Vom Üben zur Aufführung

Eine Sammlung hilfreicher Ratschläge für das Instrumentalspiel (Orgel)

eingesandt von Mitgliedern der Kirchenmusikliste www.kirchenmusikliste.de

zusammengestellt von Beate Leibe

Redaktion: Thomas Schmidt

2. Fassung - März 2007

Vorwort zur zweiten Ausgabe

Im vorigen Jahr wurde die Idee zu dieser Sammlung geboren, schon die erste Ausgabe war einige Tage später mehr als 100 x abgerufen worden. Inzwischen sind wieder neue Beiträge eingegangen, so dass wir uns an die nun vorliegende 2. Ausgabe gewagt haben. Bei allen, die bisher mitgewirkt haben, möchten wir uns ganz herzlich bedanken. Wir hoffen, dass diese Sammlung weiter wachsen und sich verändern wird, im Inhalt ebenso wie im Layout. Neu eingefügt haben wir u. a. ein (interaktives) Inhaltsverzeichnis am Anfang und am Ende sowie eine weiterführende Linksammlung.

Jedes Mitglied der Kirchemusikliste ist nach wie vor eingeladen, etwas zu diesem Kompendium beizusteuern. Wer das kann und möchte, sende seinen Vorschlag oder Erfahrungsbericht, kurz und knapp formuliert, bitte an meine Mail-Adresse:

beate.leibe@gmx.de

Stichwort: **Kompendium**

Folgendes wäre wünschenswert, um Rückfragen zu vermeiden und redaktionelle Arbeit zu sparen:

- Bitte gebt an, ob Ihr – von einigen redaktionellen Anpassungen abgesehen – wörtlich zitiert werden wollt
- ob Euer Name unter dem einzelnen Tipp stehen sollte
- oder ob der Text frei verwendbar ist.

Obwohl alles mit allem zusammenhängt: Bitte formuliert zu einzelnen Stichpunkten und vermerkt dazu, in welche Rubrik das Geschriebene Eurer Meinung nach eingeordnet werden soll. Eine grobe Richtschnur ist dafür das Inhaltsverzeichnis (das sich mit jeder Ausgabe ändern kann und wird). Das spart Doppelungen von vornherein aus. Ergänzungen oder auch eine kontroverse Auffassung („langsam üben“ – „schnell üben“) schaden aber nicht. Die Nutznießerinnen und Nutznießer dieser Sammlung können ruhig beides erproben und dann für sich feststellen, was ihnen mehr hilft.

Ganz wichtig: Positiv formulieren! Aufschreiben, was man tun soll; nicht, was man nicht tun soll. Beispiel: „Bei Rot anhalten.“ Nicht: „Bei Rot nicht weiterfahren“. Das Unterbewusstsein kann sich Negationen nicht merken. Aus: „ich will nicht dick werden“ wird: „ich will dick werden“. Und wer will das schon? ☺

Wir sind hoffnungsvoll, dass auch weiterhin viele Leser und Leserinnen etwas zu unserer Sammlung beitragen werden. Nicht nur Anregungen und Kritik, sondern auch Rückmeldungen, ob das Kompendium hilfreich ist, nehmen wir ebenfalls gern entgegen.

Beate und Thomas

Stand: März 2007

Inhalt

Aneignung eines neuen Stücks – erste Schritte
Technik – von Sprüngen, Läufen und anderen Hürden
Richtig üben – richtig spielen – Freude am Musizieren
Das Gelernte verfestigen
Zeitmanagement – wie viel Üben ist gesund?
Auswendig lernen
Vor der Aufführung
Umgang mit dem Lampenfieber
Repertoirepflege
Verschiedenes
Weiterführende Links

Aneignung eines neuen Stücks – erste Schritte

Analyse

Frage: „Was ist das für ein Stück?“
Form, Charakter, Affekt, Epoche, Schwierigkeitsgrad (daraus resultiert die voraussichtliche Übedauer)

***

Annäherung an die Literatur über das Notenbild

Melodie singen.
Einzelne Stimmen singen.

***

Ein Stück höchstens ein bis zweimal zum Kennenlernen durchspielen. Danach kleine (!) Abschnitte zum Üben festlegen.

Strukturen erkennen

Fugen: Einsätze von Dux und Comes farbig markieren einschließlich der Engführung am Schluss.

***

Bei polyphonen Stimmführungen feststellen, welche gleich klingende Note doppelt notiert ist und welche davon gespielt wird. Die andere einklammern oder durchstreichen. Wenn beide Stimmen auf den Ton zusammenlaufen, einen zwischen beiden einen verbindenden Strich ziehen. Damit ist der Anker gefunden.

Birgit Desch

Technik – von Sprüngen, Läufen und anderen Hürden

„Nicht auf das Üben der Technik, sondern auf die Technik des Übens kommt es an!"
Franz Liszt

Das Üben von Einzelstimmen hat den Vorteil, dass ich schnell auf das Originaltempo oder sogar noch schneller komme und so den Bewegungsablauf der Hände, Arme, Schultern etc. üben kann, was im langsamen Tempo nicht geht.

