ÜBEN ORGANISIEREN

VON ZIELEN UND PLÄNEN

Von Sandra Engelhardt

Wer ein pädagogisch orientiertes Studium absolviert hat, erinnert sich bestimmt noch gut an die vielen »Ziel-Arten«, die beispielsweise bei einem Lehrprobenentwurf mit Inhalten gefüllt werden mussten. Da gab es Grobziele und Feinziele, Leitziele, Lernziele (kognitiv, affektiv, psychomotorisch, sozial), Stundenziele, Monatsziele und Jahresziele… Ach, das waren Zeiten!

Und nein, ich möchte diese Arbeit, die mir zugegebenermaßen während des Studiums doch mitunter sehr lästig erschien, im Nachhinein nicht missen. Spätestens mit Beginn des Berufsalltags mit vollen Musikschulnachmittagen (und besonders im Unterricht mit Gruppen) habe ich gemerkt, dass diese Vorbereitung die Basis dafür ist, im Unterricht spontan von Plänen abweichen zu können. Nur wenn ich weiß, warum ich genau in dieser Art und Weise an diesem und jenem Thema arbeiten will, kann ich sinnvoll improvisieren. Und auch meine Methodik-Studierenden löchere ich regelmäßig mit meinem »Warum?«, bis wir zum Kern ihrer Idee, zum Ziel für diese Stunde/ diesen Schüler vorgestoßen sind.

Ziele sind wichtig. Sie geben Struktur, ermöglichen einen Plan und brauchen, damit sie eindeutig formuliert werden, Klarheit über das eigene Wollen. Ziele motivieren, weil wir bei Erreichen einer Etappe unsere Erfolge erkennen und benennen können. Womit wir beim Übergang vom letzten Artikel angekommen sind.

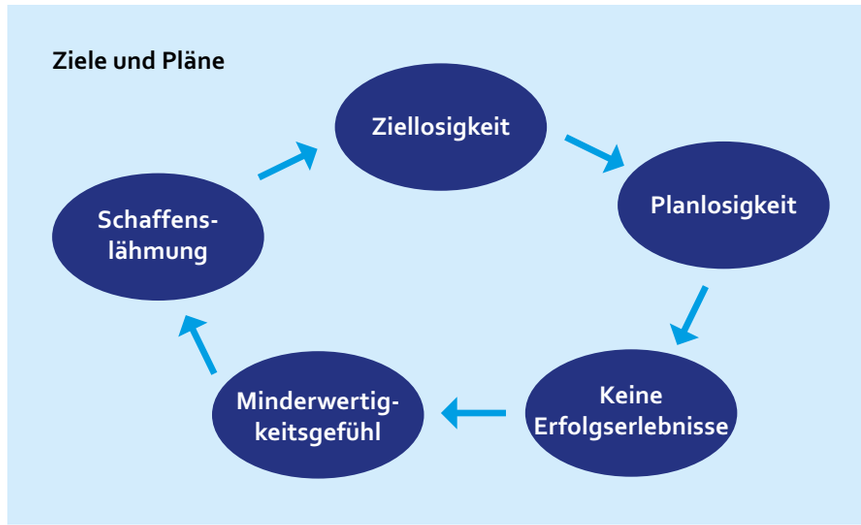
Können Sie klare Ziele benennen, wenn es um Ihr Üben geht? Und damit meine ich keine 5-Jahres-Ziele. Sondern ganz kleinschrittig gedacht in Wochen- oder sogar Übeeinheits-Zielen! Oder denken Sie eher in Wünschen? Es ist eine schöne Aufgabe, die »Arbeitsanweisungen«, die ich mir selbst stelle, genau auf diesen feinen Unterschied hin zu überprüfen: Denke ich eher in Wünschen oder formuliere ich ein klares Ziel?

Es gibt verschiedene Definitionen, was genau ein Ziel ist. Die meiner Erfahrung nach bekannteste ist die aus dem Bereich des Projektmanagements stammende sogenannte SMART-Regel: danach sind Ziele

Spezifisch
Machbar
Akzeptiert
Realistisch
Terminiert.

Ich kann mir gut vorstellen, dass der eine oder die andere unter Ihnen jetzt die Stirn runzelt und denkt: »Das mag ja für die Projektarbeit ganz hilfreich sein – aber wie bitteschön soll das denn beim Musikmachen oder Üben funktionieren?« Und ich kann Sie gut verstehen – denn genauso habe ich bei meinem Erstkontakt mit der Idee, mir beim Üben konkrete Ziele zu setzen, auch gedacht. Inzwischen bin ich davon überzeugt, dass ich während meines Studiums eine Menge Lebenszeit völlig unnötig in miefigen Übezellen verbracht habe.

