

## VOM GEIST DES ÜBENS

*Vortrag auf dem Posaunen-Symposium in Trossingen, 6.-10.4.1981*

Unter diesem Titel erschien 1978 ein kleines Taschenbüchlein in der Herder Bücherei (Bd. 9038) mit dem Untertitel Eine Rückbesinnung auf elementare didaktische Erfahrung.

Verfasser dieser Schrift ist der seit 1970 emeritierte Professor für Philosophie und Pädagogik Otto Friedrich Bollnow.

Die Anregung zur Lektüre erhielt ich von meinem Kollegen Paul Schreckenberger, Professor für Posaune an der Musikhochschule in Mannheim, der bekennt, dass er Vieles von dem, was er in drei Jahrzehnten des ständigen Übens erfahren hat, hier aufs trefflichste bestätigt gefunden habe.

Diese Anregung gebe ich hier gern weiter. Im Rahmen dieses Vortrages kann ich dabei nur auf das Wichtigste eingehen und versuchen, dieses Thema durch die Brille des Musikers zu betrachten.

Fr. Bollnow fühlte sich zur Behandlung dieses Themas durch die Tatsache veranlasst, dass das Üben nicht nur in der abendländischen Tradition eine geringe Einschätzung erfahren hat, sondern auch heute in der Pädagogik und in der Schule eine untergeordnete Rolle spielt. Für den Instrumentalunterricht hat diese Tatsache zur Folge Wenn „Hänschen“ in der Schule die Kunst des Übens nicht vermittelt bekommt, muss sich später „Hans“ im Instrumentalunterricht plötzlich auf eine ganz neue, schmerzliche Erfahrung einstellen, dass alle Schulweisheit nichts nützt, und dass nur die Übung den Meister macht.

Schulweisheit und Übung stehen sich also fast fremd gegenüber. Sie markieren die Polarität des theoretischen und des praktischen Lernverhaltens, den Gegensatz

Wissen	Können
Wissenseinprägen	Könneneinüben
Wissenschaft	Kunst

Wissenschaft ist demnach eine Form des Lernens, die nicht der Übung bedarf.

Übung ist hingegen überall dort und nur dort erforderlich, wo es um eine praktische Fertigkeit geht, also um Kunst.

Wissenschaft und Kunst sind zwei verschieden Lernformen, aber nicht jedes Lernen bedarf des Übens wie die Kunst.

Wissen erwirbt man durch Kennenlernen, Speichern von Information, Begreifen, blitzartig Erleuchtet-Werden, Erwecken einer Einsicht, spontanes Verstehen eines Sinnzusammenhangs.

Können erwirbt man durch Üben. Zu den praktischen Fertigkeiten gehört die Beherrschung des Leibes (Sport, Tanz, Musik), die manuelle Fertigkeit (Handwerk, Musikinstrument). Nach Emanuel Kant gehört auch dazu die menschliche Urteilskraft. Sie sei „ein besonderes Talent, welches gar nicht belehrt, sondern nur geübt sein will“.

Wissen muss man parat haben – Leistung muss gekonnt sein.

Beides lässt sich durch Wiederholung, durch Rückgriff auf Vergangenes vertiefen. Doch bei beiden ist die Art der Wiederholung verschieden

Wissen wird aufgefrischt – nicht verbessert, fester eingepägt;

Können wird von einer noch unvollkommenen Leistung schrittweise zu einer größeren Geläufigkeit gesteigert.

Wissen und Können müssen nicht streng isoliert von einander vorkommen. Gerade in der Musik ergänzen sich beide, durchdringen sich theoretisches Wissen (Gedächtnis, Auswendigspiel) und die eingeübte Fertigkeit, die Geläufigkeit, die Treffsicherheit des Ansatzes. Doch andererseits gilt auch der Satz Eine Wissenschaft kann durch Belehrung übermittelt werden, doch wer die Theorie beherrscht, muss darum noch nicht brauchbar für die Praxis sein. Wie heißt es doch „...ein Mann, der alles weiß und gar Nichts kann“

(Ludwig Robert Tornow). Die Ausübung einer Praxis ist eine Kunst, die durch keinerlei Belehrung erworben werden kann, sondern nur durch Übung.

Die reine Theorie kann die Praxis nicht ersetzen,  
und die Praxis führt nur durch das Nadelöhr der Übung.

### SPRACHGEBRACH DES WORTES ÜBEN

Das Wort Üben geht auf die indogermanische Sprachwurzel „op“ zurück, die beispielsweise auch im Altindischen und Lateinischen anzutreffen ist. Sie steht im Zusammenhang mit Landbau und religiöser Feier. Noch im Grimm'schen Wörterbuch findet sich ein später Beleg für diesen Ursprung „Unser Land, das damals ungeübt und unbebaut ist gewesen.“ Althochdeutsch heißt *uobo* Landbauer und *uoba* Feier. Mittelhochdeutsch bedeutet *uop* Landbau; Gebrauch, Sitte.

Im Lateinischen opus = Arbeit, Werk.

Operari = arbeiten, sich abmühen; der Gottheit durch Opfer dienen (unser deutsches Wort opfern kommt daher)

Ops = Reichtum, Macht; opulent, optimal, Optimist.

Officium = Pflicht, Amt; offiziell, Offizier.

In der Musik „Oper“, „Operette“ und „opus“.

