricht dem täglichen Frühstück - die Regelmäßigkeit ist der Schlüssel zum persönlichen Erfolg und zu einem gesunden Start in den Tag!