

Fühlt sich gutes Üben schlechter an, Molly Gebrian?

TL;DR: Was hilft beim effektiven Üben?

Die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Gespräch mit Molly Gebrian:

- **Üben ist Problemlösen.** Nicht die Anzahl der Wiederholungen entscheidet, sondern ob du erkennst, was nicht funktioniert, eine passende Strategie auswählst und anschließend überprüfst, ob sie geholfen hat.
- **Wiederholen allein reicht nicht.** Wiederholungen sind notwendig – werden sie jedoch gedankenlos ausgeführt, können sie auch Fehler festigen.
- **Wechsle regelmäßig die Aufgabe.** Beim *Interleaved Practice* arbeitest du nicht lange am selben Problem, sondern wechselst beispielsweise zwischen drei unterschiedlichen Stellen hin und her.
- **Pausen gehören zum Lernen.** Selbst sehr kurze Unterbrechungen können dem Gehirn Gelegenheit geben, das unmittelbar zuvor Geübte weiterzuverarbeiten.
- **Gutes Üben darf sich schwierig anfühlen.** Ein Gefühl von Sicherheit während des Übens kann eine „Illusion of Mastery“ – eine Illusion des Beherrschens – erzeugen. Herausforderung und kleine Fehler können langfristig lernwirksamer sein.
- **Mach das Üben schwieriger als den Auftritt.** Je näher ein Konzert rückt, desto stärker variiert Molly die Bedingungen: anderes Tempo, anderer Raum, andere Blickrichtung oder sogar bewusst erzeugte Störungen.
- **Mentales Üben ist eine trainierbare Fähigkeit.** Molly stellt sich beim mentalen Üben je nach Problem besonders den Klang oder das körperliche Spielgefühl vor.
- **Plane auch kurze Übeeinheiten bewusst.** Wer nur 30 Minuten Zeit hat, sollte zumindest kurz entscheiden: Was möchte ich heute erreichen – und mit welcher Strategie?
- **Spielen und Üben dürfen unterschiedliche Ziele haben.** Einfach aus Freude Musik zu machen ist wertvoll. Frust entsteht vor allem dann, wenn wir spielen, aber gleichzeitig erwarten, damit automatisch konkrete Probleme zu lösen.

Das Interview

Was bedeutet Üben für Molly Gebrian?

Die erste Frage, mit der wir immer beginnen, lautet: Vervollständige bitte den folgenden Satz. Üben bedeutet für dich ...?

Für mich bedeutet Üben, Probleme zu lösen.

Diese Antwort hätte ich mir vorstellen können.

Ja.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass wir im Laufe der Folge noch tiefer darauf eingehen werden.

Welche Musik, welches Album oder welche Künstler*innen hörst du gerade in Dauerschleife?

Oh, das ist eine gute Frage. Tatsächlich höre ich gerade nichts in Dauerschleife, ob du es glaubst oder nicht. Was habe ich zuletzt gehört? In ungefähr anderthalb Wochen habe ich ein Konzert und spiele dieses wunderschöne Stück „Ave Maria“ von Piazzolla. Es ist ursprünglich für Oboe und Klavier geschrieben und kaum jemand scheint es zu kennen. Es gibt eine wunderschöne Fassung für Viola und Klavier, die ich spielen werde. Deshalb höre ich im Moment viel Piazzolla, weil ich bisher nicht besonders viel von ihm gespielt habe und ganz in seine Musik eintauchen möchte. Also sagen wir: Piazzolla.

Wenn du auf deine eigene musikalische Geschichte zurückblickst: Gibt es eine Künstlerin, einen Künstler oder vielleicht ein bestimmtes Album, das dich besonders stark geprägt hat?

Auch das ist eine tolle Frage. Als Bratschistin haben mich vor allem Tabea Zimmermann, Kim Kashkashian und Timothy Ridout geprägt. Diese drei haben mich besonders beeinflusst – in Bezug auf Klang, Ausdruck und auch darauf, was es bedeutet, als Künstler*in in der Welt zu stehen.

Außerhalb der Bratsche war das Emerson String Quartet für mich während des Aufwachsens sehr prägend. Es war das „String Quartet in Residence“ an der Hartt School of Music, wo ich die musikalische Vorbereitungsschule besucht habe. Deshalb konnte ich sie sehr oft live erleben und in Meisterkursen für sie spielen. Als Jugendliche habe ich all ihre CDs wirklich immer und immer wieder gehört. Sie waren für mich also ebenfalls enorm prägend.

Sehr schön. Tabea Zimmermann war übrigens vor einem Jahr ebenfalls bei mir im Podcast zu Gast.

Großartig, wie schön.

Es war unglaublich spannend, mit ihr über ihre Erfahrungen mit dem Üben und ihren Ansatz zu sprechen. Sie hat mir ein Bild mitgegeben, das ich vorher noch nie gehört hatte: Üben sei wie das Entdecken der Nuancen, durch die sich ein Blatt vom anderen unterscheidet. Also herauszufinden, wodurch sich etwa das Blatt einer Eiche von dem einer Birke unterscheidet. Ich finde das ein wunderschönes Bild.

Das gefällt mir sehr. Danke, dass du mir dieses Bild weitergibst. Das nehme ich auch mit.

Entweder-oder-Fragen

Ich bin ziemlich sicher, dass die meisten unserer Hörer*innen dich durch dein Buch, deine YouTube-Videos oder beides kennen. Aber vermutlich gibt es auch einige, die noch nie von dir gehört haben. Für sie habe ich ein paar Entweder-oder-Fragen vorbereitet.

Oh, großartig. Okay.

Du hast einen Joker. Eine Frage darfst du also überspringen. Bei allen anderen bin ich sehr gespannt, wie du dich entscheidest.

Okay.

Aufwärmen oder direkt mit dem Üben anfangen?

Aufwärmen.

Wiederholung oder Variation?

Das hängt davon ab, an welchem Punkt des Übeprozesses man sich befindet.

Ist das dein Joker?

Im Moment habe ich, wie gesagt, in anderthalb Wochen ein Konzert. Deshalb übe ich derzeit fast ausschließlich mit Variation, weil das in meiner aktuellen Phase am wirksamsten ist. Als ich die Musik, die ich dort spielen werde, aber ganz neu gelernt habe, wäre das nicht hilfreich gewesen. Da brauchte ich Wiederholungen. Es kommt also darauf an.

Wenig und oft oder selten und viel?

Auf jeden Fall wenig und oft.

Nach Gehör oder nach Noten spielen?

Das ist eine wirklich gute Frage. Keines von beidem ist besser als das andere. Beides ist großartig.

Da stimme ich zu. Kopf oder Körper?

Oh je – beides.

Das ist jetzt gewissermaßen dein zweiter Joker. Du musst dich entscheiden.

Oh je, okay. Dann: Kopf.

Okay. Gibt es beim Üben eine bestimmte Art von Feedback, der du besonders vertraust? Vertraust du deinem Kopf also mehr als dem Feedback deines Körpers?

Ah, jetzt verstehe ich. Das ist eine gute Frage. Ich vertraue meinem Gehör. Ich schätze, das gehört zum Körper, oder? Wobei mein Kopf natürlich auch Teil meines Körpers ist. Es gehört alles zusammen.

Ja, aber ich verstehe, was du meinst. Ich würde das Gehör ebenfalls eher dem Körper als dem Kopf zuordnen: also nicht bewusst alles zu zerdenken, sondern darauf zu vertrauen, was du hörst und wie du darauf reagierst.

Genau, da stimme ich zu.

Das gefällt mir. Sicherheit oder Neugier?

Neugier.

Analog oder digital?

Analog.

Und die letzte Frage: Disziplin oder Intuition?

Beides ist wirklich wichtig. Für mich als Person würde ich aber Disziplin sagen. Ich versuche, meiner Intuition mehr Raum zu geben, aber Disziplin entspricht einfach sehr stark meinem Wesen.

Wie entwickeln sich Übestrategien?

Bei meiner Vorbereitung habe ich ein älteres Interview mit dir gehört. Ich glaube, der Podcast hieß „Time to Practice“. Dort hast du erzählt, dass du als Kind ein Blatt mit ungefähr zehn Übestrategien bekommen hast, das du neben deinem Übeplatz aufgehängt hast. Erinnerst du dich noch daran, welche Strategien daraufstanden?

Ich wünschte, ich würde mich erinnern. Ich weiß nicht mehr genau, wie alt ich war, wahrscheinlich ungefähr zehn. Irgendjemand gab mir dieses Blatt. Ich weiß nicht mehr, wer es war. Mein regulärer Lehrer – damals spielte ich Violine und Viola – war es jedenfalls nicht. Auf dem Blatt standen ungefähr zehn Übestrategien. Ich erinnere mich, dass ich es in dem Zimmer, in dem ich übte, an die Wand gehängt habe und dann einfach alle zehn Strategien der Reihe nach gemacht habe. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich nämlich überhaupt nichts über das Üben und kannte vorher keinerlei Übestrategien.

Ich merkte: Oh, dadurch wird es tatsächlich besser. Ich hatte aber keinerlei Möglichkeit einzuschätzen, welche Übestrategie für welches Problem geeignet war. Deshalb machte ich einfach alle. Für ein zehnjähriges Kind ist das vermutlich gar kein schlechter Ansatz – jedenfalls besser als das, was ich vorher gemacht hatte. Ich wünschte trotzdem, ich könnte mich noch an die Strategien erinnern. Vielleicht liegt dieses Blatt irgendwo in meinem Elternhaus in einer Kiste. Ich würde wirklich gern noch einmal sehen, was daraufstand, aber leider weiß ich es nicht mehr.

Du hast also im Grunde darauf vertraut, dass dieses Blatt richtig ist und dich am Ende zu einer besseren Musikerin macht, ohne wirklich zu verstehen, warum die einzelnen Strategien funktionieren.

