

Hinweis

Dieses Kapitel ist ein PDF-Bonus-Kapitel für Leser des Buchs „Rock & Jazz Harmony“ von Mathias Löffler. Das Buch kann im Buchhandel erworben werden.

METHODIK – ODER „WIE ÜBEN?“

Das Problem

Hand aufs Herz! Wer von euch hat sich nicht schon häufiger in der folgenden oder ähnlichen Situation befunden? Das Instrument genommen und los, klimperklimper, oh, Gitarre ist ja verstimmt, dann erst mal stimmen und weiter, klimperklimper, oh, wo ist eigentlich mein Buch „Jazzchords for piano“, ich wollte mir doch noch ein paar Voicings draufschaffen, klimperklimper, egal, mach' ich später, klimperklimper, oh, eigentlich müsste ich noch ein paar Arpeggios üben, hmm, klimperklimper, wo sind denn die Unterlagen dazu aus der letzten Unterrichtsstunde?, müsste aufstehen und suchen, ach, keine Lust jetzt, klimperklimper, oh, ich wollte ja auch was für die nächste Bandprobe tun, klimperklimper, ach was, kann ich, ging doch letzte Probe auch, klimperklimper, oh, Handy klingelt, „Jooo, komme gleich, wollte eben noch etwas üben“, klimperklimper ...

Es ist sicherlich nicht in Abrede zu stellen, dass sich der hier beschriebene Mensch in irgendeiner Art mit seinem Instrument beschäftigt hat. Wie sinnvoll das allerdings war, ist fraglich. Dabei möchte ich das Herumklimpern *als solches* keinesfalls abwerten. Es kann häufig kreative Prozesse in Gang setzen: Auf einmal ist vielleicht eine Songidee da, oder man stößt auf einen neuen Lick.

Ich möchte auf etwas anderes hinaus: Die meisten Schüler haben bestätigt, dass sie sich in der oben beschriebenen Situation nicht *wohl fühlen*. Eigentlich wollte man Üben, also zielorientiert arbeiten. Stattdessen findet man sich unversehens in einem ziellosen Zustand wieder. Klimpern und konzentriertes Arbeiten ist schlecht auseinanderzuhalten, die Zustände verschmieren. Das ständige gedankliche Hin und Her, übe ich jetzt oder doch nicht oder später etc., kostet Energie und verhindert, sich besten Gewissens auch mal dem instrumentalen Müßiggang, dem Herumklimpern, hinzugeben.

Die Lösung: das Übungsprogramm

Um die eben geschilderte schwammige und energieraubende Situation zum Positiven zu wenden, braucht das Üben einen geordneten, belastbaren und verlässlichen Rahmen: ein Übungsprogramm! Um ein Übungsprogramm zu erstellen, müsst ihr zunächst Folgendes tun: Wählt regelmäßige Zeiträume aus, in denen ausschließlich geübt wird. Hierbei spielt der zeitliche Umfang zunächst keine Rolle. Es geht am Anfang nur darum, *überhaupt* eine Regelmäßigkeit hinzubekommen.

Übt zum Beispiel an fünf von sieben Tagen in der Woche jeweils 15 Minuten. Seid bei der Einschätzung des zeitlichen Umfangs, den ihr euch für das Üben nehmen könnt oder wollt, ehrlich zu euch. Nehmt euch im Zweifelsfall lieber weniger vor. Jede Übungseinheit erfolgt in drei Schritten:

1. Prepare – Vorbereitung
2. Do it! – Üben
3. Report – Beschreibung

Schritt 1, die Vorbereitung, zählt nicht zur Übezeit. Zur Vorbereitung einer Übesession gehört, alle benötigten Noten und Unterlagen herauszusuchen, Playback-Tracks oder Play-along-CDs in den Player zu schieben, das Metronom in Griffweite zu legen und die Uhr in Sichtweite zu platzieren. Weiterhin solltet ihr etwaige Getränke bereitstellen und Handy, TV und so weiter ausschalten! Stimmt gegebenenfalls euer Instrument.