Die Sprachwurzel bezeichnet ein wiederholtes Tun bebauen, hegen, pflegen, ausüben, ins Werk setzen, Landbau treiben, verehren, heilige Handlungen verrichten, wiederholte Opfer darbringen. Alle diese Handlungen sind gewissermaßen mit einem Wiederholungszeichen versehen, ob im profanen oder sakralen Bereich. Bollnow erinnert daran, dass in geschichtlichen Zeiten der Ackerbau selbst eine kultische Handlung gewesen ist, so dass das Wort „Üben“ einer kultischen Wurzel entsprossen ist.

Schauen wir uns daher eine Kulthandlung näher an. Das Wesen einer Kulthandlung besteht nicht darin, einem rationalen Zweck zu dienen. Sie lebt von dem Vollzug der Handlung selbst, die bewusst gestaltet wird, frei von Spontaneität und Improvisation. Sie hebt sich dadurch aus der Profanität des Alltagslebens als sakrale Feier heraus.

Die Wichtigsten Merkmale

Genauere Wiederholungen festgelegter Formen,

starre Riten, die vollzogen werden durch Ausfüllen eines fest vorgegebenen Handlungsschemas, Riten, bei denen es auf die größte Genauigkeit ankommt (ein Versprecher in einem Gebet kann geradezu lächerlich wirken),

ein Handlungsablauf, der von dem Gefühl der Feierlichkeit und Innerlichkeit getragen ist.

Etwas von dieser Innerlichkeit spüren wir noch in der Zeile

„Üb' immer Treu' und Redlichkeit!“ (Christian Hölty)  
oder Großmut, Gnade, Barmherzigkeit usw. üben.

Neben dieser Bedeutung des Ausübens (des Tätig-Seins, das nicht gelernt werden muss) steht die des Verübens im gegenteiligen, schlechten Sinn

Mord, Attentat, Frevel, Unfug usw. verüben.

Uns interessiert die dritte Bedeutung Einüben.

Einüben einer Tätigkeit, Erwerb einer Fähigkeit, Erlangen der Kulturtechniken (Lesen, Schreiben, Rechnen), Erwerb handwerklicher Fähigkeiten, sportlicher Leistungen, Erreichen der Virtuosität auf einem Musikinstrument usw.

Üben im Sinne von „einüben“ ist heute die vorherrschende Bedeutung nach dem Motto „Früh übt sich, was ein Meister werden will.“

Hier steckt auch das, was uns das Üben verleidet, nämlich der Zwang der Wiederholung.

## DAS KÖNNEN

Dass sich überhaupt der Mensch dieser Strapaze unterzieht, hängt mit einem Wesenszug des Menschen zusammen Etwas-können-Wollen; Tendenz zur Steigerung Immer-besser-können-Wollen.

Können und Nichtkönnen liegen dabei dicht beieinander, das Können wird durch das Scheitern ergänzt. So ist das Streben nach mehr Können auch immer auch ein Versuchen und Wagen. Der Mensch erfährt immer auch, was er nicht kann. Doch Scheitern ist kein sicherer Erweis der Unmöglichkeit.

Können und Nichtkönnen – unlösliche Einheit, nicht Gegensatz. „In jedem Können ist ein mögliches Nichtkönnen gegenwärtig.“ (Wolfgang Kroug). „Dieses als Sorge anwesende Nichtkönnen ist sowohl Mäßigung als auch Würze des Könnens.“ Das „vermessene“ Streben findet sein Gegengewicht im Maßhalten, in der Mäßigung. Dieses „geheime Bangen“ vor dem Versagen verhindert, dass der Mensch sich seines Könnens je zu sicher fühlen kann.

Ist das Können auch begrenzt, so können wir doch durch Übung diese Grenze zu Gunsten des Könnens immer weiter verschieben zu einem „Können in statu nascendi“, zu einem anwachsenden Können. Triebfeder dieses Strebens ist die Freude am vollkommenen Können, das Glück des fehlerfreien Gelingens. Vielleicht gibt es kein reineres Glück.

Dagegen lässt eine nur ungenau gekonnte Leistung, eine schlampig ausgeführte Arbeit, ein misslungenes Solo in einem Konzert ein Gefühl des Missbehagens, des Unbefriedigtseins zurück.

Die menschliche Existenz ist durch Können bestimmt und geprägt. Leben ist Können. „Der Mensch ist das, was er vermag.“

Doch von Natur aus sind dem Menschen nur die elementarsten biologischen Funktionen mitgegeben. Alles übrige muss er in einem langen Leben erst lernen. Das geschieht in den oben genannten beiden Lernformen  
Wissen einprägen  
Können üben.

Uns interessiert hier die zweite Lernform, das Üben.

Ein höherer Grad an Vollkommenheit, Fertigkeit, Geläufigkeit wird allmählich durch häufige Wiederholung erreicht. Mit jeder Wiederholung wird eine neue Ausgangsposition geschaffen, von der aus die Wiederholung einer Übung leichter, müheloser und geläufiger gelingt.

Wir unterscheiden zwei Übungsweisen

Die Übung gewissermaßen von selbst, unterbewusst beim Spiel oder bei der Arbeit.

Die bewusste, zielstrebige Übung, die wir meinen, wenn wir vom Üben sprechen.