Genau. Ich wollte schon mit zwei Jahren Violine spielen. Meine Mutter nahm mich damals zu einem Kinderkonzert in der Nähe mit, bei dem eine Geigerin auftrat. Ich fragte: „Mama, was ist das?“ Sie sagte: „Das ist eine Violine.“ Und ich antwortete: „Das möchte ich spielen.“ Und sie dachte natürlich: „Okay, du bist zwei Jahre alt – was weißt du schon?“

Mit Unterricht begann ich aber erst mit sieben, und damals nahm ich das noch nicht besonders ernst. Es war einfach etwas, das ich zum Spaß machte. „Üben“ bedeutete für mich in diesem Alter, meine Stücke einmal durchzuspielen – nicht gezielt daran zu arbeiten, besser zu werden. Ich hatte überhaupt keine Übestrategien. Dann bekam ich irgendwann dieses Blatt. Ich war vermutlich zehn oder elf, denn in diesem Alter werden die Dinge beim Lernen langsam schwieriger. Ich hatte gemerkt, dass es nicht mehr funktionierte, meine Stücke einfach nur durchzuspielen. Aber ich wusste nicht, was ich stattdessen tun sollte.

Ich bin mit der Suzuki-Methode aufgewachsen. Man hat dabei jede Woche Einzelunterricht und zusätzlich Gruppenunterricht. Ich vermute, dass wir dieses Blatt im Gruppenunterricht bekommen und die Strategien dort gemeinsam ausprobiert haben. Dabei haben wir erlebt: Wow, damit lassen sich diese Dinge tatsächlich leichter spielen. In meinem Kopf war die Schlussfolgerung damals wohl: Okay, das hilft, also mache ich einfach alles davon. Ich verstand noch nicht, warum die Strategien halfen. Das

Konzept, für eine bestimmte Aufgabe das passende Übungswerkzeug auszuwählen, kannte ich nicht. Ich sah nur: Das ist hilfreich – warum sollte ich dann nicht alles davon machen? Das erschien mir logisch.

Also: alle Werkzeuge mitnehmen und ...

Alle Werkzeuge mitnehmen und einfach jedes davon benutzen. Ja, genau.

Einfach alle benutzen, okay. Meine nächste Frage wäre gewesen, ob du einige dieser Techniken heute noch verwendest. Aber wenn du dich nicht mehr daran erinnerst, lässt sich das vermutlich schwer sagen.

Ja, ich erinnere mich tatsächlich an keine einzige konkret. Ich vermute, dass „in verschiedenen Rhythmen spielen“ daraufstand, weil das eine sehr verbreitete Strategie ist. Wahrscheinlich auch „den Rhythmus klatschen“ oder etwas Ähnliches – also ganz grundlegende, klassische Übestrategien. Ich hatte als Kind gute Lehrkräfte, deshalb wird man mir sicher kein Blatt mit völlig absurden Dingen gegeben haben.

Es waren vermutlich grundlegende Strategien, die Musiker*innen häufig vermittelt werden. Und ich bin sicher, dass ich Varianten davon bis heute benutze – nur wesentlich bewusster als mit zehn.

Du hast ganz am Anfang gesagt, dass Üben für dich Problemlösen bedeutet. Genau darum geht es im Grunde auch in deinem Buch. Und das steht wiederum in Verbindung mit Ericsson und dem Konzept des „deliberate practice“, also des gezielten, bewussten Übens.

Genau.

Und das wurde tatsächlich schon vor rund 30 Jahren beschrieben. Das ist ziemlich lange her.

Ja – sogar noch etwas länger. Die entsprechende Arbeit erschien 1993. Das ist inzwischen wirklich lange her. Verrückt, wenn man darüber nachdenkt.

Kannst du erklären, warum Wiederholen nicht dasselbe ist wie Üben?

Ja, gute Frage. Wiederholung ist wichtig. Nur weil man etwas einmal richtig gemacht hat, heißt das nicht, dass man es ein zweites Mal richtig machen kann. Man muss es reproduzieren können, und dafür braucht man Wiederholungen, damit das Gelernte erhalten bleibt. Häufig passiert aber Folgendes: Ähnlich wie bei mir mit zehn Jahren lernen Kinder, dass sie etwas wiederholen müssen, um es zuverlässig reproduzieren zu können. Der Denkprozess dahinter wird jedoch oft weggelassen. Dadurch entstehen gedankenlose Wiederholungen: Man macht etwas immer und immer wieder, ohne wirklich nachzudenken. Es ist dabei nicht unbedingt sauber, und es fehlt eine klare Absicht.

Vielleicht wiederholst du eine Stelle gerade deshalb, weil sie nicht gut klingt – aber sie wird durch die Wiederholungen überhaupt nicht besser, möglicherweise sogar schlechter. Du wiederholst sie einfach immer wieder. Deshalb braucht Wiederholung immer eine Problemlöse-Komponente: Was genau stimmt hier nicht? Was funktioniert nicht? Was gefällt mir an dem Klang nicht? Was entspricht nicht dem Ergebnis, das ich erreichen möchte? Dann überlege ich: Ich glaube, das Problem liegt hier. Ich probiere jetzt diese Übestrategie aus, um genau dieses Problem zu lösen. Dann teste ich sie und beobachte, was passiert. Klingt es besser, war es wahrscheinlich das richtige Werkzeug. Dann prüfe ich, ob ich das Ergebnis wiederholen kann. Klingt es nicht besser, war es nicht das passende Werkzeug: Welches andere könnte ich ausprobieren? Oder es klingt etwas besser – dann bin ich auf dem richtigen Weg, aber noch nicht am Ziel. Was muss ich als Nächstes tun?

Es gibt also immer dieses Problemlösen und anschließend eine Reflexion darüber, was passiert ist. Je nach Ergebnis versuchst du dann entweder, das gerade Erreichte zu wiederholen und zu prüfen, ob es erneut funktioniert, oder du probierst etwas anderes aus, wenn es nicht funktioniert hat oder du noch nicht dort bist, wo du hinmöchtest.

Nehmen wir an, wir sind in dieser Wiederholungsphase auf dem richtigen Weg und haben das passende Werkzeug für die Aufgabe gefunden. In deinem Buch schreibst du, dass man mehr „gute“ als „schlechte“ Wiederholungen machen sollte. Ist es in dieser Phase wichtig, wirklich möglichst genau das zu wiederholen, was man gerade getan hat, um dieses Bewegungs-beziehungsweise Muskelgedächtnis auch im Gehirn zu festigen?

Ja, wobei es für uns Menschen unmöglich ist, etwas jedes Mal exakt gleich zu tun. Das betone ich, weil manche diese Stelle in meinem Buch offenbar so verstanden haben, als müsse man vollkommen perfekte Wiederholungen produzieren, die identische Kopien voneinander sind. Wir sind keine Roboter und keine Computer. Das können wir nicht. Der Versuch, vollkommen identische Wiederholungen herzustellen, ist nicht realistisch. Und als Musiker*innen wollen wir außerdem gar keine Ergebnisse wie aus einer Schablone.

Wenn ich von „exakten Wiederholungen“ spreche, definiere ich deshalb für mich selbst, was in der jeweiligen Situation überhaupt als exakte Wiederholung zählt. Vielleicht arbeite ich gerade intensiv an der Intonation und möchte, dass sie jedes Mal wirklich stimmt. Die musikalische Richtung darf dabei trotzdem jedes Mal etwas anders sein – das ist völlig in Ordnung und wird auf der Bühne vermutlich ohnehin so sein. Die Intonation möchte ich dagegen konstant halten. Oder ich arbeite an der Artikulation und möchte eine ganz bestimmte Klarheit erreichen, während das exakte Timing weniger entscheidend ist. Dann frage ich bei meinen Wiederholungen: Erreiche ich die Klarheit der Artikulation, die ich möchte? Das Timing darf flexibel bleiben, wenn das zum Stück passt. Entscheidend ist also, für sich selbst klar zu definieren: Was ist für mich eine gute Wiederholung? Was würde in einer Aufführung dazu führen, dass ich sage: „Ja, das war gut. Damit bin ich zufrieden.“

Aber wir befinden uns damit weiterhin in einer Wiederholungsphase. Bei der Frage „Wiederholung oder Variation?“ hast du gesagt, dass es bestimmte Phasen im Übeprozess gibt, in denen man zwischen diesen beiden Ansätzen wechseln muss.

Genau. Ich habe ja erwähnt, dass mein Konzert bald bevorsteht. Im Moment versuche ich deshalb, mir die Dinge beim Üben deutlich schwerer zu machen, als sie in der Aufführung sein werden. Wenn man in etwas schon sehr gut geworden ist, kennen wir wahrscheinlich alle dieses Plateau: Man stößt an eine Wand und kommt nicht weiter. Eine Antwort darauf ist, die Aufgabe schwieriger zu machen – schwieriger, als sie später tatsächlich sein muss.

Kurz bevor wir uns hier eingewählt haben, habe ich zum Beispiel eine Passage geübt, die in der Aufführung ziemlich schnell sein muss, die sich aber grundsätzlich noch schneller spielen lässt. Also habe ich sie viel schneller geübt, als ich sie jemals spielen muss, um zu testen, ob ich sie trotzdem sauber hinbekomme. Das war sehr schwierig, besonders die Koordination zwischen linker und rechter Hand. Als ich diese Koordination schließlich hinbekommen hatte und zu meinem eigentlichen Tempo zurückkehrte, fühlte es sich plötzlich unglaublich leicht an. So hätte ich aber nicht früh im Lernprozess gearbeitet, als ich beispielsweise erst meine Lagenwechsel lernen oder herausfinden musste, wie ich die Passage sauber intoniere. In dieser frühen Phase brauchte ich deutlich mehr exakte Wiederholungen.

Üben oder einfach spielen?

