

# MEINE 10 ÜBE-GEBOTE

- 1. Sei gnädig mit dir selbst.** Übe- und Veränderungsprozesse am Instrument brauchen Zeit.
- 2. Mache ausreichend Pausen beim Üben.** Die amerikanische Trompeterin Laurie Frink pflegte den schönen Spruch: „*Rest as long as you play!*“
- 3. Übe an der Wurzel.** Finde genau die Keimzelle (Takt, Griffverbindung, Rhythmus, etc.), die dir Schwierigkeiten bereitet und übe vor allem diese. Dann erweitere die Passage.
- 4. Reduktion und Variation.** Du hast die Wurzel (Reduktion) gefunden? Super! Dann denke dir weitere Spielarten (Variation) aus, wie du sie üben kannst. Vor allem auch solche, die nicht in den Noten stehen.
- 5. Ground & Stretch.** Wiederholen gehört zum Automatisieren. Übe bewusst das Richtige - besonders am Anfang. Das ist dein Fundament (dein Ground). Sorge jedoch gleichzeitig dafür, dass du dir Aufgaben suchst, die dich herausfordern und dich weiterbringen. Das ist dein Wachstum (Stretch).
- 6. Plane dein Üben.** Nutze Konzerte, Vorspiele und andere für dich wichtige Ereignisse, um dein Üben zu planen. Stelle dir eine umgedrehte Pyramide vor, an dessen Spitze dein Ziel steht. Überlege dir, welche Schritte nötig sind, um es zu erreichen.
- 7. Nutze Aufnahmen.** Höre dir Aufnahmen von Stücken an, die du gerade spielst. Höre dir Musik von deinen Idolen an. Und: Nimm dich selbst auf. Das kann gerade am Anfang schmerzhaft sein. Deshalb, sei gnädig mit dir (siehe Gebot 1) und nimm an, was bereits gut läuft. Was noch nicht gut läuft, kann Kompass für deine nächsten Übe-Einheiten sein.
- 8. Übe langsam.**
- 9. Langsam üben heißt: Die Finger bewegen sich trotzdem blitzschnell innerhalb der Phrase.** Etwas anders formuliert: Tasten/Klappen/Ventile nicht "schmieren".
- 10. Gehe mit Entdeckergeist ans Üben.** Was du durch eigene Erfahrungen gelernt und entdeckt hast, erschließt sich dir intensiver als wenn es dir nur präsentiert