Tonfolgen kann man zu einer Klangtraube zusammenzufassen, um so den Lagenwechsel der Hand zu üben.

Langsames Spiel ist für die Präzision wichtig und für die Koordinierung im Kopf. Schnelles Einzelstimmen-Üben ist wichtig für die Technik, Lockerheit und vor allem für den koordinierten Bewegungsablauf.

Variantenreiches Üben heißt, schwere Stellen, die ein hohes Maß an Konzentration brauchen, mit leichteren spielfreudigen Stellen abwechseln, die Lust aufs Üben machen und motivieren.

Rainer Rafalsky

***

Richtig üben – richtig spielen – Musik machen

Bevor man anfängt

Man sollte vor JEDEM Üben eine kurze Entspannungsübung machen (wie beim Einsingen des Chores), sonst übt man die Anspannung mit.

Thomas Schmidt

***

Finger- und Fußsätze

Fingersätze dienen zur Realisierung eines musikalischen Zieles, alles Wichtige ist einzutragen. Sie müssen auf die anatomischen Voraussetzungen des Spielers zugeschnitten sein, weswegen es keinen idealen Fingersatz für alle gibt.

Fingersätze werden dort eingetragen, wo der Spieler ohne sie „stolpern“ würde.

Analoge Notentextstellen bekommen auch analoge Finger- und Fußsätze, damit muss man sich für eine Struktur nur eine Spielart merken.

Hat man sich einmal einen Finger- und Fußsatz erarbeitet, ist dieser strikt und konsequent zu beachten.

***

Der Fingersatz ist schon eine Interpretation! Barocke Fingersätze sind anders als solche für das Legatospiel in der Romantik.

***

Notieren Sie nur das Wesentliche: Das, was sich nicht automatisch ergab. Und wenn Sie einen Akkordfingersatz notieren, dann den Finger größer als die anderen, der eben nicht gleich dorthin wollte.

Die normalen Regeln sind wohl klar: Über oder unter der Stimme, die es betrifft. Beim Pedal linker Fuß unterhalb, rechter Fuß oberhalb; aber: Notieren Sie alles an der Stelle, an der Sie es lesen müssen. Das kann eben <u>oberhalb</u> (nach der Regel), aber auch direkt <u>vor</u> der Note sein. Wenn Sie erst nach (womöglich, weil schlecht notiert, weit) oben schauen müssen, ist es schon zu spät. Dasselbe gilt für Erinnerungen an Versetzungszeichen, Auflösungen und Ähnliches. Suchen Sie den besten Platz dafür. Manchmal kann er - wie es meist gemacht wird – vor der betreffenden Note sein. Manchmal verkompliziert das aber den Notentext, so dass man erst recht anfängt zu grübeln: War das jetzt ein Kreuz oder ein Auflösungszeichen??? Das ist schlecht! Dann passt es besser (nach Platz) über oder unter die Note. Aber auch hier gilt: Möglichst dicht ran, damit es mit einem Blick zu erfassen ist!

Birgit Desch

***

„Figurenfingersatz“: Kleinste Abschnitte, die sich wiederholen, zum Beispiel vier Sechzehntel in einer Sequenz, immer mit dem gleichen Finger beginnen lassen und die Hand verrücken. Das führt von allein zur Artikulation, gilt jedoch nur für die Barockmusik.

***

Fugen

Ich empfehle bei Fugen immer die „Von-hinten-nach-vorn“-Methode, d.h.: Sie üben zunächst die letzte Seite, dann die vorletzte und spielen immer in etwas Bekanntes hinein, das Sie bei der Gelegenheit auch noch wiederholen und festigen. Der positive Effekt ist ein bisher nicht gekanntes Empfinden von Sicherheit. Egal, was „unterwegs“ passiert: Sie schließen das Stück akkurat ab (und hinterlassen so einen um Welten besseren Eindruck als derjenige, bei dem das „Suchen“ von Seite zu Seite schlimmer wird...).

Birgit Desch

***

Gehirngerechtes Lernen

Man geht heute davon aus, dass eine neue Information (z.B. ein bestimmter Fingersatz, ein Manualwechsel, ein etwa schwieriger Sprung im Pedal) 20 Sekunden lang im Arbeitsgedächtnis kreist. In dieser Zeit prüft das Gehirn die Information auf ihren Wichtigkeitsgehalt. Die Information wird dann entweder intensiv gespeichert (d.h. gelernt) oder nur blass wahrgenommen.

Fernsehwerbung kennt diesen 20-Sek.-Effekt: Innerhalb dieser Zeit kommt der gleiche Spot in verkürzter Form wieder, also kurz vor dem Zeitpunkt, bevor ihn das Gehirn auf eine entfernte Gedächtnisposition schieben wollte. Durch die wiederholte Einblendung des Spots wird dieser dem Arbeitsgedächtnis außerdem als wichtig nahe gelegt. Das Gehirn speichert die Werbung dadurch besser.