Bevor wir dort tiefer einsteigen, möchte ich noch einen Gedanken aufgreifen, der mir beim Lesen deines Buches und beim Anschauen deiner YouTube-Inhalte gekommen ist. Hat all dein Wissen über effizientes Üben es für dich schwieriger gemacht, einfach nur zu spielen? Gehört dieses freie Spielen noch zu deinem – ich möchte nicht „Übe-Repertoire“ sagen – also zu deinem künstlerischen Repertoire?

Das ist eine wirklich gute Frage. Ich war als Musikerin eigentlich nie jemand, der einfach das Instrument herausnimmt und drauflospielt. Das war nie meine Art, und ich weiß nicht genau, warum. Als Kind habe ich natürlich einfach gespielt, aber damals dachte ich, das sei Üben. Sobald ich gelernt hatte, wie man wirklich übt, und Musik für mich ernsthafter wurde, war gerade das Üben und Problemlösen für mich der befriedigendste Teil. Einfach etwas zu spielen, erfüllt mich weniger, als tief hineinzutauchen, ein Stück wirklich kennenzulernen, es gewissermaßen auseinanderzunehmen und auf einer tieferen Ebene zu verstehen. Viele Musiker*innen spielen einfach zum Spaß. Für mich persönlich war das aber nie so erfüllend wie dieses intensive Eintauchen.

Mein Wissen über die Wissenschaft des Lernens hat den Teil des Prozesses, den ich ohnehin am befriedigendsten finde, sogar noch schöner gemacht. Ich habe heute viel mehr Werkzeuge zur Verfügung und weiß, wie sie funktionieren. Dadurch kann ich im Problemlöseprozess viel kreativer sein als früher, weil ich einfach mehr weiß. Das ist vielleicht eine etwas andere Antwort, als du erwartet hast, aber so ist es bei mir.

Würdest du deinen Studierenden trotzdem empfehlen, zwischen dem Spielen zum Spaß und dem wirklich konzentrierten, anstrengenden Arbeiten zu unterscheiden?

Ja, ich denke, das hängt von der Person ab. Viele Menschen genießen dieses intensive Problemlösen und Auseinandernehmen, das ich so befriedigend finde, überhaupt nicht. Und das ist völlig in Ordnung. Jeder Mensch ist anders. Gerade Studierenden, die es lieben, einfach zu spielen, ohne alles auseinandernehmen zu müssen, sage ich: Das ist großartig, macht das! Für viele Menschen ist das eine sehr bereichernde Tätigkeit.

Das Problem entsteht meiner Meinung nach dann, wenn man – so wie ich als Kind – beides miteinander verwechselt. Wenn man Spielen zum Spaß und Üben für dieselbe Tätigkeit hält, Stücke immer nur durchspielt und sie dadurch nicht besser werden, entsteht große Frustration: „Was passiert hier? Warum kann ich das nicht so spielen, wie ich möchte?“ Die Antwort ist: Weil du gerade nicht übst. Wenn man diese Unterscheidung im Kopf hat, ist alles in Ordnung. Dinge zum Spaß durchzuspielen und die eigene Freude daran zu genießen, ist wunderbar. Macht das so oft ihr möchtet. Aber es löst keine konkreten Probleme. Wenn du wirklich etwas reparieren oder verbessern willst, brauchst du den Problemlöse-Teil.

Zu Hause hat es noch geklappt – Was sagt das über unser Üben?

Lass uns tiefer in diesen Problemlöse-Teil einsteigen. Du und wahrscheinlich auch viele unserer Hörer*innen kennen sicher den Satz – besonders aus dem Unterricht: „Zu Hause konnte ich es noch richtig spielen.“

Auch ich kenne als Musiker viele Situationen, in denen ich im Konzert nicht mein volles Potenzial abrufen konnte, obwohl es allein im Übezimmer funktioniert hatte. Was sagt dir das als Musikerin und Neurowissenschaftlerin über die Übestrategien dieser Person?

Zunächst einmal ist das eine sehr häufige Erfahrung. Zu Hause klingt alles großartig, und im Unterricht oder Konzert fällt es plötzlich auseinander. Das haben wir alle erlebt, ich auf jeden Fall auch. Ein Grund dafür ist die sogenannte „**Illusion of Mastery**“, die Illusion des Beherrschens. Dieses Phänomen ist in der psychologischen Forschung gut dokumentiert.

Vereinfacht gesagt beurteilen wir unseren Lernfortschritt danach, wie gut etwas im Übezimmer funktioniert – besonders danach, wie es am Ende einer Übeeinheit klingt. Man denkt: „Ich habe richtig gut geübt, es klingt großartig.“ Dieses Gefühl interpretiert man als verlässlichen Hinweis darauf, wie viel Fortschritt man gemacht hat und wie gut man das Stück tatsächlich beherrscht. Dann kommt man aber in den Unterricht oder kehrt am nächsten Tag zurück – und plötzlich sieht es ganz anders aus.

Man hat das Gefühl, am Vortag hervorragend geübt zu haben, kommt am nächsten Tag zurück und meint, die ganze Arbeit sei verloren. Das kennen wir alle. Viele Musiker*innen halten das für unvermeidlich: Musik ist eben schwer, zehn Schritte vorwärts und dann wieder viele zurück. Aber genau hier wirkt die *Illusion des Beherrschens*. Wenn es sich am Ende der Übeeinheit großartig anfühlt, am nächsten Tag aber alles verschwunden ist oder der Unterricht zum Desaster wird, dann war die Übeeinheit tatsächlich nicht so gut, wie sie sich angefühlt hat. Man ist der Illusion erlegen, etwas bereits zu beherrschen. Es ist schwer zu akzeptieren, dass ein gutes Gefühl im Moment nicht automatisch bedeutet, dass man etwas wirklich kann.

Eine Antwort darauf – also auf dieses Phänomen „gestern fühlte es sich großartig an, heute schrecklich“ – ist das sogenannte „**interleaved practice**“ oder „random practice“, also verschachteltes beziehungsweise wechselndes Üben. Statt sehr lange an nur einer Sache zu bleiben, wechselt man ständig zwischen verschiedenen Aufgaben. Dadurch wird das Gelernte im Gehirn stabiler und die Illusion des Beherrschens wird reduziert.

Für Aufführungssituationen gibt es noch einen weiteren Punkt: Vielleicht kannst du vor Freunden und Familie oder sogar im Unterricht gut spielen, aber das Konzert wird trotzdem zum Desaster. Das habe ich selbst oft erlebt. Häufig wurde dann die Aufführungsreife nicht ausreichend getestet: Kannst du das Stück wirklich auf Anhieb abrufen? Viele haben sich beim Üben nicht deutlich schwierigeren Bedingungen ausgesetzt als später auf der Bühne. Im Sport nennt man so etwas „**adversity training**“ – Training unter erschwerten Bedingungen.

Bei mir werden zum Beispiel beim Auftreten die Hände schwitzig, wodurch ich mein Instrument schlechter halten kann. Deshalb creme ich manchmal meine Hände ein, ohne die Creme vollständig einzureiben, oder ich wasche sie und trockne sie nicht ab, sodass sie rutschig sind. Dann spiele ich die schwierigsten Stellen meines Programms und prüfe, ob es trotzdem funktioniert. Als Bratschistin spiele ich außerdem mit Schulterstütze. Wer eine Schulterstütze benutzt, kennt die Sorge, dass sie herunterfallen könnte, weil man das Instrument dann schlechter halten kann. Deshalb übe ich die schwierigsten Passagen meines Programms auch ohne Schulterstütze. Das fühlt sich nicht gut an und ich würde nie so auftreten. Aber ich beweise mir damit: Selbst wenn die Schulterstütze herunterfällt, kann ich immer noch spielen und gut klingen. Damit fällt im Konzert eine Sorge weg, weil ich weiß, dass ich sogar mit diesem Worst-Case-Szenario umgehen kann. Wenn man sich solchen schwierigen Bedingungen nie aussetzt, fehlt einem im Konzert diese Reserve. Man hat nur bis an die eigene Leistungsgrenze trainiert – ohne zusätzlichen Puffer. Genau dieser Puffer hilft enorm dabei, sich auf der Bühne sicherer zu fühlen.

Was ist die „Illusion of Mastery“ - die Illusion des Beherrschens?

Die „Illusion of Mastery“ ist ein Konzept aus deinem Buch, das mich ziemlich beschäftigt hat – im positiven Sinne. Kann gutes Üben sich tatsächlich schlechter anfühlen als schlechtes Üben? Würdest du dem zustimmen?

Ja, das ist sehr gut formuliert. Wenn man gewohnt ist, lange Zeitblöcke an einer einzigen Sache zu arbeiten, relativ gedankenlos zu wiederholen oder nicht wirklich tief in ein Problem einzusteigen, kann sich das im Übezimmer besser anfühlen, weil es kognitiv leichter ist. Man muss nicht besonders kämpfen und schafft einen großen Teil dessen, was man sich vorgenommen hat. Das fühlt sich gut an – aber später ist vieles wieder weg. Das Gehirn braucht beim Lernen tatsächlich eine gewisse Anstrengung. Das hört niemand gern, aber es ist eine unbequeme Wahrheit: Wenn es keinen Kampf und keine Herausforderung gibt, hat das Gehirn keinen Anlass, sich zu verändern.

Wir müssen unsere Komfortzone verlassen. Wenn man es nicht gewohnt ist, im Übezimmer Fehler zu machen, sich selbst herauszufordern und etwas bewusst so schwer zu machen, dass man wirklich darum kämpfen muss, fühlt sich das zunächst unangenehm an. Langfristig sorgt aber genau das dafür, dass das Gelernte besser haften bleibt. Als ich mit *Interleaved Practice* begann, dachte ich ganz klar: „Ich mag das nicht.“ Es fühlte sich schlecht an, weil es mir die Illusion des Beherrschens nahm, an die ich gewöhnt war. Ich erinnere mich sehr deutlich daran, wie sehr ich diese Art zu üben anfangs nicht mochte.