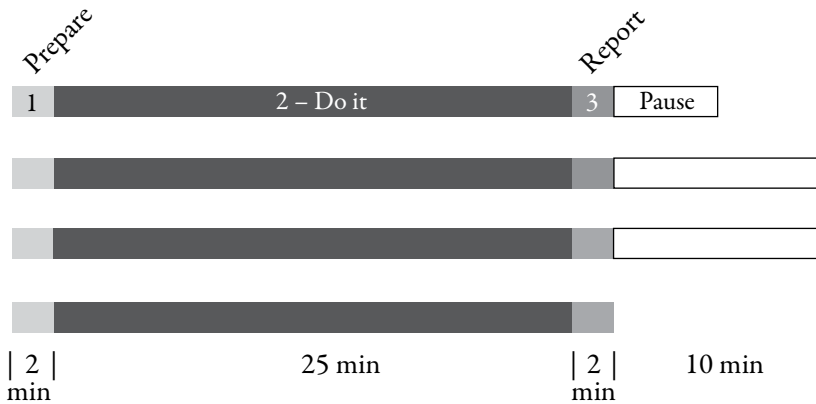
Schritt 2 besteht aus dem eigentlichen Üben. Die eingangs beschriebenen 15 Minuten an fünf von sieben Tagen sind zwar sehr wohl effektiv, jedoch im Grunde ein Zeitrahmen für Anfänger. Wer professionelle Ambitionen hegt, muss sich möglichst schnell an deutlich höhere Umfänge gewöhnen. Ziel sollten dann 3 bis 4 Stunden reine Übungszeit pro Tag sein. Dem zeitlichen Umfang sind natürlich keine Grenzen gesetzt, sehr wohl allerdings der Konzentration. Jenseits von 4 bis 5 Stunden reiner Übezeit stellt sich wegen der nachlassenden Konzentrationsfähigkeit irgendwann die Frage nach dem Sinn eines weiteren Übens. Außerdem sind auch Sehnen und Muskeln nicht ewig belastbar. Vom Üben regelmäßig Abstand zu gewinnen, ist ebenso wichtig, damit das Erlernte sacken kann und Muskeln und Sehnen sich regenerieren können. Ein, zwei Tage Pause pro Woche sind ein guter Richtwert.

Erwachsene Menschen können sich ungefähr 20 bis 30 Minuten (manche sagen auch bis 45 Minuten) am Stück gut konzentrieren, dann sinkt das Aufmerksamkeitsniveau. Meine Empfehlung: Teilt eure Übungsinhalte in Einheiten zu 20 bis 30 Minuten auf. Macht zwischendurch Pausen. Die Dauer der Pausen hängt vom Übungsumfang ab. Wer zwei 30-Minuten-Einheiten übt, kann dazwischen mit einer Fünfminuten-Pause auskommen. Wer drei bis vier Stunden reine Übezeit einplant, sollte zwischendurch auch mal längere Pausen einlegen. Optimal ist es, Übungsinhalte und Schwerpunkte des Übungsprogramms mit eurem Lehrer abzusprechen.

Schritt 3 bedeutet, nach dem Üben Datum und Uhrzeit der Session zu notieren. Darüber hinaus solltet ihr, wenn nötig, Anmerkungen zum Übungsinhalt machen oder Fragen an euren Lehrer festhalten. Obwohl man sich durch das schriftliche Festhalten auch einen Überblick über seinen Fortschritt verschaffen kann – was motiviert –, geht es bei Schritt 3 noch um etwas anderes: Durch das Aufschreiben seid ihr gezwungen, für einen Moment das Instrument aus der Hand zu legen und das Üben zu beenden. Auf diese Weise bekommt ihr einen sauberen Abschluss der Übesession und verfallt nicht ins

Klimpern, das womöglich wieder irgendwo im Ungreifbaren endet. Durch einen definierten Abschluss kann außerdem der Zeitplan eingehalten werden, falls noch weitere Übungsblöcke vor euch liegen. Jede Übungseinheit benötigt also ein klares Ende!

Da Schritt 1 und 3 zeitlich nicht zum Übepensum gerechnet werden, müsst ihr pro 20- bis 30-minütiger Übungseinheit noch ca. drei bis vier Minuten dazurechnen. Vergesst auch nicht, die Pausen mit einzukalkulieren. In dem folgenden Schaubild seht ihr beispielhaft ein Übungsprogramm mit vier Blöcken à 25 Minuten. Die erste Pause ist fünf Minuten lang, die zweite und dritte jeweils zehn:



1 3 = Schritt 1 bzw. 3 (Prepare, Report)

2 = Schritt 2 (Do it)

□ = Pause

Zeitlicher Verlauf eines Übungsprogramms

Ihr hättet netto also 1 Stunde und 40 Minuten (= 100 Minuten) geübt, der gesamte Zeitaufwand beträgt aber 2 Stunden und 21 Minuten. Plant also entsprechend.

Nach Beendigung des Übungsprogramms ist alles erlaubt. Wer noch Zeit und Energie hat, übt weiter, mit oder ohne Programm oder Protokoll. Wer das Gefühl hat, er muss sich noch mal so richtig freispielen, kann auch das tun, und zwar nach Herzenslust, denn es tauchen keine nervigen gedanklichen Querschüsse mehr auf, wie „ich müsste eigentlich noch“. Wer keine Lust mehr hat, hört einfach auf.

Tipp Beginnt eine Übesession mit Übungen, die wenig extreme Motorik erfordern, damit der gesamte Stoffwechsel langsam auf Touren kommen kann! Wer sich in kaltem Zustand gleich eine Topleistung abfordert, handelt sich nur Frust und schlimmstenfalls eine Zerrung ein.