1. Zu 1. Man kann etwas „spielend“ lernen, während der Mensch mit seiner Aufmerksamkeit ganz bei seiner Arbeit oder beim Spiel ist. Kinder können dabei schon wichtige Funktionen lernen/üben. Denn zum Spiel gehört auch die Wiederholbarkeit. Doch dieses Einüben beim Spielen hat seine Grenzen. Wenn das Spiel seinen Sinn und Wert nicht verlieren soll, darf man es nicht unterbrechen. Während des Spiels auftretende Ungenauigkeiten und Unsauberkeiten werden vertuscht, zumindest nicht korrigiert, so dass sich diese Fehler bei jeder Wiederholung noch mehr „einschleifen“.
2. Zu 2. Diese Gefahr kann bei der Übung im eigentliche Sinn gebannt werden. Man kann jederzeit den Gesamt Ablauf einer Übung unterbrechen, um sich einem Einzelproblem zuzuwenden, und dieses so lange üben, bis es sitzt. Hier findet das „Spiel“ sein Ende, hier setzt die Unerbittlichkeit der Übung und des Unterrichts ein.

Bei dieser Übung unterscheiden wir zwei Wesenszüge

1. Einzelübungen, die aus einem größeren Zusammenhang gerissen sind, und die daher nur formalen Charakter haben, weil sie für sich betrachtet sinnlos erscheinen und ihren Sinn erst erhalten, wenn sie in den größeren Sinnzusammenhang wieder eingesetzt werden. Bei solch isoliertem Üben von Einzelleistungen kann leicht das übergeordnete Ziel aus den Augen verloren gehen, und damit der Eindruck von Sinnlosigkeit und Langeweile aufkommen.
2. Der zweite Wesenszug der Übung ist ihr unerbittlicher Ernst, mit der nach Vollkommenheit der jeweiligen Leistung getrachtet wird. Die Übung fordert eine Härte gegen sich selbst, strenge

Disziplin, Askese (in der wörtlichen Übersetzung auch Übung!), verlangt den Verzicht auf das Ungefähre, Halbe, Unfertige, Zufällige usw. Entscheidendes Kriterium für das Können ist die messbare, nachprüfbare, kontrollierbare Genauigkeit der Leistung.

Hier stoßen wir auf die interessante Tatsache, dass nicht jede sinnvolle Tätigkeit auch unbedingt eine „gekonnte“ Tätigkeit sein muss. Ein schönes Beispiel ist das Wandern. Wandern muss nicht gekonnt sein und braucht nicht geübt zu werden. Man kann in sinnvoller Weise wandern, ohne auf Leistung und Vollendung aus zu sein.

Dagegen kommt Kunst von Können. Was nicht schwer ist und keiner Geschicklichkeit bedarf, ist keine Kunst. Wir beurteilen ja eine Leistung (besonders im Handwerk) danach, ob sie „kunstgerecht“ und „nach den Regeln der Kunst“ ist. Auch in der Musik unterwerfen wir uns diesem strengen Maßstab Prüfungen, Wettbewerb (nach unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden), Kritik.

Die Freude am Gekonnten ist nur dann berechtigt und ehrlich, wenn an unserer Leistung der unerbittliche Maßstab der Genauigkeit gelegt werden kann. Darauf muss das Üben gerichtet sein. Eine nur spielerische Einstellung muss den Willen zur Genauigkeit beeinträchtigen, ja gewisse Fertigkeiten sind nur unter Verzicht auf spielerische Leichtigkeit einzuüben. Auch wo Wettbewerb und „sportlicher Ehrgeiz“ im Spiel sind, kann der entfachte Eifer zu einer Nachlässigkeit in der Ausführung verleiten.

Eine Sonderform des Übens, vielleicht seine Übertreibung, erblicken wir im militärischen Exerzieren und stumpfsinnigen Drill. Hier steht die erreichte Genauigkeit in keinem Verhältnis zur beabsichtigten Wirkung.

### **DIE VERFÜGBARKEIT DES GEKONNTEN**

Eine wichtige Frage, die uns Musiker besonders angeht, ist die nach der Verfügbarkeit des Könnens. Dass nach dem Studium das Üben nicht aufhört, diese Erfahrung bleibt keinem erspart. Wir können leider nicht unser im Studium erworbenes Können als einen stets verfügbaren Besitz getrost nach Hause tragen. Unsere Kunst rostet, wenn unsere Übung rastet. Nur durch wiederholtes, tägliches Üben können wir unser Können aktivieren und vor einem Leistungsschwund bewahren. Können besteht nur in der Eintracht mit dem Üben. Das „Ausüben“ unserer Kunst setzt daher ein stetiges „Einüben“ voraus.

Selbst wenn wir ständig in Übung sind, können wir unseres Könnens nicht absolut sicher sein, sondern müssen oft um ein gutes Gelingen bangen. Das Misslingen, Scheitern, Versagen bleibt der Schatten unseres Könnens. Wenn es dieses Risiko nicht gäbe dann gäbe es auch nicht diese aufregende Spannung, diese eigentümliche Faszination beim Zuschauer und Zuhörer, diese aparte „Würze“, von der vorhin die Rede war.

„Die Artisten lassen bei ihren Vorführungen gelegentlich einen Akt misslingen, nicht um das Können zu vergrößern, sondern es faszinierender zu machen.“ Im Orchester macht man ähnliche Erfahrungen. Erst wenn man in den Proben ein Solo richtig in den Sand gesetzt hat, kann man bei gutem Gelingen im Konzert von den Kollegen eine Anerkennung einheimsen, die man sonst nicht bekommen hätte. Aber wer hat schon die Nerven, dies absichtlich zu tun?