Einerseits war ich aufgrund der Forschung überzeugt, dass ich so üben sollte. Andererseits war ich mir aufgrund meiner unmittelbaren Erfahrung im Übezimmer überhaupt nicht sicher. Dann kam meine erste Aufführung, auf die ich mich mit *Interleaved Practice* vorbereitet hatte. Im Konzert selbst war ich überzeugt. Ich erinnere mich an diesen sehr klaren Moment: „Okay, das mache ich für den Rest meines Lebens. Das funktioniert viel besser.“ Ich spielte deutlich besser, machte mir viel weniger Sorgen und die Dinge liefen so, wie sie im Übezimmer gelaufen waren. Davor war ich gewohnt gewesen, auf der Bühne einen beträchtlichen Teil meiner Fähigkeiten zu verlieren.

Heute ist es sogar so: Wenn ich mich im Übezimmer zu wohl fühle und alles angenehm läuft, erinnert mich das an einen Tag, an dem man zu Hause herumliegt und nichts tut. Einerseits ist es angenehm, nichts zu tun. Andererseits wird man unruhig und denkt: „Ich hätte heute etwas machen sollen.“ Genau so fühlt sich zu bequemes Üben für mich an. Anspruchsvolles Üben dagegen ist sehr befriedigend: „Ja, mein Gehirn arbeitet gerade richtig. Das ist gut.“ Und ich weiß, dass am nächsten Tag etwas davon erhalten geblieben sein wird. Diese Überzeugung hat sich bei mir allerdings allmählich entwickelt.

Aber woran wusstest du am Ende eines Übetages – gerade am Anfang –: „Okay, das war heute ein wirklich guter Übetag“?

Am Anfang wusste ich es nicht. Und das ist ein beunruhigendes Gefühl. Bei neuen Dingen – besonders bei neuen Übeansätzen – versuche ich deshalb, sie als Experiment zu betrachten. Ich bewerte sie nicht sofort, sondern beobachte: „Okay, das hat sich während des Übens ziemlich schrecklich angefühlt. Ich mochte es nicht. Mal sehen, was morgen passiert.“ Dann komme ich am nächsten Tag zurück und stelle vielleicht fest: „Wow, heute fühlt es sich viel besser an. Dann war das gestern offenbar doch gut.“ Ich behandle es einfach als Experiment und beobachte, was passiert. Wenn etwas nicht funktioniert, ist das in Ordnung. Dann probiere ich etwas anderes oder kehre zu meinem früheren Ansatz zurück. Diese Haltung – „Es ist nur ein Experiment, schauen wir, was passiert“ – hilft mir sehr.

Übeplan und Aufführungsvorbereitung

Ich halte das für einen sehr wichtigen Punkt. Durch dein Buch ist mir besonders bewusst geworden, dass man zwischen dem normalen Übeprozess und einer gezielten Vorbereitung auf eine Aufführung unterscheiden sollte. Dabei habe ich mich gefragt, ob wir ein Stück versehentlich an ganz bestimmte Bedingungen koppeln können – zum Beispiel, dass wir es nur mit geschlossenen Augen und ohne Noten, nur im Stehen oder nur im Sitzen sicher spielen können. Müssen wir den Kontext, in dem wir üben, bewusst verändern, damit wir unser volles Potenzial unter unterschiedlichen Bedingungen abrufen können?

Ja, großartige Frage. Für mich als Streicherin zeigt sich das besonders beim Unterschied zwischen Sitzen und Stehen. Beim Üben stehe ich immer. Im Orchester, Quartett oder in der Kammermusik sitze ich dagegen meistens. Manche Dinge fühlen sich im Sitzen wirklich anders an als im Stehen. Wenn ich etwas im Stehen gelernt habe, muss ich es deshalb irgendwann auch im Sitzen üben – oder umgekehrt. Je näher die Aufführung kommt, desto hilfreicher ist es, die Umgebung zu variieren, weil man dadurch flexibler darin wird, wie man etwas ausführt. Ich übe zum Beispiel normalerweise immer in demselben Raum – genau dem Raum, in dem ich gerade mit dir spreche. Wenn ich mich auf eine Aufführung vorbereite und Probedurchläufe mache, meist allein und mit einer Aufnahme auf dem iPad, stelle ich mich manchmal vor eine andere Wand oder gehe in einen anderen Raum mit etwas anderer Akustik. Oder ich trage meine Konzertkleidung, zumindest aber meine Konzertschuhe. All das verändert, wie sich das Spielen anfühlt.

Ähnlich ist es beim Auswendigspielen. Wenn du ein Stück zunächst mit Noten gelernt und später auswendig gelernt hast oder es von Anfang an nach Gehör gelernt hast, kann es sehr ablenkend sein, plötzlich wieder Noten vor dir zu haben. Manche haben etwas auswendig gelernt, beginnen dann aber kurz vor dem Auftritt an sich zu zweifeln und denken: „Ach, ich stelle die Noten bei der Aufführung einfach hin.“

Wenn du aber nie mit den Noten vor dir geübt hast, kann dieses plötzliche visuelle Element stark ablenken und sogar desorientieren. Wenn du auswendig spielen willst, entscheide dich dafür und tue es. Wenn du dich im Übezimmer dagegen auf produktive Weise aus dem Konzept bringen möchtest, kannst du die Noten bewusst hinstellen und dich von ihnen ablenken lassen. Das ist eine weitere Möglichkeit, dir die Aufgabe schwerer zu machen.

Das ist also ebenfalls eine Variable, die man bewusst verändern kann.

Genau.

Je besser du etwas kannst und je näher die Aufführung rückt, desto mehr Variablen solltest du in dein Üben einbauen – besonders solche, die dir das Leben schwerer machen. Diese Woche macht mir das unglaublich viel Spaß. Ich versuche beim Üben ständig, mich selbst aus dem Konzept zu bringen, und behandle es wie ein Spiel: „Was kann ich tun, damit das jetzt so schwierig wird, dass ich es nicht mehr besonders gut spielen kann?“ Dann probiere ich es und denke: „Wow, das war schwer. Mal sehen, ob ich es sauberer hinbekomme.“ Fast immer schaffe ich es am Ende, dass es trotzdem ziemlich gut klingt. Wenn ich danach wieder zu den normalen Bedingungen zurückkehre, fühlt sich das plötzlich unglaublich leicht an.

Ideen für Variation beim Üben

Schreibst du dir zu Beginn des Übens auf, wie du dir die Aufgabe schwerer machen kannst, oder entstehen solche Ideen eher spontan?

Ich schreibe das nicht auf. Ich habe eine Sammlung relativ typischer Dinge, auf die ich häufig zurückgreife, weil ich weiß, dass sie für mich schwierig sind oder sich in der Vergangenheit als hilfreich erwiesen haben. Manchmal merke ich aber direkt beim Üben, dass keine dieser Strategien wirklich zu dem Problem einer bestimmten Passage passt. Dann versuche ich, kreativ zu werden: Was ist an dieser Stelle ohnehin schon schwierig? Wie kann ich genau das noch schwieriger machen? Oder: Was fällt mir grundsätzlich beim Bratschenspielen schwer, und wie kann ich diese Schwierigkeit gezielt in die Passage einbauen?

Heute Morgen habe ich zum Beispiel eine Pizzicato-Stelle geübt. Sie war technisch nicht besonders schwer, aber die Intonation war nicht ganz sauber. Pizzicato kann im Raum außerdem anders nachklingen, als man es direkt unter dem Ohr wahrnimmt. Mir fiel auf, dass ich teilweise schon am Geräusch meiner Finger beim Aufsetzen auf die Saite abschätzte, ob der Ton stimmen würde, noch bevor ich ihn überhaupt spielte. Deshalb begann ich, zwischendurch sehr laut „la la la la la“ zu singen und selbst zusätzlichen Lärm zu erzeugen. Damit störte ich auch mein inneres Hören und prüfte, ob ich die richtige Position allein aus dem Bewegungsgedächtnis finden konnte. Das hat großen Spaß gemacht und war erstaunlich effektiv. So etwas hatte ich vorher noch nie gemacht. Die Idee entstand einfach in diesem Moment aus der Frage: „Was ist hier eigentlich das Problem?“

Das ist ein guter Punkt, denn dazu habe ich eine etwas steile These.

Ja, bitte.

Vielleicht ist sie ein wenig kontrovers. Ich bin sehr gespannt auf deine Meinung.

Ich liebe kontroverse steile Thesen.

Anderes Instrument – andere Lernprobleme?

Meine Frage lautet: Erzeugen unterschiedliche Instrumente grundsätzlich unterschiedliche Lernprobleme? Ein Beispiel: Ich bin Trompeter. Ich kann auf dem Papier ein B^b spielen und diesen einen Ton trotzdem auf zehn verschiedene Arten und mit zehn verschiedenen Klangqualitäten produzieren. Schon dadurch gibt es beim Spielen und Üben sehr viel Variation. Muss ich deshalb anders üben als jemand auf einem Instrument, bei dem die Tonhöhen- oder Klangerzeugung völlig anders funktioniert – etwa Klavier oder Gitarre?