INTENSIV ÜBEN

Selbstwahrnehmung

Selbstwahrnehmung vor dem Hintergrund des Übens bedeutet, *sich selbst konzentriert zuzuhören*. Es ist ein ständiger Abgleich während des Übens, und zwar zwischen dem, wie es klingen *sollte*, und dem, wie es *tatsächlich* klingt. Die Fähigkeit, die klangliche Realität wahrzunehmen, ist grundlegend wichtig für jeden musikalischen Lernprozess. Verlassen wir dazu mit dem folgenden Beispiel einmal für einen Augenblick das Terrain des individuellen Übens.

Der ein oder andere mag folgende Situation frustrierenderweise schon einmal erlebt haben: Es steht ein Termin im Studio an, um mit der Band ein Demo aufzunehmen. Noch am Vorabend wird fleißig geprobt, alle sind bester Laune, aber am nächsten Tag folgt prompt die Ernüchterung, wenn ihr am Ende der Recording-Session eure eingespielten Spuren solo abhört und feststellen müsst, dass die Qualität doch zu wünschen übrig lässt. Mit den Worten von oben gesagt: Eure Selbstwahrnehmung sowohl eures eigenen Spiels als auch der gesamten Bandperformance führte zu einer Fehleinschätzung des Leistungsvermögens.

Zu lernen, sich selbst besser zuzuhören, ist ein ständiger Prozess. Damit dieser aber überhaupt in Gang kommen kann, lege ich euch Folgendes ans Herz: Es mag banal klingen, aber ihr müsst den inneren Larifarischesweinehund überwinden und euch beim Üben richtig Mühe geben.

Vergesst nicht: Das Übensum ist durch das Übungsprogramm zeitlich genau begrenzt; danach könnt ihr es wieder lockerer angehen lassen.

Dazu noch ein kleiner Trick: Ihr verbessert eure Selbstwahrnehmung, wenn ihr euch vorstellt, ihr säßet beim Spielen euch selbst gegenüber. Arbeitet ganz bewusst mit diesem Bild, und seid dabei ehrlich zu euch selbst.

Strategie und Effizienz

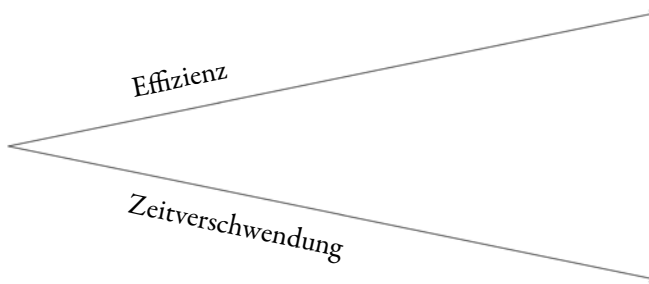
Wenn man die Art und Weise, wie manche üben, auf das Essen einer Pizza übertragen würde, sähe das wie folgt aus: Die Pizza kommt und man haut sie sich mitten ins Gesicht. Es bleibt etwas Käse hängen, auch ein Stück Salami und eine halbe Olive, aber der Rest liegt auf dem Boden. Schnell her also mit der nächsten Pizza! Nach 30 weiteren Pizzas, dem Verlust einer guten Gage und viel Zeit ist man dann vielleicht auch ansatzweise satt. Was soll euch dieser Vergleich sagen? Es wird zu viel auf einmal geübt, und das meist auch noch zu schnell!

Viele Schüler kennen Üben nur so, dass sie größere Passagen oder gar ein ganzes Stück immer wieder von vorne bis hinten durchspielen, bis es klappt. Das ist aber ziemliche

Zeitverschwendung. Wesentlich effizienter ist es, die Baustelle soweit zu verkleinern, bis sie überschaubar und beherrschbar wird. Um beim Bild des Pizzaessens zu bleiben: Stück für Stück nacheinander, dann reicht auch eine. Wissenschaftlich ausgedrückt sprechen wir von „Komplexitätsreduktion“. Wenn ihr beim Üben bemerkt, dass eine Stelle oder ein ganzes Stück einfach nicht besser wird, auch wenn ihr euch noch so große Mühe gebt, ist dies ein untrügliches Zeichen dafür, dass ihr falsch und damit ineffizient und zeitverschwenderisch übt.

Spätestens dann müsst ihr etwas verändern. Dazu habt ihr neben der Verkleinerung eines Übungsabschnitts noch eine weitere Möglichkeit: Tempo reduzieren!

Bezogen auf das Üben geht es bei der Komplexitätsreduktion also nicht nur um die *Größe* des Übungsabschnitts, sondern ebenso um die *Geschwindigkeit*, mit der ihr an einer Stelle arbeitet! Wer beim Üben zu früh einen oder mehrere Gänge hochschaltet, wird durch verminderte Effizienz bestraft.