Übertragen auf das Üben bedeutet dies: Nehmen wir an, man arbeitet an einem kurzen Stück. Es besteht formal aus 8 Gruppen zu je 4 Takten und dauert ca. 1 Minute. Spielt man das Stück 3 mal durch, oder spielt man jeweils 3 mal hintereinander nur die einzelnen Taktgruppen, so hat man quantitativ gleich viel gearbeitet (3 Minuten), nicht aber qualitativ, denn: Im ersten Fall dauert es eine Minute, bis dieselbe Stelle wieder kommt; für das Arbeitsgedächtnis ist sie wieder neu, denn die 20 Sek. wurden überschritten.
Das Vorgehen im 2. Fall ist effizienter: Es findet innerhalb der 20 Sek. statt. Das Gehirn bewertet diese Stelle mit der damit verbundenen Schwierigkeit als bedeutsamer.

Im Umkehrschluss bedeutet dies: Beim Pausieren nach einem Übeabschnitt sollten wir darauf achten, dass man mit dem Üben eines anderen Abschnittes (oder dem Wahrnehmen anderer musikalischer Reize, z.B. dem Einschalten einer neuen Tonquelle) mindestens 20 Sek. wartet. Kleiner Trick mit großem Effekt!

Was tun in den Pausen (ca. 20 Sekunden) nach einem Übeabschnitt?
Zum Beispiel:
- Fenster öffnen
- Schluck Wasser trinken
- Körperliche Kurz-Entspannungsübung machen (Dehnübung)

Anders ausgedrückt: Es bringt nichts, eine Stelle nur einmal zu spielen. Das Gehirn reagiert dann meist noch nicht. Bei 3 – 7 Wiederholungen aber horcht es auf: „Aha, das hatten wir schon ein paar Mal, wollen mal sehen, wie es weitergeht, das scheint ja etwas Wichtiges zu sein!“ Wird diese Stelle aber 20, 50 oder 100 mal wiederholt, wird sie vom Gehirn als langweilig eingestuft; dann verlernt man die Stelle, d.h. man hat den Abschnitt „über-übt“. Die Stelle wird schlechter statt besser.

Fazit:
1. Durchspielen ist nicht Üben
2. Richtiges Üben braucht nicht mehr Zeit.

Wie oft soll man beim Üben eine Stelle wiederholen?

Repetitio est mater studiorum
Wiederholung ist die Mutter des Lernens (Cassiodor)

- *Otto Szende* (Violine-Pädagoge): Wiederholen unterstützt das Einprägen. Täglich eine Stelle nicht mehr als doppelt so oft wiederholen, wie für das erstmalige Gelingen notwendig war (soll heißen: wenn eine Stelle nach 3 x Spielen erstmalig geklappt hat, dann tgl. 6 x spielen)
- *Carl Flesch* (Violine-Pädagoge): maximal 12-mal täglich
- *Leimer-Gieseking* (Klavier-Pädagoge): 6-8-mal täglich dieselbe Stelle.

Wiederholen ist die einfachste und anspruchsloseste Form des Übens. Man muss üben, mag sich aber wenig Gedanken machen – also wiederholt man die Stelle 20-mal. Dann hat man das Gefühl, geübt zu haben. Gleichzeitig ist es aber auch die langweiligste und unproduktivste Form des Übens. Wiederholen ist kein Problem – Reflektieren und Verhalten ändern aber schon viel mehr!

Vera Birkenbihl (Dozentin für gehirngerechtes Lernen und Selbstorganisation) bringt es auf den Punkt: „Statt 24, 40, 100 dummer Wiederholungen brauchen wir nur wenige intelligente.“

Es nützt also wenig, eine gewisse Information eine große Zahl von Malen zu wiederholen, um sie zu verankern. Besser ist es, wenn wir unsere Hirnzellen immer wieder neu überraschen, indem wir ihnen dieselbe Information (etwa eine schwierige Stelle) in einer veränderten Form präsentieren (z.B. transponiert oder in einem anderen Rhythmus).

Außerdem macht diese Form des Übens mehr Spaß, braucht weniger Zeit und ist effizienter. Weil es effizienter ist, lernt man schneller; weil man schneller lernt, ist man motiviert; weil man motiviert ist, lernt man gerne; weil man gerne lernt, lernt man schneller..... (kein Teufelskreis, sondern ein Engelskreis).

Thomas Schmidt

***

Mentales Üben

Unterschätzen Sie auch nicht den Wert des Übens ohne Instrument: Am Klavier, zuhause oder anderswo können Sie vieles üben: „Na ja logisch!“ denken Sie? Aber haben Sie schon einmal einen Bass-cantus-firmus auf Ihren Fußboden dazu probiert? Der (Üb)-Effekt ist tatsächlich da, auch wenn Sie sich zunächst komisch vorkommen. Kommen Sie dann an die Orgel und treffen die Abstände dort sofort, wissen Sie es: Sie haben die Pedalmensuren Ihrer Orgel „drauf“. Gratulation! Falls nicht: Weiterprobieren! Es wird schon.

Birgit Desch

***

Problemstellen

Problemstellen gelingen oft schneller, singt man diese sich selbst vor. Damit erfasst man aktiv „mit allen Sinnen“ den Verlauf und die Spannungsentwicklung.