Ich liebe diese Frage. Ja, das würde ich sagen. Wer ein Instrument spielt, bei dem man die Tonhöhe aktiv kontrollieren muss, hat in Bezug auf die Intonation viel mehr Variablen als beispielsweise Pianist*innen. Pianist*innen haben dafür andere Variablen. Sie müssen sich nicht um Intonation kümmern – und selbst wenn sie wollten, könnten sie an der Stimmung eines einzelnen Tons während des Spielens nichts ändern. Die konkrete Anwendung all dessen, worüber ich in meiner Arbeit spreche, unterscheidet sich deshalb von Instrument zu Instrument: je nach technischen Eigenschaften und Herausforderungen des Instruments, aber auch je nach individuellen Schwierigkeiten der jeweiligen Person. Eine Person hat vielleicht mehr Intonationsprobleme, eine andere eher rhythmische Probleme. Die grundlegenden Lernprinzipien sind meiner Meinung nach jedoch dieselben – nicht nur von Instrument zu Instrument, sondern beim Lernen ganz allgemein. Mein Buch beschreibt allgemeine Lernprinzipien. Ihre konkrete Anwendung ist aber eindeutig instrumenten- und personenspezifisch.

Heißt das im Umkehrschluss, dass Variation vor allem unter idealen Bedingungen sinnvoll ist – also wenn man sich beispielsweise nicht mehr um Intonation, Tonerzeugung oder die Art der Klangerzeugung kümmern muss? Oder würdest du sagen, dass man Variation grundsätzlich in jeder Phase des Lernprozesses einsetzen kann, solange man mit dem eigentlichen Problem auf dem richtigen Weg ist? Weißt du, worauf ich hinauswill?

Variation ist grundsätzlich wichtig. Welche Art von Variation sinnvoll ist, hängt aber vom Instrument und davon ab, wo man sich im Lernprozess befindet. Ich benutze Variation nicht nur am Ende. Ich verwende sie tatsächlich während des gesamten Prozesses – nur jeweils in anderer Form. Ergibt das Sinn? Beantwortet das deine Frage?

Ja, ich denke schon. Manchmal – und da schließe ich mich selbst ein – sucht man nach dieser einen Wunderpille: Man baut eine bestimmte Methode ins Üben ein und plötzlich funktioniert alles. Gleichzeitig habe ich das Gefühl, dass unterschiedliche Spieler*innen und Instrumente so viele verschiedene Hürden mitbringen, dass man sich wirklich auf das Problemlösen konzentrieren muss: Wo will ich hin? Welches Problem habe ich gerade? Welches Werkzeug kann mir dabei wirklich helfen? Welche Variation ist sinnvoll? Genau das herauszufinden finde ich ziemlich schwierig – und auch schwierig zu unterrichten.

Ja, genau. Im Englischen sagt man „magic bullet“ – die eine magische Lösung, die alle Probleme beseitigt. Es wäre wunderbar, wenn es sie gäbe, aber sie existiert nicht. Deshalb braucht man genau das, was du beschrieben hast: Problemlösen, Variation und die Fähigkeit, selbst nach passenden Lösungen zu suchen. Das ist schwer, keine Frage. Es ist auch schwer zu unterrichten und eine anspruchsvolle Fähigkeit, die sich erst entwickeln muss. Aber sie ist notwendig.

Für mich persönlich ist es im Unterricht genauso wichtig, meinen Studierenden diese Fähigkeit zu vermitteln, wie ihnen die körperliche Mechanik des Instruments oder musikalische Differenziertheit beizubringen. Viele Lehrkräfte überspringen das Problemlösen – entweder weil sie nicht wissen, wie sie es vermitteln sollen, oder weil ihnen nicht bewusst ist, dass sie es überhaupt unterrichten sollten. Für mich ist dieser Teil jedoch so wichtig, dass er nicht verhandelbar ist.

Was ist Interleaved Practice?

Da stimme ich zu. Bevor wir zu deiner Übung kommen, möchte ich noch einmal auf Interleaved Practice zurückkommen. Vor deinem Buch hatte ich davon noch nie gehört. Stellen wir uns für alle, denen es genauso geht, eine schwierige Taktstelle vor. Mein Instinkt – besonders früher – wäre gewesen: Wenn ich diesen Takt zwanzigmal hintereinander richtig spielen kann, bin ich auf einem guten Weg und dann sollte es funktionieren. Warum funktioniert es nicht so, und was sollten wir stattdessen tun?

Zuerst kurz die Begriffe: Das Gegenteil von Interleaved Practice heißt „**Blocked Practice**“, also blockweises Üben. Dabei übt man, wie der Name sagt, in Blöcken. Bei deinem Beispiel mit dem einen schwierigen Takt wären das etwa zwanzig Wiederholungen hintereinander oder eine halbe Stunde nur an diesem Takt. Danach geht man zum nächsten Problem, arbeitet wieder lange daran und wechselt anschließend weiter.

Beim Interleaved Practice arbeitet man dagegen nicht erst Block eins, dann Block zwei und dann Block drei vollständig ab, sondern wechselt zwischen ihnen. Man arbeitet kurz an Problem eins, dann an Problem zwei, dann an Problem drei, kehrt vielleicht zu eins oder zwei zurück und später wieder zu drei. Die Aufgaben werden also ständig miteinander verschachtelt.

Als ich davon zum ersten Mal hörte, dachte ich: „Das klingt chaotisch und überhaupt nicht fokussiert. Das kann doch nicht gut funktionieren.“ Aber es funktioniert sehr gut. Dafür gibt es mehrere Gründe. Einer ist, dass Pausen ein wichtiger Bestandteil des Lernens sind – darüber sprechen wir bei meiner Demonstration noch genauer. In Pausen verarbeitet das Gehirn Informationen und kann dadurch ein höheres Leistungsniveau erreichen. Wenn du ständig zwischen drei Aufgaben wechselst, machst du während Aufgabe zwei und drei automatisch eine Pause von Aufgabe eins. Später kehrst du zurück. Genau diese Unterbrechung ist sehr wertvoll.

Ein zweiter Grund ist, dass dein Kopf beim ständigen Wechsel immer wieder umschalten muss: „Moment, was war Aufgabe zwei? Daran muss ich mich jetzt erinnern. Und jetzt Aufgabe drei.“ Diese kognitive Flexibilität ist an sich eine wichtige Fähigkeit und für Musiker*innen besonders relevant. Selbst wenn wir ein Stück ganz normal von Anfang bis Ende spielen, müssen wir ständig mental umschalten: Jetzt kommt dieser Abschnitt, dann jener. Das Gehirn muss sich jeweils erinnern, wie der nächste Teil funktioniert. Wenn man diese kognitive Flexibilität nicht trainiert, entwickelt sie sich weniger stark.

Der dritte Grund hängt wieder mit Pausen zusammen: Wenn du etwas eine Weile nicht machst, vergisst du zumindest einen kleinen Teil davon. Wenn du zurückkehrst, gibt es diesen Moment: „Moment – wie ging das noch einmal? Ach ja!“ Genau dieses „Ach ja!“ hilft dabei, die Information im Gedächtnis zu festigen.

Ich benutze dafür gern eine Alltagssituation als Vergleich: Du bist auf einer Party oder einer anderen gesellschaftlichen Veranstaltung und lernst neue Leute kennen. Jemand stellt sich vor, geht weg, und sofort denkst du: „Oh Gott, wie hieß die Person noch?“ Vielleicht hörst du 15 Minuten später, wie sie sich jemand anderem vorstellt: „Hallo, ich bin Alex.“ Und du denkst: „Alex!“ Weil du den Namen vergessen und dann erneut abgerufen beziehungsweise erinnert bekommen hast, bleibt er besser hängen. Sechs Monate später triffst du Alex wieder und denkst: „Diese Person habe ich doch letztes Jahr auf der Party getroffen – wie hieß sie?“ Alex stellt sich wieder vor und du denkst: „Alex, genau!“ Jetzt verankert sich der Name noch stärker, weil zwischen Vergessen und Erinnerung eine längere Zeit lag. Wenn du Alex ein Jahr später wieder siehst, weißt du wahrscheinlich sofort: „Da drüben ist Alex, ich gehe Hallo sagen.“

Dieses „produktive Vergessen“, wie ich es nenne, hilft also dabei, Dinge im Gehirn zu festigen. Bei deinem schwierigen Takt brauchst du durchaus Wiederholungen. Aber wenn du alle Wiederholungen direkt hintereinander machst und die Stelle danach liegen lässt, fehlt dieser Effekt. Machst du dagegen beispielsweise fünf Wiederholungen, arbeitest dann an etwas anderem und kehrst später für weitere fünf zurück, musst du kurz überlegen: „Wie ging das noch einmal?“ Auf dem Instrument heißt das: „Ich erinnere mich, was ich tun muss, woran ich denken muss und was mein Körper machen soll.“ Dieser kleine Moment des Suchens und Erinnerns festigt die Sache stärker als eine lange Reihe direkt aufeinanderfolgender Wiederholungen. Genau diese kleinen Momente von Anstrengung, Vergessen und Erinnern helfen beim Lernen.

Woran weißt du, wann du zum nächsten Takt wechseln solltest?

Für den Einstieg empfehle ich häufig einen Intervalltimer, also einen Timer, der in regelmäßigen Abständen klingelt. Man entscheidet vorher: Ich stelle drei, fünf oder zehn Minuten ein – ich persönlich mag drei Minuten sehr gern – und jedes Mal, wenn der Timer klingelt, wechsele ich zu einer anderen Aufgabe. Vor dem Üben legt man fest, welche Dinge man bearbeiten möchte, beispielsweise drei Aufgaben, und in welcher Reihenfolge man wechselt. Dann muss man während des Übens nicht jedes Mal neu entscheiden. Man kann einfach 1–2–3, 1–2–3 machen oder eine zufällige Reihenfolge wählen; ich finde Letzteres unterhaltsamer. Wenn der Timer klingelt, wechselt man und kehrt später

entsprechend der Reihenfolge zurück. So erleben viele sehr schnell, dass bei jeder Rückkehr etwas besser hängen geblieben ist – und am nächsten Tag erst recht. Der Timer nimmt einem zunächst die Entscheidung ab und hilft, sich an das Wechseln zu gewöhnen.