Die Effizienz steigt in gleichem Maße wie die Zeitverschwendung sinkt

Ihr dürft euer Gehirn nicht überfordern, denn es erbringt eine viel größere Leistung beim Erarbeiten von Neuem, als ihr es vielleicht vermutet. Beide Gehirnhälften werden auf ungewohnte Art und Weise gefordert und trainiert.

Falls ihr beim Üben mal wieder auf die Finger schimpfen solltet, habt ihr euch (meist) den falschen Adressaten für eure Kritik ausgesucht. Eure Ungeduld ist schuld, denn ihr habt eurem Gehirn nicht genügend Zeit gegeben, eine möglichst absturzfrequente Software zur Organisation eines sicheren Bewegungsablaufes zu schreiben! Das Resultat: Von Beherrschung kann keine Rede sein. Das Ergebnis eurer Bemühungen ist eher zufällig, und nicht dem Können geschuldet. Fassen wir zusammen: Komplexitätsreduktion wird immer erreicht durch:

- a) langsamer Üben – oder
- b) Übungsabschnitte verkleinern – oder
- c) Punkt a und b gleichzeitig.

Hinweis Sich beim Spielen so zu hören bzw. wahrzunehmen, wie man tatsächlich klingt, ist ein langer Lernprozess. Es ist daher eine hilfreiche Ergänzung, sich beim Üben aufzunehmen und später abzuhören. So erhaltet ihr ein objektives klangliches Resultat. In einem größeren Kontext, z.B. einer Bandprobe oder einem Gig, empfiehlt sich das Mitschneiden grundsätzlich ebenso. Profis machen das häufig auch.

Kontrolle

Viele kennen nicht das Gefühl, etwas wirklich zu beherrschen. Dann höre ich oft so etwas wie, „gestern ging’s noch“, oder „ich kann’s nur schnell“. Gerade bei letzterer Bemerkung spielt die oben beschriebene Ungeduld sowie fehlende Selbstwahrnehmung eine Rolle. Der Schüler hört zwar, dass er eine bestimmte Passage bei einem moderaten Tempo nicht ausführen kann, glaubt aber, dies in einem höherem Tempo meistern zu können. Im höheren Tempo ist er jedoch nicht mehr in der Lage, die vorhandene Ungenauigkeit seines Spiels feststellen zu können und unterliegt dem trügerischen Schluss, er „könne“ es nur schnell. „Ich kann’s nur schnell“ heißt übersetzt immer: „Ich höre noch nicht so gut und bin ungeduldig.“ Von Kontrolle also keine Spur.

Was also tun, damit es „nicht nur gestern“, sondern möglichst auch heute und morgen geht?

Das Einzige, was wirklich funktioniert, ist, sich selbst gut zuzuhören und ehrlich zu sich zu sein. Eine solide Messlatte ist, wenn ihr etwas *fünfmal* fehlerfrei nacheinander spielen könnt! Aber auch wirklich fehlerfrei, also 100% perfekt. Oft stellt sich dann ein Gefühl der Entspannung ein. Selbstwahrnehmung und klangliche Realität stimmen überein und die Motorik gehorcht dem Gehirn.

Tempi

Die Tempoebenen eures Trainings könnt ihr zu Übungszwecken in drei Geschwindigkeitsbereiche aufteilen, die sich gegenseitig ergänzen und miteinander wechselwirken.

Sehr langsames Tempo Diese Tempoebene dient dazu, hartnäckige motorische Probleme in den Griff zu kriegen oder neue und schwierige Passagen anzugehen. Primär geht es darum – wie weiter oben bereits ausführlich beschrieben –, dem Gehirn genügend Zeit zu geben, neue Bewegungsabläufe und Fingersätze abzuspeichern oder falsche zu korrigieren. Meine Erfahrung zeigt, dass viele Schüler große Probleme haben, sich auf ein sehr langsames Tempo einzulassen. Probiert doch einmal, euch für einen kniffligen Akkordwechsel ein paar Sekunden Zeit zu nehmen. Ein paar Sekunden klingt wenig, aber sie dauern für einen Akkordwechsel eine gefühlte Ewigkeit. Versucht es bitte trotzdem, denn häufig bemerkt ihr erst dann, was ihr für überflüssige Bewegungen macht, die letztlich die Betriebsbremse darstellen. Diese überflüssigen Bewegungen wiederum

resultieren aus Unsicherheit über den Bewegungsablauf. Diesen aber klarzukriegen, ist zunächst Sache des Gehirns.

Ihr übt quasi in Zeitlupe und könnt einen Bewegungsablauf in jeder Phase beobachten und optimieren, während ihr ihn ausführt.