Das Abenteuer einer dargebotenen künstlerischen Leistung erzeugt nicht nur beim Zuhörer jenen Nervenkitzel, auch der Künstler kennt sein „Lampenfieber“, das selbst die besten und ältesten Sänger und Musiker trotz jahrelanger Gewohnheit nicht verlässt.

### **VORBEDINGUNGEN FÜR DEN ERFOLG DES ÜBENS**

Wir unterscheiden

1. Die äußeren Umstände (Raum, Zeit)
2. Den inneren Zustand (seelische Verfassung).

Zu 1. Der Erfolg des Übens kann von vielen Dingen und Voraussetzungen abhängen. Ein ungeeigneter Übungsraum kann das Üben sehr behindern. Gerade wir Posaunisten kennen das zu kleine und schlecht belüftete Zimmer, akustisch unbefriedigend, entweder zu trocken oder zu hallig, hellhörige Räume (Mietwohnung), in denen man sich gehemmt fühlt, richtig reinzublasen aus Sorge, andere Leute zu belästigen. Viel hängt auch von der rechten Zeit ab, die uns zum Üben zur Verfügung steht. Nach einer Mahlzeit zu üben, ist für einen Bläser sehr belastend und wenig empfehlenswert. „Ein voller Bauch studiert nicht gern“, diese alte Weisheit trifft auf den Bläser besonders zu. Dagegen das Gefühl der Zeitnot, die innere Ungeduld, die Hast und Eile, das Auf-die-Uhr-Schauen usw., das alles gehört schon

Zu 2. zu der inneren Gemütsverfassung, auf die näher eingegangen werden muss. Mit einer Übung zu beginnen, erfordert je nach Seelen- und Gemütslage des Menschen eine gewisse Überwindung der eignen Trägheit, Faulheit, Unlust... Unsere innere Verfassung kann gestört und belastet sein durch Kummer und Sorge, aber auch durch Hochstimmung, durch ein übersteigertes Glücksgefühl. Wir können die Übung als Zwang empfinden und darauf mit Ablehnung, Unmut und Desinteresse reagieren. Auch die Zerstretheit des Alltags, die Ablenkungen durch die Medien müssen oft erst durch einen Willensakt überwunden werden.

Aber auch während der Übung selbst kann unsere Konzentration beeinträchtigt werden durch Nervosität, innere Unruhe, übermäßige Eile, mit der wir zum Ziel gelangen wollen, durch ein zu hastiges Vorwärtsdrängen. Das führt oft zu Verkrampfungen, zu einem Versteifen auf ein Ziel. Falscher Ehrgeiz schadet nur. Ermüdungserscheinungen, Nachlassen der Aufmerksamkeit sind Alarmsignale, mit der Übung Schluss zu machen.

Aber das Einmal-mit-der-Übung-Beginnen wird andererseits auch belohnt. Wir sind unserer Gemütsverfassung nicht ganz hilflos ausgeliefert, denn es zeigt sich, „dass das Üben, wenn es mit einem Minimum an gutem Willen erst einmal begonnen ist, dann schrittweise von sich aus die Vorbedingungen schafft, deren es zu seinem Gelingen bedarf.“

Wir erleben hier einen

Rückkopplungseffekt.

Eine dem Üben förderliche Gemütsverfassung, die Konzentration der Aufmerksamkeit ist demnach nicht nur Vorbedingung der Übung, die erfüllt sein muss, um mit einer Übung sinnvoll zu beginnen, sondern sie entsteht, bildet und entwickelt sich während des Übens selber.

Wir ziehen den Schluss „Üben fördert die Konzentration“ oder

Umkehrschluss „Konzentration ist übbar“.

Dabei braucht die durch das Üben gewonnene Konzentration nicht auf den konkreten Einzelfall beschränkt zu sein, weil sie sich darüber hinaus auch für die Zukunft und für andere Lerngebiete als gesteigerte Konzentrationsfähigkeit herausbildet. So wird die Konzentrationsfähigkeit selber zu einem Können, das durch Üben, durch Übungen lernbar ist.

Dieser Rückkopplungseffekt kann daher über das primäre Anliegen der Übung hinaus, nämlich eine bestimmte Fertigkeit zu erlangen, dazu nutzbar gemacht werden, auch unsere Konzentrationsfähigkeit allgemein zu verbessern und unsere innere Verfassung vorsätzlich zu beeinflussen. Denn anders als über diesen „Umweg“ des Übens, was wir ja bewusst verrichten können, lässt sich leider die Konzentration auf direktem Weg nicht herbeiführen. „Die Konzentration kann der natürlichen Zerstreuung durch äußere Übungen und Exerzitien abgerungen werden.“ (Loser).