Viele meiner Studierenden beginnen beispielsweise mit Fünf-Minuten-Abschnitten und lieben das. Irgendwann fühlt sich dieser feste Rahmen jedoch wie eine Zwangsjacke an: Fünf Minuten sind manchmal zu lang und manchmal zu kurz. Genau an diesem Punkt können viele intuitiver wechseln. So mache ich es heute meistens. Manchmal nutze ich weiterhin einen Timer, meistens wechsele ich aber intuitiv zwischen den Aufgaben einer Übeeinheit.

Ich wechsele praktisch nie erst dann, wenn etwas „fertig“ ist – was auch immer „fertig“ bedeutet. Wenn ich Fortschritte gemacht habe, aber noch Arbeit übrig ist, lasse ich diesen Fortschritt lieber eine Weile „marinieren“, damit das Gehirn ihn verarbeiten kann. Dann arbeite ich an etwas anderem und komme später zurück. Meist arbeite ich einige Minuten an einer Sache; länger als etwa zehn bis zwölf Minuten bleibe ich heute kaum an einer einzelnen Aufgabe. Wenn ich zum Beispiel einen schwierigen Rhythmus verstanden habe, ihn sprechen und klatschen und in langsamem Tempo korrekt spielen kann, sage ich: „Okay, jetzt mache ich etwas anderes.“ Später kehre ich zurück und prüfe, ob ich den Rhythmus noch verstehe und so ausführen kann wie zuvor. Wenn ja – und meistens ist das so –, kommt der nächste Schritt, zum Beispiel etwas schneller zu werden. Das meine ich mit intuitivem Wechseln: Sobald ich etwas grundsätzlich verstanden habe, lasse ich es liegen, komme später zurück und baue darauf auf.

Wenn wir etwas herauszoomen: Am Ende deines Buches empfehlst du Übeeinheiten von 30 Minuten. Würdest du innerhalb dieser gesamten 30 Minuten Interleaved Practice betreiben, oder ist das für unser Gehirn zu anstrengend?

Ja, ich übe in 30-Minuten-Blöcken, und diese gesamten 30 Minuten sind in irgendeiner Form verschachtelt. Ich arbeite definitiv nicht 30 Minuten lang an nur einer Sache. Wie oft ich wechsele und wie viele Aufgaben ich in diesen 30 Minuten kombiniere, hängt wieder davon ab, wo ich im Lernprozess stehe. Je näher eine Aufführung rückt, desto mehr verschiedene Dinge mische ich meist hinein.

Zu Beginn des Lernprozess – besonders wenn etwas sehr schwierig ist – hilft mir häufig folgendes Muster: ungefähr zehn Minuten an der schwierigen Sache arbeiten, dann drei, vier oder fünf Minuten etwas Leichteres machen, anschließend zur schwierigen Sache zurückkehren, wieder etwas Leichteres einschieben und danach ein drittes Mal zum schwierigen Problem zurückkehren. Der größte Teil der Einheit bleibt damit dem schwierigen Thema gewidmet, wird aber durch kleine Pausen mit leichteren Aufgaben unterbrochen. Gerade früh im Lernprozess funktioniert das für mich sehr gut.

Molly übt Pizzicato im Podcast

Interessant. Du hast deine Übung vorhin schon angesprochen – die Pizzicato-Stelle, richtig?

Ja.

Möchtest du uns zeigen, was du vorbereitet hast?

Ja, sehr gern. Ich hole kurz meine Bratsche. Als wir vorher darüber gesprochen haben, dass ich eine Übemethode demonstrieren soll, dachte ich: Ich sollte etwas nehmen, das ich tatsächlich gerade übe, damit es realistisch ist. Es geht um eine sehr kurze Pizzicato-Passage von ungefähr drei Zählzeiten. Normalerweise pizzizieren wir mit der rechten Hand, in dieser Passage wechseln sich aber linke und rechte Hand ab. Bei der linken Hand muss ich außerdem darauf achten, welcher Finger pizziziert. Es ist also vor allem eine Koordinationsaufgabe. Die einzelnen Bestandteile habe ich bereits separat geübt; jetzt bin ich an dem Punkt, an dem ich sie zusammensetze.

Ich demonstriere dabei „**Microbreaks**“, also sehr kurze Pausen von ungefähr zehn Sekunden zwischen Wiederholungen, in denen das Gehirn verarbeiten kann. Über die Wissenschaft dahinter können wir anschließend sprechen. In meinem Buch beschreibe ich drei Wiederholungen vor einer Mikropause. Seitdem experimentiere ich weiter an mir selbst und mache heute meistens nur eine, höchstens zwei Wiederholungen vor einer Mikropause. Danach übe ich mental, was ich gerade gemacht habe, bevor ich erneut spiele. Deshalb wird es jetzt viel Stille geben; ich versuche zu beschreiben, was in meinem Kopf passiert. Ich beginne immer mit mentalem Üben. Ich habe die Stelle nicht auswendig gelernt, also stelle ich mein iPad so hin, dass ich sie sehen kann.

Zuerst spüre und höre ich innerlich, wie ich sie spiele. Okay, das war korrekt. Jetzt spiele ich sie. Auch das war korrekt. Jetzt mache ich eine kleine Pause und lasse mein Gehirn verarbeiten. Normalerweise trinke ich einen Schluck Wasser und schaue aus dem Fenster nach den Hunden in der Nachbarschaft, aber ich sitze gerade nicht an meinem üblichen Übefenster. Ich zähle die Sekunden nicht, sondern lasse den Kopf kurz abschweifen. Dann übe ich wieder mental.

Ich habe immer ein Ziel, meistens fünf korrekte Wiederholungen hintereinander. Eine habe ich bereits, jetzt kommt Nummer zwei. – Oh, das war falsch. Also zurück auf null. Ich habe mit dieser Hand pizziziert, obwohl die andere Hand dran gewesen wäre. Jetzt analysiere ich: Was ist passiert? Ich habe mit der falschen Hand pizziziert. Meine Lösung lautet also: genau die Stelle mental üben, an der der Fehler passiert ist. Das ist ein B, und ich soll es mit dieser Hand spielen. Ich stelle mir die Abfolge der Pizzicati zwischen den Händen körperlich vor. Das mache ich ein paarmal mental und beginne dann wieder von vorn – zunächst erneut mental. – Okay. Oh, auch das war nicht richtig. Diesmal war die erste Stelle korrekt, aber beim darauffolgenden Ton habe ich die falsche Hand benutzt.

Das ist tatsächlich typisch. Ich bin froh, etwas Reales ausgewählt zu haben. Die erste Wiederholung war richtig, und jetzt beginnt mein Gehirn vermutlich, zu viel nachzudenken – ein Problem, das viele von uns kennen. Bei unserer Entweder-oder-Frage „Kopf oder Körper?“ war es beim ersten Mal eher ein körperliches Gefühl; jetzt zerdenke ich es. Also übe ich es noch einmal mental und versuche wirklich zu spüren, dass ich weiß, was ich tue. Das war viel besser. Noch einmal, dann mache ich die Mikropause. Auch das war deutlich besser. Wenn ich es spüre und nicht zerdenke, fühlt es sich richtig gut an. Jetzt wieder eine Mikropause. Danach erneut mental. Dieses Mal fühlte es sich viel besser und automatischer an. So würde ich weitermachen, bis ich mein Ziel erreicht habe.

Mein Ziel sind meistens fünf richtige Wiederholungen hintereinander. Das waren jetzt drei; zwei würden noch fehlen. Vermutlich würde ich jetzt wieder eine Mikropause machen, weil sich die letzte

Wiederholung sehr gut angefühlt hat. So kombiniere ich Mikropausen, Problemlösen und mentales Üben – eigentlich waren das gerade drei Dinge auf einmal.

Wie setze ich Mikropausen beim Üben ein?

Vielen Dank, dass du uns das gezeigt hast. Kannst du erklären, was während dieser Mikropausen in unserem Gehirn passiert? Das fand ich beim Lesen deines Buches besonders spannend.

Ja, ich auch. Ich liebe die Studie zu Mikropausen, die ich im Buch beschreibe. Die Teilnehmenden lernten eine einfache Abfolge von Tastendrücken auf einer Computertastatur – nichts besonders Kompliziertes, ähnlich wie die Passage, die ich gerade gespielt habe: nicht kompliziert, nur neu. Sie übten zehn Sekunden und machten anschließend zehn Sekunden Pause, in der sie nichts taten. Dann wieder zehn Sekunden Üben, zehn Sekunden Pause und so weiter. Gleichzeitig wurde ihre Gehirnaktivität gemessen. Während der Mikropausen spielte das Gehirn das gerade Geübte ungefähr zwanzigmal schneller wieder ab – wie eine extrem schnelle Fast-Forward-Wiederholung. Ich finde es faszinierend, dass unser Gehirn das macht.

Außerdem maßen die Forschenden die Leistung in den einzelnen Zehn-Sekunden-Übephasen und trugen sie in einem Diagramm auf. Über die Zeit sieht man eine lineare Verbesserung, aber nach jeder Mikropause springen die Personen auf ein höheres Leistungsniveau. Bei der Datenanalyse zeigte sich, dass der überwiegende Teil der Verbesserung den Pausen zugeschrieben werden konnte und nicht den eigentlichen Übephasen – wahrscheinlich wegen der Verarbeitung, die das Gehirn während der Pause leistet.

Die [Studie erschien 2021](#). Ich selbst nutze Mikropausen also erst seit ungefähr fünf Jahren. Für mein eigenes Üben ist das relativ neu, und ihre Wirkung ist erstaunlich. Ich merke deutlich, wie viel besser Dinge hängen bleiben, wie stabil sie über Zeit bleiben und wie schnell ich lernen kann. Gerade eben habe ich es wieder erlebt: Die letzte Wiederholung fühlte sich deutlich besser, komfortabler und automatischer an als die vorherigen, nachdem ich erkannt hatte, dass ich die Bewegung spüren und nicht zerdenken muss. Ich kann wirklich fühlen, dass Mikropausen Bewegungen für mich automatischer machen.