***

Pausen in einzelnen Stimmen, die gerne übersehen werden, farbig markieren, z. B. mit einem roten Buntstift - ebenso Töne, die über längere Zeit zu halten sind. Einen roten Strich ziehen bis zu der Stelle, wo die Taste losgelassen wird. Häkchen nach oben oder nach unten zur Note einer anderen Stimme an gleicher Stelle, damit das genaue Ende deutlich wird.

***

Die einzeln geübten Stimmen werden schrittweise kombiniert. Man fasse bedächtig zusammen:

- rechte Hand und Pedal
- linke Hand und Pedal
- rechte und linke Hand
- beide Hände mit Pedal

***

Die Anschlüsse mitspielen! Oft gelingen zwei Einzelabschnitte nach einer Weile recht gut, aber nicht in der Kombination, weil man sich das Ende des Abschnitts als Ende gemerkt hat und nun stolpert, wenn es fließend weitergehen soll. Das Mitspielen der ersten Noten des folgenden Abschnitts spart das spätere Einzelüben der Übergänge.

***

Wenn ein Stück nur manualiter beginnt, dann schreibe ich die Anfangstöne des Pedals in Klammern an den Anfang. Auch bei längeren Pedalpausen mache ich das so. Dann lege ich die Füße schon in die richtige Position und brauche nicht zu suchen.

***

Bei Stellen, die man immer wieder falsch spielt, das Augenmerk auf die Töne davor lenken. Oft liegt die Ursache an ganz anderer Stelle, als man vermutet.

Rainer Rafalsky

***

Registrierungen zum Üben

Zum Üben empfiehlt sich im Manual eine 8'-Flöte mit einem 2'-Register, im Pedal ein zartes 16'- und ein 8'-Register gemeinsam. Auf diese Weise sind Stimmführungen gut hörbar und die Richtigkeit der gespielten Töne analog zum Notenbild kann schnell erfasst und überprüft werden.

***

Prinzipal 4’ allein fördert das „Durchhören“ der Artikulation.

***

Auf der Orgel kann man auch eine Stimme einmal gegen den musikalischen Sinn durch das Ziehen von stärkeren Registern vor den anderen hervorheben, um genau zu hören, ob man sie so artikuliert, wie man will. Das geht oft im Zusammenklang aller Stimmen unter.

Rainer Rafalsky

***

Die Aufführungsregistrierung sollte der Aufführung vorbehalten bleiben. Am Ende einer Übestunde kann man sich als „Belohnung“ das Stück in der endgültigen Registrierung einmal vorspielen; man erfährt so auch, wie weit man mit dem Stück schon fortgeschritten ist.

***

Jede Orgel ist anders. Dennoch sollte jeder Manualwechsel, jede Umregistrierung und jeder Einsatz einer Spielhilfe zu einem frühen Zeitpunkt sauber geplant und in das Übprogramm mit einbezogen werden. Auch diese Handgriffe und Fußeinsätze müssen sitzen, das vermeidet Stockungen.

***

Rhythmus

Rhythmus und Bewegung gehören zusammen. Wichtig ist ein Durchpulsen mit kleinen Notenwerten. Eine Stimme spielen und den Puls aufs Knie trommeln. Ein mit dem Mund simuliertes Schlagzeug wirkt auch und macht mehr Spaß als das Zählen der Taktzeiten. Außerdem ist es musikalischer. Auch Bach „groovt“!

Rainer Rafalsky

***

Wendestellen

Zwei, drei Seiten nur zum Üben kopieren und dann daneben legen, das bedeutet: Sie vermeiden die Konditionierung des Stockens und Sie lernen den Anschluss dieser schwierigen Übergänge auswendig. Wenn dann Ihr Umblätterer patzt, ist das für Sie kein Problem.

Wenn Sie selbst wenden können, müssen Sie evtl. die Aufteilung der Hände ändern. Wie geht das am besten? Legen Sie fest, welche Hand blättert und an welcher Stelle. Üben Sie dies ebenso wie schwere Stellen und verstärken Sie es evtl. mit einem rhythmisch gesagten „Und: Rum!“ Sie ordnen das Blättern in dem Moment festen Zählzeiten zu, und vermeiden so rhythmische Irritationen. So ist es fest verankert.

Birgit Desch

***

Zeitmanagement - wie viel Üben ist gesund?

„Es ist des Lernens kein Ende.“
Robert Schumann

***

10 - 30 Sekunden reichen, um eine technische Problemstelle zu üben. Danach ruhig mit der anderen Hand etwas anders spielen, um später wieder auf das Problem zurückzukommen. Ich lasse nie Etüden üben, sondern mache dann aus solchen Stellen eine kleine technische Übeeinheit, z.B. sequenzieren.

Kleine Übeeinheiten in regelmäßiger Wiederholung sind nach Meinung der Lernpsychologen besser als lange Einheiten.

Rainer Rafalsky

***

Einteilung des zu erarbeitenden Stoffes:

a. Welche Zeit habe ich zum Üben?
b. Wann übe ich was?
c. Was habe ich mir für heute vorgenommen?