Erst über diesen Rückkopplungseffekt der Übung, diesen gewichtigen Nebeneffekt, gelangen wir zum Verständnis für die Bedeutung der Übung in der alten japanischen Tradition. In Verbindung mit der religiösen Meditation im Zen-Buddhismus wird hier der Nebeneffekt zur Hauptsache. Die Kunst des Bogenschießens, des kalligraphischen Schreibens oder des Blumensteckens, diese und ähnliche Künste, die sich von der Gebundenheit an die Zwecke des praktischen Lebens gelöst haben, die vor allem nicht dem Broterwerb dienen, verfolgen den Zweck, die innere, seelische Verfassung des Übenden zu verwandeln, sie auf eine höhere Stufe zu heben, von der zu neuen und höheren Erfahrungen gelangt werden kann. Ja schließlich soll diese Wandlung den ganzen Menschen umfassen und seine Veränderung im Sein bewirken. „Es geht um den Abbau des kleinen, machtdurstigen, geltungsbedürftigen und am Besitz haftenden Ichs, das immer ängstlich auf seinen Bestand, seinen Erfolg und seine Position bedacht ist.“ (Graf Dürckheim).

Fassen wir noch einmal zusammen: Wir können eine Veränderung (Verwandlung) unseres inneren Gemütszustandes erzwingen, aber nur durch das Üben, dadurch dass wir mit der Übung erst einmal beginnen, dass wir uns konzentrieren und konzentrierter werden, dass wir hineingezogen werden in die Aufgabe der Übung, dass wir abgeschirmt werden gegen ablenkende Einflüsse der Außenwelt, dass wir Ruhe finden, gelöster werden, dass wir durch eine „selbstvergessene Hingabe“ jene innere Gelassenheit und jene „ruhig-heitere Gemütsverfassung“ erlangen, die uns über das hastige Treiben des Alltags, über die Zerstretheit, über den eigenen Kummer, über die innere Unzufriedenheit usw. hinweghebt.

Dieser so erreichte innere Seelenzustand ist die beste Voraussetzung wiederum für das Gelingen des Übens. Hier hat die Rückkopplung eine verstärkende Wirkung, eine Verbesserung des Wirkungsgrades, eine Übungs-„Resonanz“. Die durch Übung, durch das „Erst-einmal-mit-der-Übung-Beginnen“ erlangte Konzentration usw. kommt wiederum dem Üben zugute. Die verbesserte seelische Verfassung ist zugleich Ergebnis der Übung und auch eine verbesserte Voraussetzung für den Erfolg der Übung selbst. Diese Wechselwirkung muss demnach umso effizienter sein, je sorgfältiger, genauer und disziplinierter gearbeitet wird, wenn das „Immer-besser-können-Wollen“ nicht nachlässt und wir uns dem strengen Ethos einer auf Vollkommenheit der Leistung gerichteten Übungsprozedur unterwerfen. Die menschliche Reifung gelingt nur in der vollen Hingabe an vollkommen durchzuführende Übungen. Jede solche Übung ist hart. Denn ein bestimmter Schwierigkeitsgrad muss vorausgesetzt werden, der sich mit fortschreitendem Können steigern lässt, damit vom Menschen eine strenge Disziplin, eine Überwindung seiner natürlichen Bequemlichkeit gefordert werden kann. „Denn Wiederholung als Prinzip des Übens bedeutet freilich immer noch einmal etwas tun müssen, unabhängig von der augenblicklichen Bereitschaft der Stimmung.“ (Graf Dürckheim). Die Übung ist daher nicht nur Vorform und dann überflüssig, wenn das erstrebte Können erreicht ist. Die immerwährende Übung, die „ewige Wiederholung“ des Gekonnten ist die Form, in der sich menschliches Leben erfüllt „Die Übung ist eine Angelegenheit des zur Mündigkeit gekommenen erwachsenen Menschen“.

„Der Mensch bleibt nur da ganz Mensch, wo er übt.“

Dies sind Lehren, die wir Europäer aus den traditionellen, religiös-meditativen Übungsformen der japanischen Kultur ziehen können, ohne dass wir tiefer in dem religiösen und philosophischen Untergrund schürfen müssen. Dies ist nämlich „ein weites Feld“. Die menschliche Unvollkommenheit ist bekanntermaßen sehr groß, gemessen an dem hohen Ideal menschlichen Strebens. Wir denken dabei allein an die Überwindung des Eigenwillens, an das Ziel der Ichlosigkeit, die in den japanischen Übungen nachdrücklich als Zustand höherer Daseinsform angestrebt wird. Denken wir an den Zustand der Gelöstheit und Gelassenheit, den man übergeordnet auch unter dem Begriff der „Inneren Freiheit“ sehen kann.

Selbstverständlich brauchen wir, um den so weitreichenden „Nebeneffekt“ der inneren Wandlung einzuheimsen, nicht unbedingt die japanischen Übungsdisziplinen zu bemühen, zumal wir in unserem Instrument ein ideales Übungsterrain besitzen. Die von Bollnow angeführten vier Eignungsfaktoren treffen auf unser Instrument zu

1. Die betreffende Tätigkeit muss einen ausreichenden Schwierigkeitsgrad haben, an dem sich das Können schrittweise vervollkommen kann, und der dabei die ganze körperliche und geistige Anspannung erfordert.
2. Sie muss im Detail „fein“ genug sein, um die Konzentration auf kleine Unterschiede, auf artifizielle Nuancen zu lenken und zu schärfen. Es kommt auf die kontrollierbare, messbare Genauigkeit der Ausführung oder der musikalischen Aufführung an.
3. Sie muss zu einer vollkommenen Leistung führen, an deren strengem Maßstab jeder Fehler, jede Unebenheit, jeder Makel, jede Tonschwankung oder Stimmungsabweichung für den Übenden sofort erkennbar wird.
4. Sie muss bei ihrem Gelingen das reine Glück des sicher, souverän und profiliert beherrschten Könnens vermitteln.