Mittleres Tempo Das Motto lautet: Wiederholung vertieft. Aber legt erst los, wenn vorher alle Bewegungsabläufe, Fingersätze, Stickings usw. restlos geklärt sind, denn sonst übt ihr euch etwas Falsches ein, und das kriegt ihr später nur mit einem wesentlich höheren Zeitaufwand wieder weg. Sich im mittleren Tempo zu bewegen, gehört in den unerlässlichen Routineablauf des Übens und ist damit am zeitaufwändigsten und hin und wieder auch am langweiligsten. Es geht ums Machen, Machen und abermals Machen; ihr rührt sozusagen Beton an. Zielsetzung: Kondition, Kraft, Sicherheit und Substanz.

Hohes Tempo Die folgende Übungsmethode entspricht einer sogenannten Reflexübung. Lasst mich dies genauer erläutern: Nehmt euch einen kurzen Abschnitt und versucht, am besten durch Tempoverdopplung, in einen Grenzbereich der Beherrschbarkeit zu gelangen und auch ganz bewusst darüber hinaus. Ihr fahrt euer System quasi absichtlich an die Wand. Hier ein Vorschlag für zwei beispielhafte Phrasen mit Tempoverdopplung:

Ausgangsphrase 1:



Tempoverdopplung:



Ausgangsphrase 2:



Tempoverdopplung:



Manchmal stellt man erst in einem Grenzbereich fest, wo es hakt oder wo die Sollbruchstellen sind. Häufig verkrampft man an einer Stelle, und das gibt einem einen Fingerzeig darauf, dass etwas an dem Bewegungsablauf nicht stimmt. Vielleicht bleibt ihr aber auch ganz schlicht an einer bestimmten Taste, Saite, Becken oder Klappe hängen, die ihr gar nicht im Verdacht hattet, Hinderungsgrund zu sein. Vielleicht fällt euch aber auch etwas ganz anderes auf, zum Beispiel, dass irgendetwas an der Justierung eures Instrumentes nicht optimal ist.

Neben der Enttarnung dieser Fehlerteufel haben Reflexübungen noch einen weiteren Zweck: Das Gehirn macht schon einmal die Erfahrung, wie das *Spielgefühl* in höheren Tempi sein wird. Ihr verliert ein wenig den Respekt vor der technischen Anforderung, die Messlatte hängt gefühlt ein bisschen tiefer. Und ein dritter Punkt noch: Wenn ihr eine Minisequenz im Grenzbereich kurzzeitig hinbekommt, könnt ihr davon ausgehen, dieses Tempo durch entsprechende Übung auch zu erreichen. Die Muskelreflexe dafür sind bereits ausgebildet.

Variationen

Wer immer ein und dieselben Dinge auf die gleiche Art und Weise übt, weiß gar nicht, wie viel abwechslungsreiche Vielfalt er verpasst. Euer Spiel ist stets das Resultat eures Übens. Wer zum Beispiel jahrelang Tonleitern im 4/4-Takt rauf und runter übt, in aller Regel in Achteln oder Sechzehnteln, dessen Soli klingen auch so: rhythmisch wenig abwechslungsreich. Wie solltet ihr auch eine exakte Triole hinbekommen, wenn ihr sie nie geübt habt? Lasst mich euren Übehorizont erweitern und schaut euch an, was ihr mit einer Tonleiter beim Üben alles anstellen könnt. Hier ein paar Beispiele:

- Akzente integrieren:



• Akzente verschieben:

a)



b)



c)



• Skalenbrechungen:

a)



b)



c)



Skalenbrechnungen merkt ihr euch am besten mit einer entsprechenden Zahlenfolge, damit ihr sie auf andere Skalen übertragen könnt. So lauten die Formeln für die drei Beispiele von oben:

- a) 1-2-3-4 / 2-3-4-5 / 3-4-5-6 usw.
- b) 1-3 / 2-4 / 3-5 usw.
- c) 1-3-6-5-4-3-2-1 / 2-4-7-6-5-4-3-2 / (3-5-8-7-6-5-4-3) usw.

• Polyrhythmische Strukturen:

a)

b)

c)

Durch bewusste Akzente, der natürlichen Betonung einer Notengruppierung entgegengesetzt, kann man ein polyrhythmisches Gefühl erzeugen. „Poly“, wörtlich übersetzt „viel“, meint hier konkret zwei, also zwei unterschiedliche sich überlagernde Rhythmusempfindungen.

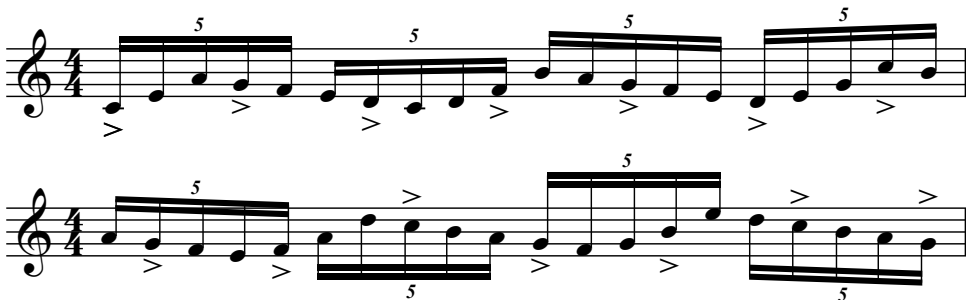
In Beispiel a werden den ersten drei 4er-Gruppen durch die Anordnung der Akzente vier 3er-Gruppen entgegengesetzt. Wir sprechen dann vom Polyrhythmus „4 gegen 3“.