Es ist wirklich faszinierend, dass unser Gehirn dazu in der Lage ist, während wir scheinbar gar nichts tun.

Genau.

Und wichtig ist wahrscheinlich auch: In diesen zehn Sekunden sollte man natürlich nicht zum Handy greifen.

Ja, ganz genau. Ich mache im Grunde das, was du gerade gesehen hast: Ich trinke vielleicht einen Schluck Wasser oder sitze einfach da. Ich gehe nie ans Handy. Meistens ist es gar nicht im Raum; es ist ohnehin rund um die Uhr lautlos, und wenn es im Raum liegt, dann wahrscheinlich im Flugmodus. Während der Mikropausen benutze ich es definitiv nicht, weil das mein Gehirn auf eine Weise ablenken würde, die für diesen Prozess nicht hilfreich ist.

Mikropausen mit Mentalem Üben kombinieren

Ein anderer interessanter Punkt war das mentale Üben, das du eingebaut hast. In deinem Buch beschreibst du verschiedene Aspekte davon und betonst besonders das Fühlen und das Hören. Legst du bei solchen mentalen Wiederholungen jeweils einen Schwerpunkt auf einen dieser Aspekte? Worauf hast du dich bei der Demonstration gerade konzentriert?

Ja, Fühlen und Hören stehen im Vordergrund, aber welcher Aspekt wichtiger ist, hängt von der Passage ab. Bei dieser Stelle geht es vor allem um das körperliche Gefühl: die Koordination zwischen den Händen, welche Hand pizziziert und – wenn die linke Hand pizziziert – welcher Finger das übernimmt. Genau das ist für mich schwierig.

Beim mentalen Üben habe ich die Passage zwar auch innerlich gehört, aber vor allem darauf geachtet: Wie fühlt es sich an, das zu spielen? Bei einer Intonationsstelle würde ich mich viel stärker auf den Klang konzentrieren und darauf, die Tonhöhen innerlich wirklich korrekt zu hören. Bei der Klangqualität würde ich versuchen, den gewünschten Klang sehr deutlich innerlich zu hören. Eine körperliche Komponente gibt es trotzdem immer. Wenn ich an Intonation arbeite, spüre ich beispielsweise auch, wohin die Finger auf dem Instrument müssen. Welcher Anteil dominiert, hängt also von der Passage ab.

Es ist beeindruckend, wie schnell du dir das gerade innerlich vorstellen konntest. Bei mir ist mentales Üben fast immer damit verbunden, alles im Kopf viel langsamer zu machen. Vielleicht liegt das daran, dass ich mit dem Konzept noch nicht so vertraut bin. Ich nutze es meistens für schwierige Stellen. Besonders der körperliche beziehungsweise gefühlte Anteil ist für mich schwieriger als das innere Hören. Wenn ich mich darauf konzentriere, muss ich die Passage extrem langsam vorstellen; das dauert bei mir drei- oder viermal so lange wie das tatsächliche Spielen.

Das ist völlig normal. Bei mir war es am Anfang genauso und unglaublich schwierig. Ich musste mental sehr langsam vorgehen. Inzwischen übe ich aber seit mehr als 20 Jahren mental, deshalb ist es für mich automatischer geworden. Manche Dinge muss auch ich weiterhin sehr langsam vorstellen. Manchmal denke ich: „Wow, das kann ich mir überhaupt nicht vorstellen“, und dann gehe ich im Kopf sehr langsam hindurch. Aber ich trainiere diese Fähigkeit eben schon sehr lange.

Bei dem Beispiel gerade kommt noch etwas hinzu: Ich habe Aphantasie. Bei mir ist der auditive Anteil des inneren Vorstellens schwierig. Der körperliche, gefühlte Anteil war dagegen immer relativ automatisch. Anfangs musste ich auch ihn langsamer als das tatsächliche Spielen durchgehen, aber er fiel mir stets leichter. Heute fühlt sich das mentale körperliche Durchspielen meistens fast so leicht an wie die reale Bewegung. Deshalb kann ich eine solche Passage in Echtzeit vorstellen – nicht, weil das grundsätzlich einfach wäre, sondern weil ich diese Fähigkeit sehr lange geübt habe.

Noch einmal vielen Dank fürs Zeigen. Das war wirklich spannend.

Sehr gern.

Bevor wir langsam zum Ende der Folge kommen – was schade ist, weil es unglaublich spannend ist, dir all diese Fragen zu stellen und die Konzepte aus deinem Buch noch besser kennenzulernen –, habe ich im Vorfeld einige Hörer*innen gefragt, ob sie Fragen an dich haben.

Oh, cool.

Und es kamen einige Fragen zurück. Deshalb habe ich ein kleines Q&A vorbereitet.

Großartig.

Zuhörerfragen

Was sollte man nach einem anstrengenden Arbeitstag noch üben?

Die meisten Hörer*innen sind keine Berufsmusiker*innen, sondern Amateur- und Hobbymusiker*innen. Ein typisches Szenario ist also: Man kommt spät von der Arbeit nach Hause und hat noch 30 bis 60 Minuten Zeit zum Üben. Was sollte in dieser Zeit passieren?

Was „sollte“ passieren? Ich sage oft: Es gibt kein „Sollte“. Es gibt nichts, was zwingend passieren muss. Hilfreich ist aber vor allem, die Zeit bewusst zu nutzen. Setz dich nicht einfach mit dem Instrument hin und fang an zu spielen, ohne eine Entscheidung getroffen zu haben. Vielleicht hattest du einen furchtbaren Arbeitstag, bist erschöpft und möchtest einfach zum Spaß spielen. Wunderbar – dann tu genau das. Spiel so lange du Zeit hast, aber entscheide bewusst: „Heute spiele ich einfach zum Spaß.“

Wenn du dagegen Probleme lösen möchtest, setze dir vorher Ziele. Das dauert nur ein paar Minuten. Schau in deine Noten, dein Übetagebuch, falls du eines führst, oder in die Notizen deiner Lehrkraft und überlege: Was ist heute mein Plan? Woran will ich arbeiten? Was ist mein Ziel für die einzelnen Dinge? Bei vielen Aufgaben gibt es vielleicht zwanzig Schritte bis zum gewünschten Endergebnis; heute bearbeitest du vielleicht nur Schritt drei und vier. Dann bist du noch weit vom endgültigen Ergebnis entfernt, hast aber genau diese beiden Schritte geschafft.

Entscheide also: Was übe ich? Welche Ziele habe ich? Wie übe ich es? Welche Methoden benutze ich? Wie organisiere ich meine Zeit? Möchte ich das Interleaving mit einem Intervalltimer machen oder intuitiver wechseln? Wann mache ich Pausen? Was möchte ich aus dieser Übeeinheit mitnehmen? Dadurch wird sie viel befriedigender und die Wahrscheinlichkeit steigt, dass du tatsächlich das erreichst, was du erreichen möchtest.

Es ist also wichtig, vorher zu überlegen, was man am Ende der Einheit mitnehmen möchte, damit man nach 30 Minuten Herumspielen nicht enttäuscht ist, obwohl genau das an diesem Tag gar nicht das eigentliche Ziel war.

Genau. Es ist sehr leicht, das Instrument einfach in die Hand zu nehmen oder sich hinzusetzen und loszuspielen. Viele denken: „Ich habe ohnehin so wenig Zeit, ich will keine davon damit verschwenden, erst lange zu überlegen, was ich tun möchte.“ Aber schon eine einzige Minute Planung zahlt sich enorm aus.

Wenn du Angst hast, dass die Planung zu lange dauert, stelle einen Timer auf eine Minute. Überlege in dieser Minute ein einziges Ziel und arbeite dann daran. Das ist wesentlich hilfreicher, als einfach ohne nachzudenken loszuspielen.

Warum können wir manche Stücke besser auswendig behalten als Andere?

Das gefällt mir. Eine weitere Frage, die vermutlich viele kennen: Warum können wir manche Stücke, die wir vor zehn Jahren gespielt haben, heute noch abrufen, während von anderen schon zwei Wochen nach dem letzten Spielen scheinbar nichts mehr übrig ist? Wovon hängt ab, wie dauerhaft unser musikalisches Gedächtnis ist?

Das ist eine großartige Frage, und es spielen sehr viele Variablen hinein. Es gibt nicht die eine Erklärung. Eine Variable ist, wie persönlich oder emotional bedeutsam ein Stück für dich ist. Ein Stück, das dir viel bedeutet, bleibt eher hängen als eines, das du überhaupt nicht magst. Es hängt auch davon ab, wie gründlich du es beim ersten Mal gelernt hast und wie viele Pausen beziehungsweise zeitliche Abstände es im Lernprozess gab. Wenn du ein Stück vor zehn Jahren eine Weile geübt, dann anderes gemacht, es

später für ein Konzert wieder hervorgeholt, erneut liegen gelassen und später noch einmal gespielt hast, helfen genau diese wiederholten Rückkehrphasen dabei, es im Gedächtnis zu festigen.

Außerdem bleiben Dinge oft besser erhalten, wenn man sie auf einer tieferen Ebene versteht. Unser Gehirn mag keine Informationen, die zufällig und bedeutungslos wirken. Es bevorzugt Informationen mit Bedeutung und Verbindungen zu bereits vorhandenem Wissen. Je tiefer du ein Stück verstehst, desto besser bleibt es häufig erhalten. Bei mir ist es außerdem so, dass sehr leichte, direkt vom Blatt spielbare Musik besonders schwer im Gedächtnis bleibt. Sie ist so einfach, dass ich beim Spielen nicht kämpfen und mich nicht intensiv mit ihr auseinandersetzen muss. Ich lese sie einfach vom Blatt, und danach ist sie wieder aus meinem Kopf. Auch der Schwierigkeitsgrad spielt also eine Rolle: Sehr leichte Dinge verschwinden oft schneller.