Starten wir ein Beispiel: In dem neuen Stück für Ihr Orchester gibt es in Ihrer Stimme eine Stelle, die eine sehr schnelle Zungentechnik erfordert. Die ersten beiden Proben mogeln Sie sich irgendwie durch, doch da die Stelle sehr exponiert liegt, gehen Sie mit einer Mischung aus schlechtem Gewissen (»Ich hätte das wirklich üben müssen!«) und Motivation (»Diese Woche hat das oberste Priorität!«) aus der Probe. Das schlechte Gewissen haben Sie gegenüber sich selbst (»Du könntest dir den Stress in der Probe echt ersparen!«) und auch gegenüber Ihren Mitspielern (»Meinetwegen mussten wir die Stelle mehrmals/in besonders langsamem Tempo üben«). Der ursprünglich als Motivation verstandene Gedanke bekommt dagegen schon bald den Beigeschmack von Druck (»Es ist höchste Zeit!«) und steht bereits auf der Heimfahrt kurz davor, Ihre Stimmung in Frust umschlagen zu lassen – weil Sie sich kennen und wissen, dass das bestimmt wieder nichts wird. Schließlich kommt ja immer irgendwas dazwischen. Und Zungentechnik, soviel ist Ihnen bewusst, lässt sich ja nicht mal so eben mit zehn Minuten zwischendurch trainieren – und wo, bitteschön, sollen Sie die Zeit dazu hernehmen? Und überhaupt: warum müssen ausgerechnet Ihnen eigentlich immer diese unangenehmen Stellen zugeteilt werden? Die andere Flöte könnte das doch auch mal übernehmen, schließlich hat die doch viel mehr Zeit… Es kann ja nun wirk-



lich niemand von Ihnen verlangen, dass Sie Ihre wohlverdienten Feierabende opfern, um diese blöde Stelle zu üben – und sowieso ist ja noch gar nicht klar, ob das Stück beim nächsten Konzert schon gespielt werden soll, also kann das ja wohl nicht so dringend sein…

Erinnern Sie sich an den Spruch aus der vorigen Ausgabe? *Wer etwas will, sucht Wege. Wer etwas nicht will, sucht Gründe.*

Und im Beispiel oben sind wir jetzt ganz wunderbar bei der Suche nach »Gründen« angekommen, anstatt die Energie zu nutzen, um einen Plan zu entwickeln, wie das Üben gestaltet werden soll. Es gibt kein eindeutiges Vorhaben, kein Ziel. Und ohne Ziele geraten wir schnell in eine Negativspirale. Die Abbildung links verdeutlicht – wenn auch etwas dramatisch plakativ – diesen sich so schnell etablierenden Teufelskreis.

Für das Üben bedeutet dies, dass – wenn ich nicht weiß, was ich eigentlich genau üben will – ich auch keinen Plan entwickeln kann, wie ich beim Üben am besten vorgehen sollte. Ich werde wahrscheinlich viel Zeit verschwenden, frustriert sein, weil es »irgendwie nicht besser wird und ich jeden Tag von vorn anfange«, bin dann noch weniger motiviert, mich nach einem langen Arbeitstag auch noch mit dem Instrument zu beschäftigen, aber es muss ja… **Also suchen wir einen Weg!**

»Ich möchte diese Stelle spielen können« wäre in dem oben geschilderten Fall ein Wunsch – den es in ein Ziel umzuformulieren gilt. Es fiel bereits der Gedanke, dass es wohl an der Zungentechnik liegen könnte. Also formulieren wir ein Ziel: »Ich werde in den nächsten vier Wochen verstärkt an meiner Zungentechnik arbeiten, indem ich am Donnerstag, Samstag und Dienstag die Übungen XX auf folgende Weise durchführe: …«

Kontrollieren wir das mit der SMART-Regel:
Spezifisch: Ich habe das Thema »Zungentraining« eingekreist und eine Übung benannt.
Machbar: Die Übung ist mir vertraut, ich werde sie durchführen können, sie entspricht meinem Niveau.
Akzeptiert: Ich bin von der Notwendigkeit überzeugt und motiviert, da die Übung angemessen anspruchsvoll ist.
Realisierbar: Drei Termine in der Woche sind gut in den Wochenablauf einzuplanen. Auch das Ziel, in vier Wochen die Stelle spielen zu können, ist mit dem angesetzten Aufwand möglich.
Terminiert: Nach vier Wochen will ich mein Ziel erreicht haben – dann wird Bilanz gezogen und gegebenenfalls nachgebessert bzw. ein neues Ziel auf der Grundlage der Erfahrung im Umgang mit diesem Ziel formuliert.

So weit, so gut. Nun sind vier Wochen erfahrungsgemäß entweder schneller vorbei als gedacht – oder sie ziehen sich scheinbar endlos in die Länge. Der Übeplan, der auf der Basis dieser Zielformulierung entstehen kann, sollte daher Zwischenetappen enthalten.