In Beispiel b wird das Spiel rumgedreht: Vorherrschend sind hier nun vier Gruppierungen à drei Noten, also vier Achteltriolen, bei denen durch entsprechende Betonungen nun drei 4er-Gruppen „gegen“ die natürlich empfundene Betonung „anspielen“.

Der Polyrhythmus lautet in diesem Fall 3 gegen 4, wobei die zweite Zahl hier identisch mit der Taktart ist.

Beispiel c wiederum lässt nun fünf 4er-Gruppen gegen vier 5er-Gruppen anspielen. So erhaltet ihr den Polyrhythmus 5 gegen 4. Auch in diesem Beispiel ist die zweite Zahl gleichbedeutend mit der Taktart.

Es liegt nahe, verschiedene Aspekte miteinander zu kombinieren. Da wird es auch mal komplexer. Im folgenden Beispiel seht ihr die Skalenbrechung 1-3-6-5-4-3-2-1 in Quintolen mit Akzenten, durch die der Polyrhythmus 5 gegen 3 entsteht.



5 gegen 3 und Skalenbrechung 1-3-6-5-4-3-2-1 in Quintolen

Wenn ihr Tonleitern auf die oben beschriebene Weise übt, verbessert sich eure gesamte Geläufigkeit! Der Grund: Die teilweise hohen rhythmischen Anforderungen zwingen euer Gehirn zu neuen Verschaltungen und einer veränderten Form der Impulsgebung. Dadurch werden Muskelgruppen zu ungewohnten Zeiten beansprucht. Alles in allem also ein kompletter „Workout“ der Motorik! Der wunderbare Nebeneffekt: Ihr habt euch auch gleich rhythmisch und damit auf musikalischer Ebene verbessert.

Meditatives Üben

Dies ist eine interessante Facette des Übens, die ihr ab und zu einstreuen könnt. Nehmt einen zu übenden Lerninhalt, verseht ihn mit einem klaren Rhythmus und versenkt euch völlig darin, indem ihr ihn fortwährend auf die gleiche Art und Weise wiederholt. Es ist eine meditative Variante des Übens. Wer sich darauf einlässt, kann dabei in einen Bewusstseinszustand absinken, der das Geübte unglaublich vertiefen kann. Ihr solltet dafür aber viel Zeit und Ruhe haben.

Disziplin

Regelmäßiges Üben ist so ähnlich wie Sparen. Es kostet manchmal Überwindung, aber jedes Mal, wenn man auf sein Konto schaut, lehnt man sich genüsslich zurück und erfreut sich des anwachsenden Betrages.

Wer es erst einmal geschafft hat, das Üben als einen festen Bestandteil in den Tagesablauf zu integrieren, der nicht mehr hinterfragt wird, hat gewonnen. Danach geht es nur noch um den zeitlichen Umfang und nicht mehr um die Frage „ob“. Bestenfalls wird das Üben irgendwann zu einem Automatismus, der einfach *stattfindet*, ähnlich wie Zähneputzen.

Üben mit Metronom

Mit dem Metronom zu arbeiten, ist unverzichtbarer Bestandteil des Übens. Und selbstverständlich: Das Üben mit dem Metronom gehört zum intensiven Üben dazu. Doch bevor ihr gewinnbringend mit dem Metronom arbeiten könnt, müsst ihr bereits ein gewisses Niveau bezüglich Selbstwahrnehmung und Kontrolle erreicht haben. Das Metronom sollte euer stetiger Begleiter sein: immer griffbereit und die Ersatzbatterien am besten auch. Schafft euch ein Metronom an, dass einen angenehmen Sound hat. Ein ätzender hoher Klickton kann nerven. Es gibt Metronome auch als App für Smartphones. Die eingestellte Zahl zeigt „Schläge pro Minute“ an. Daher rührt auch die häufig in Noten zu sehende Angabe BPM. BPM steht dabei für das englische „beats per minute“.

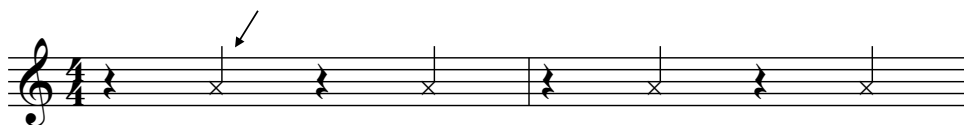
Ab und zu könnt ihr in Noten Tempoangaben wie „MM = 120“ finden. „MM“ steht dabei für die Abkürzung von „Mälzels Metronom“. (Johann Nepomuk Mälzel entwickelte sein richtungsweisendes mechanisches Metronom Anfang des 19. Jahrhunderts.)