Das Üben muss nicht auf eine einzige Disziplin beschränkt sein. Es ist keine Seltenheit, dass Musiker mehrere Instrumente beherrschen oder nebenbei hervorragende Können in sportlichen oder anderen Disziplinen sind. Bekannt ist auch, dass Schüler, die ein Musikinstrument lernen oder aktiv im Sport tätig sind (Eiskunstlauf, Tennis usw.) in der Schule zu überdurchschnittlichen Leistungen fähig sind. Das hängt wohl offenbar damit zusammen, dass sich die durch die intensive Übung erlangte Konzentrationsfähigkeit vorteilhaft auf die allgemeine Lernfähigkeit auswirkt.

Üben kann man gewissermaßen alle praktischen Fertigkeiten, doch Üben allein vermag nicht alles, wenn wir an ausgesprochene Höchstleistungen denken, die nur durch Talent und Begabung zu erklären sind. Solche speziellen Begabungen für bestimmte Leistungen hat es zu allen Zeiten gegeben, die dafür gesorgt haben, dass sich das Leistungsniveau während der langen Kulturgeschichte der Menschheit immer weiter nach oben entwickelt hat. Am augenfälligsten erleben wir das im Sport, wo ständig neue Weltrekorde aufgestellt werden. Aber auch in der Musik kennen wir solche „Weltrekorde“. Denken wir daran, wie sich an gewissen markanten Stoffen immer wieder neu die Schöpferkraft entzündet und gesteigert hat

Orfeo: Opern von Caccini, Peri (1600), Monteverdi (1607), Heinrich Schütz, Rossi, Draghi, R. Keiser, Gluck, Haydn, Parodie Orpheus in der Unterwelt von J. Offenbach, Krenek, Malipiero (1922), A. Casella (1932); Liszt Sinfonische Dichtung.

Faust: Faustsage von 1587, dann Goethe, Opern von Spohr (1814), Gounod (1859), Boito (1868), Busoni (1920), Hermann Reutter (1936), Faustouvertüre von Wagner, Faustsinfonie von Liszt, Robert Schumann, Berlioz „Fausts Verdammnis“.

Passionen

Messen

Requiem Mozart, Berlioz, Verdi, Brahms.

Denken wir aber auch an die Weiterentwicklung einiger musikalischer Formen: der einfache Sonatensatz, bis zu den Sinfonien von Bruckner. Aber auch das durchschnittliche Leistungsniveau auf der Posaune hat sich in den letzten 200 Jahren enorm entwickelt. In Leipzig fand im Jahre 1805 eine Aufführung des Mozartischen Requiem statt, die vor früheren Aufführungen dadurch hervorragte, dass die Posaunen, dank der Wirksamkeit der Stadtmusikhöre, nicht mehr fortzufallen brauchten. „Man hatte, schrieb die Leipziger Allgemeine Musikalische Zeitung hierzu, früher die Instrumente nicht zu besetzen wagen können, weil sie von Mozart sehr schwer (zuweilen über die Gebühr) geschrieben worden sind, wir aber keine Posaunisten besaßen, die das alles sicher und gut hätten ausführen können.“ (Ottmar Schreiber Orchester und Orchesterpraxis in Deutschland zwischen 1780 und 1850).

An dem heutigen Leistungsstandard haben also viele Generationen ihren verdienstvollen Anteil. Das „Über-sich-hinaus-wachsen-Wollen“ ist nicht auf den Einzelnen, nicht auf eine Generation, nicht auf viele Generationen beschränkt. So mag die eigene Leistung wie ein Mosaik in einem großen Puzzle erscheinen. Immer bleibt ein Rest des Unvollständigen, Unbewältigten und Unerreichten, so unerschöpflich und unergründlich das Leben und die Natur selber ist. Wir bleiben ein Leben lang Übende, wohl wissend, dass wir von nachfolgenden Jahrgängen und Generationen respekt- und mühelos überboten werden. Mühelos vielleicht doch nicht.

So betrachtet, müssen wir gestehen *Vita brevis, ars longa*.

In Goethes Faust „Ach Gott! Die Kunst ist lang,  
Und kurz ist unser Leben.“

Doch die Inschrift am Eingang der Königsberger Universität (gegründet 1544)

„Die Kunst ist lang,  
das Leben ist ewig.“

Zur Resignation besteht kein Anlass. Erinnern wir uns daran, wie gerade die „unvollendeten“ Werke großer Meister ergreifen, z. B. die „Unvollendete“ von Franz Schubert oder das Requiem von Mozart.

Als Mensch stoßen wir ständig an Grenzen, an äußere und innere Barrieren. Wir müssen uns arrangieren, uns anpassen, den Einklang mit unseren Verhältnissen suchen. Das Üben hilft uns, wie wir gesehen haben, diese innere Freiheit zu finden, diesen Zustand völliger Gelassenheit („Genieße, was dir Gott beschieden, entbehre gern, was du nicht hast.“)

Das Üben gewinnt in unserem Leben somit an Bedeutung, dass man es nicht mehr länger als eine zweitrangige Lernmethode betrachten darf, die neben dem theoretischen Wissen-Einprägen, neben den Geisteswissenschaften eine untergeordnete Rolle spielt.