Die zur Verfügung stehende Zeit setzt Grenzen.

***

Die Zeit, die vor dem eigentlichen Üben liegt, ist wichtig. Sie besser zu gestalten, spart Zeit: Ziele festlegen, ausgewogenes und nicht zu umfangreiches Lernpensum festlegen, Noten vorbereitet haben, Analyse, Taktzahlen, Finger- und Fußsätze. Das eigentliche Üben von allem entlasten, was am effektiven Arbeiten hindert!

Birgit Desch

***

Das Gelernte verfestigen

Immer mit Ausdruck, also beteiligter Emotion üben, nie mechanisches Üben à la Hanon! Sequenzen oder Tonleitern dynamisch üben: schneller, lauter, leiser, langsamer, von Legato bis Stakkato etc.

Rainer Rafalsky

***

Hin und wieder eine „fremde“ Registrierung wählen. Die neue Klangfarbe, auch in anderen Fußlagen, weckt aus der Eintönigkeit und weist, weil es eben nicht „wie immer“ klingt, auch auf Unsicherheiten hin, die dann noch rechtzeitig ausgeräumt werden können.

***

Atem und Bewegung

Atempausen beim Üben sind wichtig. Bei Wiederholungen von schweren Stellen (Loop) unbedingt jedes Mal innehalten, konzentrieren und neu entscheiden, was und wie ich spielen will. Dabei unbedingt auch verschiedene Bewegungsabläufe ausprobieren, um die beste Möglichkeit zu finden. Dann auch mal ruhig tief atmen oder seufzen. Erst das Innehalten bietet mir die Wahlmöglichkeiten, wie ich das darauf Folgende spielen will. Gutes Atmen (wie ein Sänger) macht gerade beim Choralspiel die Qualität aus.

Rainer Rafalsky

***

Fingergedächtnis

Finger haben ein eigenes Gedächtnis. Das kann man dadurch stärken, dass man hin und wieder Passagen mit geschlossenen Augen spielt, ganz langsam, damit man im Geist noch überlegen kann, wie es weitergeht. Man erinnert sich an mehr, als man denkt, wenn man sich einmal vom Notenblatt löst. Für das Pedalspiel ist diese Methode nur bedingt zu empfehlen (unterschiedliche Mensuren), es sei denn, man spielt und übt grundsätzlich an ein und derselben Orgel.

***

Auswendig lernen

Methoden

Einzelstimmen üben und gleich auch singen. 2 bis 4 Takte kann man eigentlich dann sofort auswendig. Die Übeabschnitte sollten nicht mehr als zwei Schwierigkeiten enthalten, größere technische Schwierigkeiten nur eine. Dann spiele ich z. B nur eine Akkordverbindung.

Rainer Rafalsky

***

Zeitpunkt

Der richtige Moment auswendig zu lernen ist sofort.

Rainer Rafalsky

***

Vor der Aufführung

Sicherheit konditionieren

Der Erfolg der Aufführung entsteht beim Üben, d. h.: beim Üben muss soviel wie nur irgend möglich Sicherheit „eingebaut“ werden, soviel wie möglich muss konditioniert werden. Bei einer speziellen Orgel, die man nicht kennt, kommt intensives Einspielen, z. B. über zwei Wochen lang bis zu 10x, dazu! In der Zwischenzeit evtl. ein paar Tage „orgelfrei“ nehmen.

Kurz vorm Konzert taucht ein Problem auf, das eventuell schon vorher latent vorhanden war: Die Zeit reicht nicht mehr, die Stelle auseinander zu nehmen. Dann sollte man sich auf das Durchspielen konditionieren, d. h., egal was passiert, weiterspielen. Hin und wieder ist auch manche richtige Fassung dabei, aber diese Stelle kann erst später – also nach dem Konzert - noch einmal in Ruhe vorgenommen werden. Auch wenn im Konzert etwas völlig anderes passiert, kann die Konditionierung, auf keinen Fall anzuhalten, vor einem möglichen Ausstieg retten.

Birgit Desch

***

Zeitlupe

Ich bekam vor der Prüfung von einem alten Pianisten den Rat: Alle Stücke noch einmal in Zeitlupe durchgehen. Man hat sie in den Fingern und Füßen und das Tempo längst drauf, aber nicht immer alles im Kopf. Das nochmalige langsame Durchgehen wie am Anfang erinnert und macht das Spiel, wenn es darauf ankommt, sicherer.

Umgang mit dem Lampenfieber

Affirmationen

Eine Affirmation ist eine Bejahung, Zustimmung, Bekräftigung. In Form von kleinen, stets positiv formulierten Aussagen kann sie helfen, den Puls auf Normalmaß zu halten, den Anschluss wieder zu finden, wenn man plötzlich nicht mehr weiß, wo man im Stück eigentlich ist, wenn die Gedanken abschweifen und Ähnliches. Eine Affirmation sollte nicht mehr als zwei bis drei Worte umfassen, denn es geht um Bruchteile von Sekunden, wenn sie zum Einsatz kommt.

