

L = P minus S

Diese Gleichung bedeutet **Leistung = Potenzial minus Störungen**. Sie gilt für alle Prozesse, die Konzentration erfordern und daher auch für das Üben von Musik.

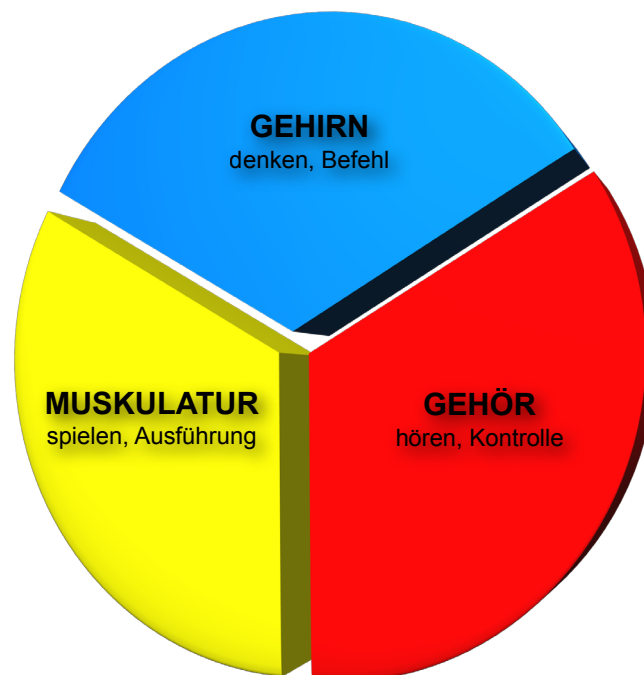
Beim Üben von Musik wird deine Leistung durch Störungen vermindert und du kannst dein Potenzial nicht voll ausschöpfen. Oder umgekehrt: Wenn du dein Potenzial ausschöpfen willst, dann musst du Störungen vermeiden. Und das ist manchmal gar nicht so einfach...

Die beste Planung einer Übungseinheit ist nutzlos, wenn der Kopf nicht bei der Sache ist. Denn mangelnde Konzentration mindert oder verhindert den Übungserfolg. Bei Überlegungen, wie beim Üben von Musik eine möglichst grosse Konzentration erreicht werden kann, bin ich auf die Idee der trimetralen Übungstechnik gestossen.

Ich bin mir völlig bewusst, dass diese Technik nicht auf wissenschaftlich Forschungen und Erkenntnissen basiert. Was jedoch eigentlich egal ist, zumal es den allen Leuten, die über einen längeren Zeitraum trimetral geübt haben, enorm geholfen hat. Sie alle konnten ihre Konzentration erhöhen und dadurch ihre Lernerfolge optimieren.

Das Prinzip ist simpel und diese Grafik erklärt eigentlich schon alles:

Die Trimetrale Übungstechnik



Ein optimaler Übungserfolg wird dann erreicht, wenn die Bereiche
GEHIRN – MUSKULATUR – GEHÖR
immer zu **gleichen Teilen** aktiviert sind.

Hier ein Beschrieb für das trimetrale in der praktischen Anwendung:

Denken

Denke im Gehirn, was du spielen willst – ob nach Noten oder aus dem Kopf – und erstelle einen Befehl dazu.

Handeln

Leite diesen Befehl an die Muskulatur (Finger, Bewegung etc.) weiter und spüre diese Bewegungen.

Kontrollieren

Analysiere die daraus resultierende Musik mit dem Gehör und kontrolliere, ob der Befehl korrekt ausgeführt wurde.

Sicherstellung

Stelle beim Vorgang **Denken – Handeln – Kontrollieren** sicher, dass jeder dieser drei Faktoren gleichmässig aktiviert ist und exakt seinen Drittel dazu beiträgt.

Mangelnde Konzentration resultiert, wenn die Sicherstellung versagt und deshalb die drei Bereiche nicht gleichmässig aktiviert sind. Die nachfolgenden Beispiele zeigen, wie dies beim Üben auftreten kann:

Beispiel 1

- Fehler: Bei Scale Studies gibt es zwischen den Figuren ständig Pausen.
Grund: Die Muskulatur spielt zu schnell, das Gehirn kommt mit dem Errechnen der nachfolgenden Figur nicht nach.
Lösung: Anpassung des Tempos nach unten, damit das Gehirn seinen Drittel beisteuern kann.

Beispiel 2

- Fehler: In einer bestimmten Tonart wird immer das gleiche Vorzeichen vergessen.
Grund: Die Konzentration auf die Bewegung/Muskulatur ist mangelhaft.
Lösung: Konzentration auf den Bewegungsablauf des korrigierten Tons, damit die Muskulatur diesen realisieren kann.

Beispiel 3

- Fehler: Vorgaben wie Artikulation oder Dynamik werden vergessen, ohne dass dies beim Spielen bemerkt wird.
Grund: Das Gehör ist reduziert aktiv oder vielleicht sogar abgeschaltet?!?
Lösung: Das Gehör aktivieren und die umgesetzten Vorgaben akustisch realisieren.

Das trimetrale Üben ist eine Anleitung, wie die Konzentration gezielt aktiviert und fokussiert werden kann. Der strukturierte Vorgang bildet eine Leitplanke für die Konzentration, die dadurch viel weniger in andere Gedanken abdriftet. Dabei resultiert eine verminderte Anfälligkeit für Störungen.

Das trimetrale Üben ist keine Garantie, dass man Störungen jederzeit und ständig verhindern kann. Aber es ist eine gute Möglichkeit, die Konzentration zu erhöhen und zu fokussieren, was zur Folge hat, dass die Störungen auf ein Minimum reduziert werden. Dadurch wird bei der eingangs erwähnten Gleichung **L = P minus S** das Potenzial optimiert.