»Holzhacken ist deshalb so beliebt, weil man am Abend sieht, was man geschafft hat.« Diesen Satz soll Albert Einstein gesagt haben. Und alle, die sich mit Tätigkeiten beschäftigen, die keine sichtbaren Ergebnisse liefern, kennen sicher das Gefühl. Beim Üben ist das ja nicht anders. Zwar trägt uns manchmal – wenn's gut lief – das Gefühl, etwas endlich hinbekommen zu haben, aber ob das von Dauer ist, können wir nicht wissen. Registrierte Ergebnisse sind wichtige Motivationsfaktoren, daher sollten Sie einen Weg finden, diese für sich zu formulieren. Meine Studierenden rege ich dazu an, ein »Übe-Tagebuch« zu führen. Das hat zwei Gründe: Zum einen ist es extrem hilfreich, Vorhaben – also die oben erwähnten Ziele – schriftlich festzuhalten. Eine Verschriftlichung unterstützt mich dabei, klar und sicher zu formulieren – was wiederum bei der Umsetzung für Klarheit und Struktur sorgt, indem ich meinen Plan immer wieder mit dem formulierten Ziel abgleichen kann. Zum anderen bekomme ich durch diese Aufzeichnung einen Überblick über meine Entwicklung. Ich kann (im Nachhinein) erkennen, ob Ziele gut formuliert waren, ob mein Plan zum Ziel passte, an welchen Stellen ich wie und warum vom ursprünglichen Plan abgewichen bin, und auch, ob das hilfreich war. So unterstützt mich dieses Tagebuch dabei, einen für mich geeigneten Übeweg zu entwickeln.

Gleichzeitig birgt es die Möglichkeit, sich im »Positive-Gedanken-Formulieren« zu üben. Denn das ist auch ein Merkmal eines Ziels: die positive Formulierung. Für meine Studierenden ist das in der Regel schon ein wichtiger Schritt, ist es doch für das Üben nicht hilfreich, sich auf das zu konzentrieren, was ich *nicht* tun will. Denn daraus entsteht erst im zweiten Schritt – wenn ich ihn denn bewusst gehe – ein Plan, ein Ziel. Statt »beim Zungentraining nicht den Kiefer anspannen« formulieren Sie für sich »weicher Kiefer bei der Zungenbewegung«. Auf die Gefahr hin, dass Sie das für Haarspalterei halten – probieren Sie es aus! Es macht einen Unterschied. (Nebenbemerkung: Und genauso übe ich mich als Lehrende immer wieder darin, meine Schüler nicht auf das hinzuweisen, was sie *nicht* machen sollen, sondern ihre Aufmerksamkeit auf die Punkte zu lenken, die sie bedenken sollten, damit etwas gelingt.)

Zurück zum Übe-Tagebuch: Um Erfolge und Fortschritte zu bemerken, notieren Sie sich während des Übens Punkte, die Ihnen aufgefallen sind. Um beim Zungentrainings-Beispiel zu bleiben: »Kiefer weich lassen, hintere Backenzähne bewegen sich voneinander weg«. Diese »Nicht-Spiel-Zeit« hilft Ihnen dabei, sich über das, was Sie tun, bewusst zu werden. Klären Sie für sich die Zusammenhänge »Wenn ich die Kiefermuskulatur anspanne, weil ich mich so auf die Zungenspitze konzentriere, dann verkrampft der Zungengrund, und die Zunge ist insgesamt weniger beweglich«. Verbuchen Sie es als Etappenerfolg, dass Sie diesen Punkt erkannt haben, denn auf dieser Basis können Sie sich weiterentwickeln. Notieren Sie am Ende einer Übeeinheit, womit Sie am nächsten Tag starten wollen. Worauf wollen Sie besonders achten, was soll wiederholt werden, wie wollen Sie weitermachen? Diese Mikro-Ziele unterstützen Sie dabei, (kleine) Fortschritte zu sehen. Sie können verfolgen, ob Sie Ihrem gesteckten Ziel in der gewünschten Art näherkommen oder ob Sie gegebenenfalls den ursprünglichen Plan ändern müssen. Denn es ist kein Drama, einen Plan zu ändern, vorausgesetzt – und jetzt kommt wieder mein Lieblingswort – Sie wissen um das WARUM!

» FRAGEN?

Dann schreiben Sie der Autorin:
engelhardt@clarino.de

Sandra Engelhardt trat im Frühjahr 2015 mit der Veröffentlichung ihrer Unterrichtskonzeption »Wir flöten QUER!« (Breitkopf & Härtel, Wiesbaden) an die flötenpädagogische Öffentlichkeit.
Weitere Informationen über die Autorin und die veröffentlichten Unterrichtsmaterialien finden Interessierte unter **www.wirfloetenquer.de**.