Ein paar Beispiele:

„Ich schaffe das!“
„Ich mache Musik!“
„Weitermachen!“
„Atmen!“
„Ich habe geübt!“

Alternativ kann man auch die Du-Form wählen, so, als ob einem ein anderer zuspräche: „Du schaffst das!“, „Du machst Musik!“ usw.

Manch einer hat vielleicht auch damit Erfolg, wenn er dem „inneren Kritiker“, der einen zum Aufhören und Weglaufen bringen möchte, ein „Maul halten!“ entgegenschleudert.

In entspannten Minuten sollte man sich solch eine Affirmation auswählen, die Augen schließen und dazu ein Ereignis ins Gedächtnis rufen, bei dem man sich sehr wohl gefühlt hat. Mehrmals das Ganze wiederholen. Man nennt das „einen Anker setzen“. Manche nehmen als Drittes auch noch eine körperliche Aktion dazu, z. Beispiel am Ohrläppchen zupfen. Ein Organist oder eine Organistin braucht aber beide Hände und Füße. Hier wäre als Körperaktion bewusstes Ausatmen zu empfehlen, manchmal merkt man gar nicht, dass einem der Atem stockt.

***

Atemübungen

Einatmen. Ein Nasenloch zuhalten, dabei durch die Nase ausatmen. Verlängerte Ausatmung nennt sich das. Ca. zehnmal wiederholen. Wirkt durchaus beruhigend, der Puls fällt wieder auf Normalmaß. Manchmal braucht man jedoch die Hände für etwas anderes. Dann empfiehlt sich das Ausatmen auf „fff“ durch den Mund, wie man es vom Chor her kennt. Die Wirkung ist die gleiche.

***

Publikum „ausknipsen“

Wenn ich solistisch spiele, versuche ich, das Publikum „geistig auszublenden“ und stelle mir vor, einen großen Raum, wo ich alleine bin, mit Klang zu füllen - dies kann auch der Raum sein, wo ich gerade musiziere - aber ich „knipse“ eben geistig die Leute weg, dann entspanne ich meistens. Es hilft auch, in den „Musikpausen“ während des Gottesdienstes etwas abzuschalten und tief durchzuatmen.

***

Vom Umgang mit dem Lampenfieber – eine kleine Predigt

Kann man Tipps geben für den Umgang mit dem Lampenfieber? Ist das nicht gerade eine ganz individuelle Angelegenheit, herauszufinden, was einem hilft? Der Eine braucht gerade ein bisschen Hektik bis zum letzten Augenblick, um sich von seinen Gedanken abzulenken, der Andere braucht unbedingt einen Moment der Ruhe; ein Dritter muss unbedingt in den letzten Minuten vorher noch mal aufs Klo (wehe, wenn das Gemeindehaus zwei Straßen weiter ist und dann dort noch besetzt ist ...), ein Vierter muss unbedingt noch einen Schluck Wasser trinken.

Deshalb kann der erste Ratschlag nur lauten: Achte auf deine eigenen Bedürfnisse und entwickle ein eigenes Ritual. Wahrscheinlich sind die Bedürfnisse immer ähnlich. Und wenn ich merke, dass ich jedes Mal vor dem Auftritt noch einen Schluck Wasser brauche oder ein Kaubonbon, dann kann ich zumindest rechtzeitig darauf achten, dass mir das im entscheidenden Moment auch zur Verfügung steht. Oder der Küster kann eine der beiden Toiletten abschließen und mir den Schlüssel geben, damit ich weiß, dass ich nicht warten muss.

Vielleicht kann man aber auch die möglichen Tipps und Hilfen systematisieren, wenn man sich klar macht, was Lampenfieber eigentlich ist. Lampenfieber ist Versagensangst. Diese Angst kann verschiedene Dimensionen haben:

- Eine „soziale“ Dimension: Ich kann Angst davor haben, von den anderen nicht akzeptiert zu werden.
- Eine persönliche Dimension: Ich kann Angst davor haben, mit mir selbst nicht zufrieden zu sein.
- Eine religiöse Dimension: Ich kann davor Angst haben, dass ich objektiven Maßstäben nicht gerecht geworden bin und gerecht werde („ich hätte mehr üben sollen"). Diese Angst kann mich auch „geistlich“ belasten, mich subjektiv in meiner Gottesbeziehung beeinträchtigen (obwohl ich vielleicht gerade eine Reformationsmusik gestalte: da soll ich musikalisch den Menschen den gnädigen Gott nahe bringen und bin mit meiner eigenen Fehlerhaftigkeit ungnädig! - vielleicht empfinde ich diesen Widerspruch sogar unbewusst und halte mich deshalb erst recht für unfähig ...).

