

Üben als lästige Pflicht?



Wie Disziplin zu Motivation und Nachhaltigkeit führt

Gerhard Mantel

Was kann der Begriff „Disziplin“ für uns beim Üben und Musizieren bedeuten? Kann er uns überhaupt weiterhelfen? Allein der Klang des Wortes „Disziplin“ ruft ja schon widerstreitende Gefühle in uns hervor. Ist Kunst nicht „frei“? Ist Disziplin nicht „Zwang“?

Wir müssen Disziplin als eine Sekundärtugend betrachten, deren Funktion vom willenlosen Kadavergehorsam unter fremde Vorstellungen und Anweisungen bis hin zur unermüdlichen Verfolgung von angestrebten, als wichtig und richtig erkannten eigenen Zielen reichen kann. Disziplin ist als ein Werkzeug zu sehen, nicht als ein Ziel. Wir müssen sie als die zu erlernende und zu kultivierende Fähigkeit erkennen, an einer Sache dranzubleiben, auch und gerade gegen Widerstände, äußere und innere. Sie ist die grundsätzliche Bereitschaft zu einer Leistung, die über das Selbstverständliche, Nächstliegende hinausgeht.

Disziplin kann man als einen Komplementärbegriff zu „Begabung“ bezeichnen: Alles was nicht von selbst kommt, was mir nicht in den Schoß fällt, benötigt den Einsatz von Disziplin, braucht gewissermaßen die Überwindung des inneren Schweinehunds! Disziplin hängt darüber hinaus in hohem Maß vom Selbstkonzept eines Menschen ab: Reagiere ich mehr auf das, was auf mich zukommt, oder ergreife ich Initiativen, mit denen ich Lern- und Kommunikationsprozesse anstoße?

DISZIPLIN: VON AUSSEN, VON INNEN

Disziplin kann in zwei sich diametral gegenüberstehenden Formen erscheinen:

1. Sie kann mir von außen auferlegt werden.
2. Ich kann sie mir als Selbstdisziplin von innen auferlegen.

Um zunächst vom Unterricht zu sprechen (Disziplin leitet sich ja von „discipulus“, der Schüler, ab): Disziplin kann eine von außen kommende (erkannte oder unerkannte) Bevormundung sein. Sie kann mit impliziten Strafandrohungen und damit mit Angst versehen sein (negative Kritik, schlechte Noten in einer Prüfung). Sie kann aber auch die Form einer erlernbaren Technik zur Selbstdisziplin annehmen und damit als entscheidend wichtige Bereicherung erlebt und vermittelt werden – eine zentrale Aufgabe jedes Instrumentalunterrichts.

Wir alle sind auch abhängig von äußeren Umständen. Wir müssen *äußere* Umstände schaffen, die *innerer* Disziplin zuträglich sind. Unterricht sollte deshalb auch immer mit Anregungen zu autodidaktischem Handeln verbunden sein! Autodidaktisches Handeln setzt Disziplin voraus. So müssen wir als Übende lernen, in einer Art Selbstüberlistung Situationen herbeizuführen, die einen äußeren Zwang zur Disziplin darstellen (auch

wenn wir ihn ursprünglich selbst, „von innen“, geschaffen haben). So machen wir uns schließlich von der äußeren, auferlegten Disziplin unabhängig und formen eine imaginierte, „virtuelle“ äußere Disziplin um zu eigener, autonomer, autodidaktischer Selbstdisziplin.

Disziplin braucht Nahrung: Sie wird erleichtert durch eine gewisse „Ritualisierung“ der Arbeit, durch eine kluge Zeiteinteilung beim Üben, durch das Wissen um die Wirkung von Arbeitsmethoden und natürlich deren konsequente Anwendung, durch jede Art von Anregung wie Kammermusik, Konzertbesuche (viel zu wenig Musikstudierende sind bei Konzerten ihres eigenen Instruments anzu-treffen!), durch das Fixieren von festen Terminen, durch die Organisation von Vorspielen, durch Gespräche mit Partnern und Lehrern und durch den Mut zu neuen Ideen.