Warum mit dem Metronom üben?

Mit dem Metronom könnt ihr erst einmal euren Leistungsstand messen und überprüfen. Es geht aber noch um viel mehr als das, wie ihr gleich noch sehen werdet. Zunächst sei erst einmal Folgendes hervorgehoben: Wer über Jahre hinweg kontinuierlich mit einem Metronom arbeitet, schult unweigerlich sein Gefühl für Zeit und Timing und schafft damit die Grundlage für ein gutes Zusammenspiel.

Es kann viel Spaß machen, mit dem Metronom zu üben, wenn man es nicht gerade immer nur die Viertelnoten eines Taktes schlagen lässt. Der Trick liegt darin, die Klicks umzudeuten: zum Beispiel die Metronomschläge als Zählzeit 2 und 4 in einem 4/4-Takt aufzufassen (a). Man kann das Metronom auch nur die Zählzeit 4 eines 4/4-Taktes spielen lassen (b) oder das letzte Achtel eines 6/8-Taktes (c). Ebenso kann man den Metronom-Klick als Zählzeit 2+ („zwei-und“) in einem 3/4-Takt deuten (d).

a) Metronom-Klick



b)



c)



d)



Metronom-Klicks auf verschiedenen Zählzeiten

Es ist anfangs gar nicht so leicht, die Metronom-Klicks auf den beschriebenen Zählzeiten zu empfinden. Gerade wenn die gewohnte Betonung der Zählzeit 1 wegfällt, verliert man zu Beginn schnell das Gefühl für die Taktschwerpunkte. Dies ist ein Zeichen dafür, dass die innere Uhr noch nicht ausreichend gefestigt ist. Ihr seid noch auf äußerliche, haltgebende Betonungen angewiesen. Die oben beschriebenen Übungen mit dem Metronom dienen dazu, euch von dieser Abhängigkeit zu lösen und eure innere Uhr zu stärken; ihr werdet zu rhythmischer Eigenständigkeit erzogen!

Wer ausschließlich zu perfekt getimten Playbacks übt, wird bei seinem eigenen Timing nicht so gut geschult, denn man nimmt die eigenen Ungenauigkeiten undeutlicher wahr und kommt oft zu dem trügerischen Schluss: Na, das war doch schon ganz gut.

Die Standfestigkeit und Genauigkeit der inneren Uhr mit dem Metronom zu trainieren, ist ein bedeutender Teil der Angelegenheit. Ich habe bereits angedeutet, dass es noch eine weitere, sehr bedeutsame Ebene beim Üben mit dem Metronom gibt, nämlich die, seinem eigenen Groove auf die Spur zu kommen.

Wenn ihr soweit seid, dass ihr euch nicht mehr anstrengen müsst, das Zusammenspiel mit dem Metronom zu „halten“, werdet ihr plötzlich beginnen zu grooven: In eurem Inneren rastet etwas ein, das euch sagt: So fühlt sich der Groove richtig an! Dann solltet ihr versuchen, alles, was ihr mit Metronom-Unterstützung spielt, zum Grooven zu bringen, egal ob es swingt, rockt oder funkt.

Spielend lernen

Bei der folgenden Methode geht es darum, auf bereits Erlerntes zurückzugreifen und sich Neues *spielerisch* zu erarbeiten. Dazu solltet ihr bereits an das Üben mit dem Metronom gewöhnt sein. Sucht euch einen Lerninhalt aus, den ihr *noch nicht völlig beherrscht*. Nehmen wir als Beispiel die Leiter Mixolydisch #11. Voraussetzung ist, dass ihr den Aufbau der Leiter kennt (Halbtonschritte bei Mixolydisch #11 zwischen 4-5 und 6-7) und

euch im Vorfeld einige klangbestimmende Faktoren klar macht: Welcher Basisdreiklang liegt vor, welche Septime? Im Fall von Mixolydisch #11 ist das ein Durdreiklang und eine kleine Septime. Außerdem könnt ihr euer Augenmerk vorab schon mal auf das charakteristische Intervall #11 richten (siehe im Buch Seite 559)

Legen wir die Leiter jetzt einmal konkret fest, und zwar G \flat -Mixolydisch #11. Ich setze nun voraus, dass jeder alle *ges*-Töne kennt, die auf seinem Instrument spielbar sind, und in der Lage ist, von allen *ges* aus einen Durdreiklang in Grundstellung aufwärts zu spielen. Dann kann es losgehen.