Der letzte Punkt entspricht also dem „Encoding“, der Enkodierung, die du in deinem Buch beschreibst.

Genau.

Wie sieht ideales Üben in der Zukunft aus?

Danke. Wenn wir fünf bis zehn Jahre in die Zukunft schauen: Wie würde für dich ideales Üben in fünf bis zehn Jahren aussehen?

Gute Frage. Ein großer Teil der Forschung, über die ich spreche, existiert schon seit Jahrzehnten. Seit den 1880er-Jahren wissen wir beispielsweise, wie wichtig Pausen sind – nur hat das offenbar niemand uns Musiker*innen erzählt. Auch die Forschung zu Interleaved Practice reicht viele Jahrzehnte zurück, ist aber kaum im allgemeinen Bewusstsein angekommen. Wir wissen also bereits sehr viel über wirksames Üben, das noch nicht im normalen Musikunterricht und Musikklassen angekommen ist.

Meine Hoffnung ist, dass Konzepte wie Pausen, Interleaving, Variation, Problemlösen und bewusstes Herausfordern in fünf bis zehn Jahren völlig selbstverständlich geworden sind. Dass man dann sagt: „Natürlich übt man so. Warum sollte man eine Stunde an einer einzigen Sache bleiben, ohne Pause zu machen? Warum sollte man nicht zwischen Aufgaben wechseln?“ Ich hoffe, dass das Wissen, das Wissenschaftler*innen schon lange haben, in zehn Jahren zum Mainstream gehört und einfach die grundlegende Art ist, wie alle üben.

Was du beschreibst, erkenne ich auch bei mir wieder. Dieser Podcast ist ursprünglich aus meiner Bachelorarbeit vor sechs Jahren entstanden.

Cool.

Davor hatte ich noch nie davon gehört, dass es überhaupt eine Wissenschaft des Übens gibt.

Ja.

An der Hochschule, an der ich Trompete studiert habe, gab es keine entsprechende Forschungsabteilung und auch im Jazzbereich keinen großen Forschungsbezug. Wir hatten damit kaum Berührungspunkte. Auch in meinem Alltag begegnete mir dieses Wissen nicht. Von all den wissenschaftlichen Konzepten, über die du gerade gesprochen hast, habe ich erst vor sechs Jahren erfahren.

Ich finde es faszinierend, dass viele dieser Erkenntnisse schon so lange existieren und trotzdem kaum ihren Weg zu Musiklehrkräften, Musikschulen und in den musikalischen Alltag finden.

Da stimme ich zu.

Kannst du erklären, warum das so ist? Hast du eine Theorie?

Ich habe mehrere Theorien. Eine ist die lange Tradition in der Musik, Wissen von Generation zu Generation weiterzugeben. Die eigene Lehrkraft unterrichtet so, wie sie selbst unterrichtet wurde, und diese Ansätze werden weitervererbt. Vieles von dem, worüber wir hier sprechen, war vor hundert Jahren noch nicht bekannt und konnte deshalb nicht weitergegeben werden. Lehrkräfte unterrichten also häufig so, wie sie selbst gelernt haben – und wenn sie diese Konzepte nie kennengelernt haben, vermitteln sie sie auch nicht.

Ein weiterer Faktor ist die lange Geschichte des Talentbegriffs im Musiklernen: die Vorstellung, dass jemand, der etwas nicht sofort kann, eben „nicht talentiert“ sei und es sich nicht lohne, weiterzumachen. Wenn man Talent hat, soll man Musik machen; wenn nicht, eben nicht. Wenn man etwas nicht einfach kann, sei man dafür nicht gemacht. Das ist völliger Unsinn und hat keine Grundlage in Realität oder Wissenschaft. Trotzdem ist diese Haltung in der Musik sehr stark. Historisch bestand deshalb oft weniger Interesse daran, wirksame Lernmethoden zu verstehen – wegen dieses Talentmythos.

Hinzu kommt in manchen künstlerischen Kreisen eine echte Skepsis gegenüber Wissenschaft: die Vorstellung, Kunst und Wissenschaft seien getrennte Welten. Menschen haben auf meine Arbeit schon reagiert mit: „Ich möchte nicht, dass irgendein Wissenschaftler mir erklärt, wie Kunst funktioniert.“ Darum geht es überhaupt nicht. Niemand will jemandem seine Kunst vorschreiben. Aber die Skepsis ist real. Gerade beim Interleaved Practice höre ich auch: „Dieser oder jener berühmte historische Musiker hat doch auch nicht so geübt. Warum sollte ich es tun?“ Meine Antwort lautet: Weil es wirksam ist. Nur weil jemand auch ohne diese Methode gut gelernt hat, heißt das nicht, dass es nicht schneller und effektiver hätte gehen können. Die Person hat trotz des fehlenden Interleavings gut gelernt.

Musik – besonders klassische Musik – ist in ihren Lerntraditionen oft sehr konservativ und nicht immer offen für Ansätze, die von außerhalb dieser relativ abgeschlossenen musikalischen Lernkultur kommen. Ich glaube aber, dass sich das verändert. Besonders in den letzten fünf bis zehn Jahren sehe ich deutlich mehr Interesse. Menschen erkennen, dass Wissenschaft sehr nützliche Dinge beitragen kann. Sie stoßen auf meine Arbeit oder auf andere, die über diese Themen sprechen, werden neugierig, probieren die Methoden aus und stellen fest: „Wow, das funktioniert tatsächlich richtig gut.“ Sie erleben, dass es besser funktioniert, ihr Leben erleichtert und ihnen ermöglicht, ihre Kunst mit weniger Frustration und mehr Erfüllung zu verfolgen. Dann wächst auch die Bereitschaft, diese Ansätze anzunehmen.

Da stimme ich vollkommen zu. Hoffen wir, dass wir diese Veränderung in den nächsten fünf bis zehn Jahren wirklich erleben.

Das hoffe ich auch.

Wann erscheint die deutsche Version von „Learn Faster, Perform Better“?

Die häufigste Frage, die ich übrigens von meinen Hörer*innen bekommen habe, lautet: Wann wird es eine deutsche Übersetzung deines Buches geben?

Oh mein Gott – darauf habe ich leider keine Antwort. Aber ich kann allen Zuhörenden erklären, wie der Übersetzungsprozess funktioniert, denn er ist ziemlich kompliziert. Zunächst muss es einen fremdsprachigen Verlag geben, der das Buch veröffentlichen möchte. Dieser Verlag muss direkt mit meinem Verlag sprechen; ich selbst bin daran nicht beteiligt. Viele Menschen haben mich schon angesprochen, weil sie mein Buch in unterschiedliche Sprachen übersetzen möchten. Manche haben sogar Übersetzungen erstellt, die sie veröffentlichen wollten, statt sie nur privat zu nutzen. Aber sie hatten keinen Verlag.

© Podcast „**Wie übt eigentlich..?**“ – Folge #53

www.wieuebteendlich.de

Wenn also jemand aus deiner Hörerschaft Kontakte zu deutschsprachigen Verlagen hat, die an meinem Buch interessiert sein könnten, wäre das der erste Schritt zu einer deutschen Ausgabe, denn der Verlag muss die Rechte erwerben. Anschließend muss der deutschsprachige Verlag eine fachkundige Person für die Übersetzung finden. Das ist bei meinem Buch besonders schwierig, weil es Musik und Neurowissenschaft verbindet und nur wenige Übersetzer*innen in beiden Bereichen über ausreichende Fachkenntnisse verfügen. Erst dann kann der eigentliche Prozess weitergehen. Derzeit ist nur eine chinesische Übersetzung in Arbeit. Interesse an weiteren Sprachen gibt es durchaus; die größte Hürde ist der Kontakt zu einem passenden Verlag. Wenn also jemand einen Verlag kennt: Meldet euch bei mir.

Was lernst du gerade, das du noch nicht kannst?

Super, dann haben wir auch darauf eine Antwort gefunden. Zum Abschluss meiner Interviews stelle ich allen Gästen immer zwei Fragen, die ich natürlich auch dir stellen möchte. Was lernst du gerade, das du noch nicht kannst? Das muss nicht unbedingt mit Musik zu tun haben.

Gute Frage. Es gibt gerade nichts, was ich überhaupt noch gar nicht kann. Aber ich versuche, in etwas besser zu werden: Ich habe Schreiben schon immer geliebt und viel akademisch geschrieben, aber auch fiktionales Schreiben hat mir immer große Freude gemacht. Darin möchte ich besser werden. Ich versuche jeden Tag, ein wenig nur für mich selbst zu schreiben. Ich würde also nicht sagen, dass ich es gar nicht kann – aber ich arbeite gerade daran, darin besser zu werden.

Sehr schön.

Ja.

Und welchen Rat würdest du deinem jüngeren Ich gern geben – zum Beispiel Molly im ersten Semester ihres Musikstudiums? Was hättest du damals gern gewusst?

Gute Frage. Du meinst das erste Semester am College beziehungsweise an der Hochschule? Dann hätte ich mir wahrscheinlich etwas über Pausen und Interleaved Practice erzählt. Ich glaube, das hätte mir viel Frust erspart. Ich war eine sehr gewissenhafte Studentin und habe nach dem damaligen Stand meines Wissens gut geübt. Aber diese beiden Konzepte hätten für mich wahrscheinlich sehr viel verändert.

Das nehme ich gern als Schlusswort. Molly, vielen Dank. Es war unglaublich interessant, dich im Podcast zu haben. Danke für deine Zeit. Ich weiß das sehr zu schätzen und habe selbst sehr viel gelernt. Vielen Dank.

Großartig, vielen Dank für die Einladung. Es hat wirklich viel Spaß gemacht.