ORDNUNG ALS ORIENTIERUNG

Völlige Disziplinlosigkeit ist in der Natur nicht vorgesehen: Ein Lebewesen, das überhaupt kein Ziel verfolgt, verhungert. Ohne eine gewisse Ordnung, das heißt ohne ein Mindestmaß an Disziplin, fehlt jedem Lebewesen die Orientierung, die es zum Überleben braucht. Der entscheidende Unterschied wird für uns Menschen durch zwei Ebenen bestimmt:

1. Ordnung in zeitlicher Perspektive: Genügt mir eine „animalische“ Minimaldisziplin für die Bedürfnisbefriedigung des allernächsten Moments oder verfüge ich über Disziplin zum Ansteuern mittelfristiger oder langfristiger Ziele, die nicht den Augenblick befriedigen?
2. Ordnung in der Beurteilung unterschiedlicher Wichtigkeiten, die bei uns Musikern durchaus künstlerische Entscheidungen betreffen: Muss ich die gedruckten Bogenstriche übernehmen oder finde ich durch eigene meinen viel persönlicheren Ausdruck? Kann ich mir dieses dynamische Profil leisten, auch wenn es nicht „da steht“?

Ordnung muss organisiert werden: Das Streben nach Ordnung kann direkt als eine „Technik“ im umfassenden, auch musikalischen Sinn verstanden werden. Ordnung strukturiert die Arbeit und das Verständnis von Zusammenhängen. Als Beispiel: Eine Struktur (etwa ein grammatisch vernünftig aufgebauter Satz) prägt sich viel leichter unserer Gedächtnis ein als eine unstrukturierte Folge beziehungslos aneinandergereihter Wörter. Unser Gehirn unterstützt uns dabei

glücklicherweise, denn es ist von Natur aus auf die Schaffung und das Erkennen von Ordnungen, sinnvollen Strukturen, „Gestalten“ programmiert. Ordnung ist ein notwendiges Werkzeug zum individuellen Überleben. Ohne die Fähigkeit zum Erkennen von Gestalten könnten wir keine Musik erleben.

DISZIPLIN VERSUS GEWOHNHEIT

Disziplin wird auch dadurch definiert, dass durch sie immer ein Widerstand überwunden werden muss. Dieser besteht in erster Linie in der Beharrungskraft von Gewohnheiten. Üben heißt ja, *neue* Gewohnheiten zu schaffen, um schließlich über gelernte Abläufe, mentale, emotionale und körperliche Bewegungen „unbewusst“, gewohnheitsmäßig zu verfügen. Um neue Gewohnheiten zu erwerben, müssen wir die alten umformen oder eliminieren. Beides erfordert Disziplin, wobei „umformen“ leichter ist als „eliminieren“: Unser Gehirn reagiert nicht auf die Aufforderung, etwas *nicht* zu machen oder *nicht* zu imaginieren („Stellen Sie sich auf keinen Fall einen rosaroten Elefanten vor“!).

[Wir müssen äußere Umstände schaffen, die innerer Disziplin zuträglich sind. Unterricht sollte deshalb auch immer mit Anregungen zu autodidaktischem Handeln verbunden sein!]

Darüber hinaus ist es viel schwerer, eingeschlifene Gewohnheiten zu überwinden, als ganz neue zu schaffen. Wohl jeder Instrumentalist hat schon einmal die Beobachtung gemacht, dass bei einem gewissen Stress die „älteren“ Gewohnheiten (z. B. kleine rhythmische Ungenauigkeiten, kleine Fehler der Einrichtung eines Stücks) die Tendenz haben, die „neueren“, erst kürzlich erworbenen Gewohnheiten, auch wenn sie ganz klar als besser erkannt und gewollt sind, zu überspülen. Um neue, gewünschte Gewohnheiten zu schaffen, müssen wir Disziplin in zweifacher Form aufwenden, nämlich als qualitative und als quantitative Disziplin:

1. qualitativ als Strukturierung, als klare Definition von Aufgaben und Problemen und deren Lösungen,
2. quantitativ als Wiederholung, was einen zeitlichen Aufwand impliziert.