Schritt 1 Stellt euch innerlich einen Groove vor, auf den ihr Lust habt. Dann stellt ihr das Metronom auf das Tempo eures Grooves ein. Verliert nicht die Vorstellung von eurem Groove, da ihr bei dieser Art zu Üben außer dem Metronom keinerlei weitere Begleitung haben werdet. Dann spielt ihr – immer im Groove bleibend – in allen Oktavlagen, die euch euer Instrument bietet, ein *ges*. Spielt schon auf dieser Stufe so ausdrucksstark wie möglich und achtet auf einen guten Ton. Ihr spielt zwar nur *einen* Ton (in unterschiedlichen Oktavlagen), aber vom Rhythmus und Ausdruck her spielt ihr wie bei einem Solo.

Schritt 2 Jetzt spielt ihr von jedem *ges* aus einen Durdreiklang aufwärts, also in Grundstellung. Bleibt im Groove! Danach geht ihr frei mit den Dreiklangstönen *ges*, *bes* und *des* des G \flat -Dur-Dreiklangs um; d. h., ihr spielt auch Umkehrungen und springt beliebig zwischen den verschiedenen Oktavlagen hin und her. Lasst im Ausdruck nicht nach!

Schritt 3 Wenn ihr euch mit dem G \flat -Dur-Dreiklang sicherfühlt, sollte es kein Problem sein, einfach von der Quinte aus einen Halbtonschritt tiefer zu spielen, und schon habt ihr die #11, den charakteristischen Ton. Weiterhin sollte es keine Schwierigkeiten bereiten, euch vom Grundton aus einen Ganztonschritt abwärts zu bewegen, um die kleine Septime zu erhalten. Während der ganzen Zeit spielt ihr weiter im Groove. Variiert dabei rhythmisch und tonlich so viel, wie ihr möchtet. Bleibt bei ausdrucksstarkem, dynamischem Spiel. Die Hauptsache ist, den Fluss nicht zu unterbrechen und intensiv zu Werke zu gehen. So erzeugt ihr schon auf dieser Fünfton-Ebene mit hundertprozentiger musikalischer Bewusstheit den Sound der Skala Mixolydisch #11!

Schritt 4 Die Leiter wird fertiggestellt. Nachdem ihr schon fünf maßgebende Töne der Leiter habt – den Durdreiklang, die #11 und die kleine Septime –, fügt ihr die beiden fehlenden Töne – die große Sekunde und die große Sexte – einfach noch ein. Es ist nicht schwer, die große Sekunde bzw. 9 dieser Leiter noch zwischen Grundton und Terz zu platzieren sowie die Sexte bzw. 13 einen Halbton unter der Septime. Ihr könnt euch die 13 auch einen Ganztonschritt über der Quinte vorstellen, das spielt keine Rolle. Am besten vergegenwärtigt ihr euch beide Sichtweisen. Nicht vergessen: Immer weiterspielen, im Groove bleiben und dynamisch spielen.

Dieses Vorgehen beinhaltet gleichzeitiges intensives Spielen und Lernen. Es sollten möglichst keine Fehler auftreten. Wenn ihr diese Methode einmal beherrscht, werdet ihr nicht mehr ohne sie auskommen wollen, denn sie macht richtig Spaß, weil ihr sofort Musik macht. Das hat wiederum zur Folge, dass ihr länger dranbleibt, konzentrierter seid und so einen größeren Lerneffekt erzielt.

Ihr denkt, lernt und spielt *gleichzeitig*!

Üben ohne Instrument

Das Üben ohne Instrument ist eine effektive Ergänzung und nützt vor allem bei Problemstellen. Ihr geht dabei die entsprechende Passage mit geschlossenen Augen ausschließlich im Kopf durch. Hierbei ist es erforderlich, dass ihr euch alle Eigenschaften eines Tons klarmacht: Welcher Körperteil macht welche Bewegung und warum; welche Note wird erzeugt, wie lange, wie laut oder leise soll sie klingen, wo ist sie zeitlich platziert? Stellt euch sowohl euer Instrument als auch den Notentext im Kopf vor.

Der Energieaufwand für diese Art des Übens ist beträchtlich. Wer eine halbe Stunde nur im Kopf übt, muss einkalkulieren, dass für die restliche Übezeit die Konzentration nicht mehr in genügendem Maße vorhanden ist. Nur im Kopf üben solltet ihr daher eher punktuell anwenden. Das Ergebnis aber ist, sofern ihr euch alles richtig vorgestellt habt, sensationell! Wer das erste Mal im Kopf geübt hat, wird eine bis dahin nie gekannte Sicherheit im Spiel feststellen, dass hartnäckige Problemstellen auf diese Art und Weise endlich in den Griff zu kriegen sind.

Fortschritt: üben, jammen, Gigs

Wer nun beginnt, methodisch und strukturiert zu üben, sich aber auch ziellos gehenlassen kann beim Herumklumpen und Jammen und am besten noch Auftritte hat, befindet sich nach meiner Erfahrung auf dem Königsweg der eigenen musikalischen und instrumentalen Weiterentwicklung.

Viel Erfolg!