Alle denkbaren Tipps und Tricks, mit dem Lampenfieber zurechtzukommen, lassen sich damit auch systematisieren nach diesen drei Dimensionen: Es kommt darauf an, meine Beziehung zu den Mitmenschen (Zuhörern und anderen Mitwirkenden), meine Beziehung zu mir selbst (auch zu meinem vielleicht frierenden oder schwitzenden Körper) und meine Beziehung zu Gott in Ordnung zu bringen. Um das „eigene Ritual" zu entwickeln, frage ich mich also:

- Welche kommunikativen Bedürfnisse habe ich noch vor der Aufführung? (Will ich den einen oder anderen Konzertbesucher vorher begrüßen können, weil es mich ruhiger macht zu wissen, dass unter den Zuhörern auch Menschen sind, die mir sympathisch sind? Oder brauche ich noch einen Händedruck, eine Umarmung? Oder lieber nichts dergleichen und eher ein rechtzeitiges Verabschieden zu Hause vom Ehepartner, der wegen der Kinder nicht mitkommen kann?)
- Welche persönlichen, auch körperlichen Bedürfnisse habe ich noch für einen liebevollen Umgang mit mir selbst?
- Welche spirituellen Bedürfnisse habe ich? Der eine betet lieber persönlich für sich alleine, die andere lieber gemeinsam mit anderen Mitwirkenden oder auch Nicht-Mitwirkenden. Wieder jemand anders braucht vor allem das Wissen um die Fürbitte anderer, weil er in diesem Moment gar keine eigenen Worte findet. Vielleicht werfe ich gerne noch einmal einen Blick auf die Tageslosung. Oder ich erinnere mich lieber bewusst an ein geistliches Wort, das mir für einen solchen Augenblick hilfreich ist und das deshalb auch immer das gleiche ist. – „Dienet dem Herrn mit Freuden" aus Psalm 100 vielleicht. Ein großer Theologe soll einmal gesagt haben „Gott kann aus dem Falschen das Bessere machen, als das Richtige gewesen wäre" - auch das kann ich mir ins Gedächtnis rufen, oder einen anderen ermutigenden Satz.

Wenn ich so mein eigenes Ritual entwickelt habe, dann muss ich die dafür notwendige Zeit einplanen. Das Einstellen der Lampe über dem Notenpult oder die Suche nach dem Kollektenkörbchen muss dann vorher passiert sein - es sei denn, das gehört nun gerade zu meinem persönlichen Ritual dazu, irgend etwas Organisatorisches gerade im letzten Moment noch zu regeln. Und wenn ich dann z. B. noch drei Minuten ganz alleine in der Sakristei brauche, dann sollten das auch Küster und Kirchenvorstand wissen, damit dann niemand reinkommt und die Streichhölzer sucht, um die Altarkerzen anzuzünden.

Wolfgang Richter

Repertoirepflege

Feststellen des vorhandenen Repertoires

- Führen einer Kladde, in die jeder Gottesdienst (d.h. die Lieder, Vor- und Nachspiel etc.) eingetragen wird.
- Erstellen einer Choralvorspielkartei (Hauptmelodien alphabetisch),
- Wochenliederliste (zu diesen und Kernliedern wie „Lobe den Herren“ zwei bis drei Vorspiele erarbeiten)
- Sonstiges Repertoire breit angelegt? (Von Vor-Bach bis „Jazz“?)
- Sonstiges Repertoire satztechnisch gegensätzlich?
- Immer aus dem Vorhandenen etwas auf den Wochenplan zur Wiederholung setzen.

Birgit Desch

***

Choralvorspiel aus der Literatur direkt im Gesangbuch (oder Choralbuch) bei dem betreffenden Lied notieren. Schlägt man das Lied im Gesangbuch (oder Choralbuch) auf, findet man dann sofort einen Hinweis auf ein oder mehrere Choralvorspiele.

***

Verschiedenes

Augen und Ohren

Üben kann manchmal eine langwierige Angelegenheit sein. Um die Arbeit zu erleichtern, hat es sich bewährt, sich eine „Orgelbrille“ vom Optiker oder Augenarzt zu besorgen, der genau auf den Abstand zwischen Augen und Notenpult berechnet ist, so dass die Augen völlig entspannt auf die Noten sehen können.

Im Laufe der Jahre mutet ein Organist seinen Ohren einiges zu. Das führt irgendwann einmal unweigerlich zu Hörschwierigkeiten. Vor allem beim Stimmen ist der Schalldruck so dicht an den Pfeifen sehr groß. Der Organist sollte immer einen speziellen Hörschutz für Musiker dabei haben, der gleichmäßig im gesamten Frequenzbereich dämpft, und ihn bei Bedarf tragen.

***

Die Federtasche des Organisten

Ist es Ihnen auch schon passiert: Sie sitzen in der (kalten) Kirche und es ist kein (funktionierender...) Bleistift da? Das beschriebene Problem lässt sich lösen, indem Sie in Ihrer Orgelmappe ein Etui oder Ähnliches dabei haben. Es könnte enthalten:

- Bleistifte
- ein Anspitzer, der sich verschließen lässt (Graphit färbt bekanntlich!)
- Radiergummi
- Büroklammern
- Tesafilm
- Klebestift
- Haftnotizen (für Registrierungs- Erinnerungen)
- verschiedenfarbige Haftstreifen
- verschiedenfarbige Stifte (für Mind-maps unterwegs)

Birgit Desch

***

Richtiges Schuhwerk

Empfehlung: Am Fuß fest sitzende Halbschuhe, möglichst schmal geformt, nach vorne schmaler werdend, also mit Spitze, mit geringem Gewicht. Sie sollten einen etwa 1cm hohen Absatz über die gesamte Sohlenbreite haben. Steg rundum (die Sohle ragt allseitig über den Schuhkörper heraus). Dünne Sohle. Eine Ledersohle gleitet gut auf Holz, klappert aber bei „grobem“ Fußsatz. Eine Gummisohle dämpft Trittgeräusche, quietscht aber bei Nässe und hinterlässt meistens schwarze Streifen auf dem Holz.