Kehren wir zum Schluss von der allgemeinen, geistigen Betrachtung des Übens zu dessen praktischen Anwendung und didaktischen Nutzen zurück.

Jedes Üben muss ein Ziel, eine Aufgabe haben. Wir müssen uns überwinden, mit der Übung überhaupt erst einmal zu beginnen. (Anfangsschwierigkeiten). „Anfangen ist die Hälfte des Ganzen“.

Beim stockenden Arbeitsbeginn sind Vorübungen angebracht, die uns erst in Schwung bringen. Diesen „Aufwärmeeffekt“, diese „Warmwerden“ erzielen wir Posaunisten durch Einblasübungen. Wir sprechen auch vom „Warmblasen“ oder von „warm-ups“. Erst dann kann sich der Rückkopplungseffekt einstellen, wodurch sich eine innere Wandlung vollzieht (Stärkung der Konzentration), von der unser Üben profitiert. Oder wie sagte Strawinsky „Die Kraft entfaltet sich nur, wenn sie durch eine Anstrengung in Tätigkeit gesetzt wird,

und diese Anstrengung ist die Arbeit. Wie der Appetit mit dem Essen kommt, so ruft die Arbeit die Inspiration herbei.”

### **ZU LUST ZU ÜBEN KOMMT BEIM ÜBEN.**

Wir müssen besonders schwierige Stellen immer wieder einzeln und isoliert üben, dürfen aber darüber den großen Gesamtzusammenhang nicht aus dem Auge verlieren. Vorübungen und das Üben von herausgenommenen Stellen sind nicht Selbstzweck, haben keinen Eigenwert, sondern müssen auf den zum Gesamtwerk führenden Schaffensprozess bezogen bleiben.

Der Weg der Übung ist keineswegs nur ein stetiger Fortschritt. Er führt oft durch schmerzhaftes Krisen, verliert sich in Sackgassen, aus denen herauszufinden oft schwer ist. Der Lernerfolg stellt sich nicht gleichmäßig ein, oft lässt er lange, fast entmutigend lange auf sich warten. Dann kann aber plötzlich ein „Knoten“ reißen, und wir befinden uns plötzlich auf einer höheren Stufe unseres Leistungsniveaus. Die Übung hat also ihre eigenen Krisen und Durchbrüche.

Diese Krisen gilt es zu analysieren, um aus den Fehlern zu lernen. Ein häufig zu beobachtender Fehler, besonders bei Anfängern, ist das zu schnelle Üben, die Ungeduld, der hektische Ehrgeiz, alles möglichst schnell „draufzuhaben“.

Schwerwiegender sind Krisen, die durch körperliche und geistig-seelische Verkrampfungen entstehen. Ein ständiges Misslingen einer Übung wirkt sich wegen des Rückkopplungseffektes auch negativ auf die innere Gemütsverfassung des Übenden aus, was im schlimmsten Falle bis zu Angstzuständen führen kann, zu einer „Übungsallergie“. Hier hilft nur ein radikales Zurückschrauben des Schwierigkeitsgrades auf elementare und leicht zu kontrollierende Übungen („Rückwärts konzentrieren“). Jedes Versagen, z. B. eine „verbogene Stelle“, ein „verkiekster Einsatz“ bleibt in unserm Gedächtnis haften, so dass wir jedes Mal, wenn die gleiche Stelle wiederkehrt, mit mehr „Respekt“ oder größerem Unbehagen an sie herangehen. Die Angst schnürt uns die Kehle zu.

Dagegen kann ein Erfolgserlebnis sehr stimulierend und motivierend sein. Das sollten wir vor allem beim Unterricht mit Anfängern nie vergessen. Das behutsame Fortschreiten von leicht zu schwer ist ein wesentlicher Faktor, der zum Erfolg des Übens beiträgt. Doch ist es nicht immer leicht, den Weg zwischen einem Unter- und einem Überfordern einzuhalten. Das „Möglichst-schnell-hoch-hinaus-kommen-Wollen ist dabei oft schädlicher als die lahme Betulichkeit. „Blinder Eifer schadet nur“ (Lichtwer, 1748). „Weniger wäre mehr“ (Lessing, Emilia Galotti). Das Misslingen während des Übens liegt oft nur am mangelhaften Einblasen oder an der Ermüdung der Lippen. Wir müssen uns also die Zeit zu erholsamen Pausen nehmen (Intervalltraining).

Hüten wir uns vor Einseitigkeit. Eine einseitige Aktivierung von Muskeln und Muskelgruppen führt oft zu einer Benachteiligung benachbarter Muskeln. Ein Üben nur in der Tiefe (weil es da leichter geht) führt unweigerlich zur Vernachlässigung der Höhe, und umgekehrt. Das Üben nach Noten bewahrt uns durchaus vor Einseitigkeit, wenn wir unser „Programm“ sinnvoll wechseln. Schulwerke genügen dieser Anforderung dadurch, dass sie alle Tonarten gleichberechtigt durchchecken.

Der Grundsatz der Genauigkeit sollte nie geopfert werden. Halfertige Etüden oder Vortragsstücke sollte man nie ablegen, es sei denn, man habe sich im Schwierigkeitsgrad vergriffen.