Beide Formen von Disziplin sind miteinander vernetzt und erfordern eine gewisse Anstrengung. Quantitative Disziplin kann zu einer schlechten Gewohnheit degenerieren, wenn nicht gleichzeitig der Wille, die Disziplin zur stetigen qualitativen Kontrolle, das heißt zur Definition von „Ist“ und „Soll“ und deren Unterschied besteht. „Von selbst“, durch reine Wiederholung, wird nichts verbessert, sondern nur der Status quo perpetuiert (das kann sich durchaus recht angenehm anfühlen!). Die Erfahrung lehrt: Fehlt disziplinierte Kontrolle bei der Bearbeitung von Gewohnheiten, entsteht ein fataler *Circulus vitiosus* (mancher stößt sich an dem Begriff „Kontrolle“; gemeint ist hier die scharfe Beobachtung, genaues Zuhören, Diagnose von Defiziten, Deutlichkeit der Zielvorstellung):

- Man überspringt wichtige Zwischenschritte des Lernens (Ob es nicht doch vielleicht, wie von Zauberhand, von selbst geht, wo ich doch quantitativ so fleißig und überhaupt ohnehin so musikalisch bin?).
- Es entsteht ein deutlich gefühltes schlechtes Gewissen.
- Schlechtes Gewissen aber nagt am Selbstbewusstsein.
- Mangelndes Selbstbewusstsein erzeugt situative Unsicherheit.
- Unsicherheit vernebelt den Ausgangspunkt und verhindert so Disziplin: Sowohl Ziele als auch Wege verschwimmen.
- Der Übeprozess zerfällt in Beliebigkeit.

VORBEREITUNG

Bei der Vorbereitung spielt die Sprache eine oft unterschätzte Rolle, und zwar in mehrfacher Hinsicht:

- als Selbstanweisung,
- als Sprachunterlegung zur Musik dynamisch und rhythmisch, auch als „Sprechgesang“,
- als assoziative Hilfe sowohl in technischer als auch in musikalischer Hinsicht, besonders in Form von „Ankern“, Wörtern, die mit einem bestimmten Sachverhalt eng verknüpft werden.

Zur disziplinierten Vorbereitung gehört eine in jedem Augenblick zweifelsfreie Einrichtung eines Textes (Fingersätze, Bogenstriche, sogar dynamische, artikulatorische und agogische Bezeichnungen, ob mit Bleistift oder nur in Gedanken). Je weniger technische Entscheidungen ich im Moment einer Aufführung zu treffen habe, desto sicherer ist mein Spiel und desto freier kann ich mich der Musik zuwenden. Gute Vorbereitung hat also den erfreulichen, fast paradoxen Effekt, dass

der „Aufwand“ an Disziplin schließlich reduziert werden kann, weil sich allmählich ein Zustand eines „Glücksgefühls guten Gelingens“ einstellt.

Es erfordert einerseits Disziplin und bringt andererseits einen hohen Gewinn an intellektueller und emotionaler Befriedigung, nach geeigneten Methoden zur Lösung von erkannten Problemen zu suchen und sie dann auch wirklich anzuwenden. Eine Methode wirkt aber nur, wenn eine Aufgabe definiert ist, ein Problem als solches überhaupt erkannt ist!

Schon die Entdeckung einer guten Übemethode ist ein Erfolg, selbst wenn das Ziel damit im Augenblick noch nicht ganz erreicht sein sollte. Außerdem müssen wir einräumen, dass eine musikalische Klangvorstellung, unser Ziel, ja auch nicht in Stein gemeißelt ist: Sie verändert sich mit den Methoden ihrer Verwirklichung! Wenn wir nur Zielvorstellungen haben, ohne dem Weg dorthin genügend Aufmerksamkeit zu zollen, wird der Erfolg selbst fraglich, das Ziel selbst undeutlich.