***

Schuhe braucht man nur, wenn es kalt ist. Ich spiele immer ohne.

***

Vor dem Notenkauf

Lässt sich die Notenausgabe gut **blättern**? … Sind Kopien für **Wendestellen** (*diese* dürfen sein) nötig und/oder möglich? In Einzelfällen kann das Erstellen einer Notensatzdatei, die den praktischen Anforderungen entspricht, sinnvoll sein. Manchmal genügen aber auch mit Bleistift eingetragene Stichnoten, was auf der nächsten Seite kommt.

Birgit Desch

***

Was sonst noch nützlich wäre, dabei zu haben

- Übzeitformulare
- Notenpapier
- Notenheft für Ideen zu Intonationen, Vorspielen oder gar Kompositionen. Und einfach einige (verschiedenfarbige) Blätter zum Aufschreiben der vielen guten Gedanken
- Diktiergerät (sprechen geht schneller als Schreiben)

- leichtes Tuch für den Nacken
- fingerlose Handschuhe
- Ersatzsocken

Birgit Desch

***

- Kurzzeitwecker und/oder Stoppuhr (um an Pausen erinnert zu werden oder die Zeit
- eines Stückes zu nehmen)
- Kleine Schere
- Stimmgabel

***

- Nagelschere oder Feile. Dass die Fingernägel zu lang sind, das merke ich meist erst an der Orgel. Zu lange Fingernägel stören kultiviertes Spiel und schaden den Belägen.

***

Wundsitzen an der Orgel

Das Problem lässt sich nach Manier der Radlerhose lösen: Zwei handtellergroße Schaumstoffpolster werden in Baumwollsäckchen eingenäht und werden mit Strapsen am Gürtel befestigt, damit beim Aufstehen nichts verrutscht. Das Kissen kommt in die Hose. Für die Säckchen empfehlen sich Stofftaschen aus Baumwolle. Einmal mitten durch schneiden und dann zweimal mit der Nähmaschine nähen. Fertig. Beim Schaumstoff muss man die Dichte beachten. Je nach Beschwerden sollte er dicker oder dünner sein.

***

Weiterführende Links

Lampenfieber und Aufführungsangst

http://portraits.klassik.com/musikzeitschriften/template.cfm?AID=530&Seite=1&Start=1&CFID=754575&CFTOKEN=36455589

http://www.fit-mit-musik.de/musizieren/lernen/situationen/index.html

http://www.musik-medizin.ch/publi/det_publi/belastung.html

http://www.magdalena-galka.de/texte_pdf/lampenfieber.pdf
(Diplomarbeit zum Thema „Lampenfieber“ im PDF-Format)

Die Angst des Organisten vor dem Fehler

http://www.bonimusik.de/texte.html#text09

Medizin für Musiker

http://www.taz.de/pt/2001/08/18/a0221.1/text

7 goldene Regeln des Orgelübens (Rübsam)

http://www.trierer-orgelpunkt.de/ruebsam.htm

Krawuttkes Organistengeschichten

http://www.karsten-mekelburg.de/krawuttke/blut.htm

Vorwort zur zweiten Ausgabe 2
Aneignung eines neuen Stücks – erste Schritte 4
Analyse 4
Annäherung an die Literatur über das Notenbild 4
Strukturen erkennen 4
Technik – von Sprüngen, Läufen und anderen Hürden 5
Richtig üben – richtig spielen – Musik machen 6
Bevor man anfängt 6
Finger- und Fußsätze 6
Fugen 7
Gehirngerechtes Lernen 7
Wie oft soll man beim Üben eine Stelle wiederholen? 8
Mentales Üben 9
Problemstellen 9
Registrierungen zum Üben 10
Rhythmus 10
Wendestellen 11
Zeitmanagement - wie viel Üben ist gesund? 12
Das Gelernte verfestigen 13
Atem und Bewegung 13
Fingergedächtnis 13
Auswendig lernen 14
Methoden 14
Zeitpunkt 14
Vor der Aufführung 15
Sicherheit konditionieren 15
Zeitlupe 15
Umgang mit dem Lampenfieber 16
Affirmationen 16
Atemübungen 16
Publikum „ausknipsen“ 17
Vom Umgang mit dem Lampenfieber – eine kleine Predigt 17
Repertoirepflege 19
Feststellen des vorhandenen Repertoires 19
Verschiedenes 20
Augen und Ohren 20
Die Federtasche des Organisten 20
Richtiges Schuhwerk 20
Vor dem Notenkauf 21
Was sonst noch nützlich wäre, dabei zu haben 21
Wundsitzen an der Orgel 22
Weiterführende Links 23