So schwer es manchmal ist, mit dem Üben überhaupt zu beginnen, nicht minder schwer ist es gelegentlich, den richtigen Zeitpunkt für den Schluss zu finden. Es ist klar, dass nach langem, intensivem Üben die Kräfte und die Konzentration erlahmen. Bei uns Blechbläsern sind es die Lippen, die besonders schnell ermüden. Wenn wir hier nicht das rechte Maß finden und nicht lernen, mit unseren Kräften vernünftig hauszuhalten, führt jedes Üben jedes Mal zu einer Überanstrengung. Es stellen sich in diesem Stadium mehr Fehler und Versager ein. Was zu Beginn des Übens noch gut gelang, geht plötzlich nicht mehr, und wenn wir dann nicht aufhören, schleifen sich diese Fehler gravierender ein. Was wir im Üben aufgebaut haben, zerstören wir wieder. Das Misslingen führt zu einem Missbehagen, das unseren inneren Seelenfrieden aufs empfindlichste stört. Mit dieser Hypothek gehen wir dann am nächsten Tag an die Übung und verlieren viel Zeit, die Fehler des Vortages auszubügeln.

Statt dessen wäre es ungemein wichtig, jedes Üben, jede Unterrichtsstunde mit einem Erfolgserlebnis zu beschließen. Das schließt nicht aus, dass man sich durchaus bis an die Grenzen seiner Leistungsfähigkeit heranwagen soll. Anders kann man die Lippenkraft und –ausdauer nicht trainieren.



Zum Schluss seiner Schrift führt Bollnow zusammenfassende Thesen zur Didaktik der Übung an, aus denen ich die wichtigsten Punkte herausheben möchte

1. Die Übung soll nicht als beschwerliche Last erscheinen, sondern Freude machen, unabhängig von irgendeiner Motivation auf ein gestecktes Ziel. Äußerer Zwang ist ganz zu vermeiden.
2. Auf die Genauigkeit kommt es an. Schon bei den kleinsten Abweichungen aufpassen „Wehret den Anfängen!“ Die Genauigkeit muss über das praktisch Erforderliche hinausgehen, besonders in der Musik, wo es auf Leichtigkeit, Eleganz, auf Tonschönheit und auf den richtig empfundenen Ausdruck, auf die Vermittlung eines ästhetischen Gefühls und Genusses ankommt. Die Freude an dem Vollkommenen ist selbst etwas spezifisch Ästhetisches und schließt den Blick auf den praktischen Nutzen aus, auf die Brauchbarkeit für einen bestimmten praktischen Zweck, für den auch eine ungefähre Ausführung genügen würde.
3. Übung unterscheidet sich vom Spiel durch einen asketischen Geist, setzt Disziplin voraus und fördert Disziplin.
4. Übung erfordert eine vollkommene Gelassenheit, den Einklang mit der Zeit, eine körperliche und seelisch-geistige Lockerheit, eine ungetrübte Heiterkeit in gesammelter Gelöstheit und gelöster Sammlung.
5. Das Üben wirkt zurück auf die innere Verfassung des Menschen, fördert seine Konzentration, die wiederum dem Üben zugute kommt. Dieser Rückkopplungseffekt, der zu einer inneren Wandlung des Menschen verhilft, wirkt über das speziell eingeübte Können hinweg auf den ganzen Menschen und steigert auch auf anderen Gebieten die allgemeine Lernfähigkeit
6. Einzelübungen dürfen den Blick für den Gesamtzusammenhang nicht verbauen, damit keine Langleweiligkeit aufkommt.
7. Die berechtigte Freude am erworbenen Können darf nicht zum ichhaften Stolz führen. Daher ist das sportliche Element des Wettkampfs nur mit äußerster Vorsicht heranzuziehen.
8. Die sprachgeschichtliche Bedeutung des Wortes „üben“ ist noch nicht ganz verloren gegangen. Jedes echte Üben ist irgendwie noch ein kultisches Tun. Es ist als etwas Besonderes aus dem übrigen Lebenszusammenhang durch einen Geist der Bedachtsamkeit, um nicht zu sagen, der Feierlichkeit herausgehoben. Etwas von dieser „frommen“ Haltung muss auch in der einfachsten Übung enthalten sein. Dann hat die Übung aufgehört etwas Langweiliges und Beschwerliches zu sein. Sie wird beglückend als innerer Aufschwung, als Steigerung des Lebens erlebt und führt nur so zur vollkommenen Leistung.

#### Literatur

- Otto Friedrich Bollnow Vom Geist des Übens, Herder Bücherei, Bd. 9058.

Weitere Literatur in den Anmerkungen von Bollnow angegeben, z. B.:

- Karl Odenbach Die Übung im Unterricht, Braunschweig 1969.
- Manfred Bönsch Beiträge zu einer kritischen und instrumentellen Didaktik, Uni-Taschenbücher 516, München 1975.
- Fritz Loser Die Übung im Unterricht und ihre Bedeutung für eine pädagogische Theorie des Lehrens und Lernens, Zeitschrift für Pädagogik, 14. Jg. 1968.
- Josef König Das spezifische Können der Philosophie..., Blätter für Deutsche Philosophie, Bd. 7, 1936.
- Eugen Herrigel Zen und die Kunst des Bogenschießens, München 1954.
- Karlfried Graf Dürckheim Der Alltag als Übung, Bern und Stuttgart 1972.
- Ottmar Schreiber Orchester und Orchester-Praxis in Deutschland zwischen 1780-1850, Diss. Berlin 1938.