GRENZEN DER AUFMERKSAMKEIT

Unsere Aufmerksamkeit ist begrenzt. Deshalb brauchen wir kleine „handhabbare Denkportionen“. Das können genaue Beschreibungen von technischen und musikalischen Sachverhalten, von Figuren, Intervallen, Harmonien, Melodierichtungen, Sequenzen sein, aber auch die gedankliche und emotionale Verknüpfung von zwei Gegenständen unserer Aufmerksamkeit, z. B. die Verknüpfung von Fingern und Schulter bei der Bogenführung des Streichers oder von zwei Teilen einer Sequenz, einem fragenden und einem antwortenden.

In der Lernpsychologie spricht man von „Chunks“, kleinen überschaubaren Lerneinheiten. Es erfordert Disziplin, solche Lerneinheiten fantasievoll zusammenzustellen, bringt aber immer einen unmittelbar erkennbaren Fortschritt. Das Spiel mit Chunks kann sogar richtig unterhaltsam sein. Was unterhaltsam ist, macht Disziplin schließlich überflüssig und sorgt für mentale und damit meist sogar körperliche Entspannung!

Zu einer solchen, die Grenzen der Aufmerksamkeit berücksichtigenden Technik gehören auch eine intelligente Gliederung unserer Aufgaben und die systematische Anwendung von Zwischenschritten. Psychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass sogar schwere körperliche Arbeit (z. B. ein Kornfeld

mit der Sense zu mähen) schneller und leichter ausgeführt wird, wenn sie in Teileinheiten gegliedert ist.

REGELN, RITUALE

Wenn, wie anfangs erwähnt, ein wichtiger Aspekt des Begriffs „Disziplin“ die Unterwerfung unter äußere Umstände ist, liegt es nahe, sich solche Umstände selbst zu schaffen. Wir können dies tun in Form von Regeln, ja sogar manchmal in Form von ganz trivialen Ritualen. Jeder kann seine eigenen Rituale erfinden. Als Beispiele ein paar Stichworte:

- Wo sitze ich (Stuhl, Umgebung)?
 - Wie ist die Beleuchtung?
 - Bleistift und Radiergummi brauche ich zur Fixierung von Korrekturen
 - Aufwärmen (zuerst Leichtes spielen!)
 - Stimmen (beachtlicher Präzisionspielraum!)
 - Einfügen von kleinen Übepausen in sinnvollen Abständen
 - Klavierauszug beim Üben von Solostimmen!
- Es ist bemerkenswert, dass der Mensch offenbar in allen Lebensbereichen durch Rituale ein erhöhtes Gefühl von Handlungssicherheit erwirbt. Rituale können Disziplin mitbestimmen, ja ersetzen. Eine Handlung, die ursprünglich einen Willensakt voraussetzt, wird in der Form eines Rituals zur willensfreien Selbstverständlichkeit. Jeder kann sich seine eigenen Übe-Rituale schaffen. Rituale spielen übrigens auch im Zusammenhang mit Lampenfieber eine wichtige Rolle: Sie einzurichten, erfordert Disziplin. Sie zu verwenden, erfordert keine Disziplin mehr. Rituale ersetzen Willensakte.

MOTIVATION

Bei einer solchen „kreativen“ Anwendung von Disziplin können wir eine erfreuliche Beobachtung machen: Disziplin trägt ihren Lohn in sich – sie „verwandelt“ sich in Motivation! Die Vielfalt und Interaktion vernetzter Gedanken bei variiertem und strukturiertem Üben (nicht bei gedankenloser Wiederholung!) erweist sich schließlich als konstruktiv beim Aufbau einer „intrinsic“ Motivation. Disziplin macht sich auf diese Weise selbst überflüssig! Die Freude über erkennbare Verbesserungen sollten wir dann auch durch ein schamloses Selbstlob noch verstärken. ...

... Lesen Sie weiter in Ausgabe 2/2009.