

Die Kunst (und Wissenschaft) des Übens Kursprofil

Der Kurs untersucht verschiedene Aspekte einer bewussten Herangehensweise des Übens. Ziel ist es, zu einem auf die individuellen Bedürfnisse und Zielsetzungen abgestimmten Arbeitsprogramm für Musiker beizutragen. Der Kurs richtet sich an Instrumental- und Stimmfachmusiker und Dirigenten und behandelt die Praxis des Übens unter historischen, psychologischen, neurologischen und physiologischen Gesichtspunkten. Er stellt ein den Hauptfachunterricht ergänzend oder begleitendes Angebot dar, das über die drei Ebenen mentales Üben; kognitiv- verhaltenstherapeutische Ansätze; verkörperte Kognition (embodied cognition), zu einer bewussteren und je unterschiedlich unter Musikergesundheits-Aspekten optimierten Herangehensweise an das Üben führt.

Der Kurs gliedert sich in neun Themenfelder:

1. Unterschiede und Ähnlichkeiten beim Üben versus der Darbietung (performance) werden untersucht, mit dem Zweck, Eigenschaften der Darbietung wie Spontaneität, Konzentration, Bereitschaft und Offenheit in den Prozess des Übens zu integrieren.
2. Üben begreifen: eine gründliche Untersuchung neuromuskularer, kognitiver, und emotionaler Prozesse, die für den Prozess des instrumentalen/vokalen Übens relevant sind. Diskussion der Feldenkrais'schen Trias:
Üben macht: das Unmögliche möglich
das Schwere leicht
das Leichte anmutig
3. Die Individualität des Übens: es werden verschiedene Methodika eines generellen Ansatzes ("ein Ansatz für Alle"), sowie ältere, herkömmlich präskriptive Herangehensweisen überprüft: Drill, "Routine", "no pain, no gain": mögliche Stärken und Schwächen auf dem Prüfstand hinsichtlich Effizienz. Historische Vorläufer (Menuhin, Rubinstein, Gieseking) werden vorgestellt.
4. Planung / Ziele: Identifizierung und Definition realistischer/unrealistischer Zielsetzungen und Selbsterwartung zur konkreten Unterstützung in der Gestaltung des

individuellen Übensums.

5. Das work-in-progress: ein kognitiv-verhaltenstherapeutischer Ansatz für die Vorbereitung auf die Aufführung (performance). Denkvorstellung in Richtung: eine einzelne Konzertdarbietung ist Teil einer Reihe von progressiven Ereignissen in einem lebenslangen Aneignungs- und Erfahrungsprozesses von Musik, nicht nur ein singuläres Produkt.
6. Feedback-loops: eine Perspektive aus der Neurologie. Sensibilisierung für kinesiologischen und auditiven sinnlichen Feedback während der Übungssituation.
7. Die Rolle der Emotionen beim Üben/Konzertieren verstehen: ihre Rolle als Agenten der Neuroplastizität. Neurologische Mechanismen beim Lernen, auswendig Lernen, Belohnung (reward), Befriedigung (satisfaction).
8. Mentales Üben: Überblick alter bis neuester Methoden. Einübung von Techniken der Audiation, der Schärfung auditorischer Vorstellungsfähigkeit, mnemonischer Fähigkeiten zum instrumentlosen Üben sowie zum Abbau von Stress und (Ver-)Spannung. (Diskussion am Beispiel des virtuellen „Concert Hall Simulator“ des Royal College of Music, London).
9. Integration/Verkörperung (embodiment): die Zielvorstellung einer Verkörperung musikalischer Ideen ist eine Sensibilisierung für den Prozess der körperlichen Repräsentation von Gestus, Kognition, Affekt im Prozess der Erlernung eines Stückes am Instrument / mit der eigenen Stimme. Verständnis des Prozesses der physischen Internalisierung musikalischer Strukturen und Entwicklung individueller Herangehensweisen.

Dozentin Heather O'Donnell

Nach einer umfangreichen Konzertkarriere (1995-2012) als Pianistin (siehe www.heatherodonnell.info), wandte sich Heather O'Donnell infolge gesundheitlicher Probleme und einer Verletzung, einer pädagogischen Ausrichtung zu, deren Schwerpunkt Musikergesundheit und einem von ihr entwickelten therapeutischen Begleitprogramm galt.

Nach dem Studium der Psychologie an der Freien Universität Berlin und einem Zertifikat des Kurses „Musikergesundheit im Alltag“ am Kurt-Singer-Instituts der Universität der Künste Berlin, arbeitet sie schwerpunktmässig mit Berufs- und Amateurmusikern, die mit Spielstörungen, sowie physiologischen und psychologischen Leiden zu kämpfen haben.

Sie arbeitet derzeit an einem M.Sc. in *Prävention und Gesundheitspsychologie* an der SRH Fernhochschule.

O'Donnell hielt Vorträge beim International Symposium der *Performing Arts Medical Association* (PAMA) in New York City (2017), an der Brainery Rochester (2017), bei der World Piano Conference in Novi Sad (2016), und am Max Planck Institute for Human Development in Rheinsberg (2015). Sie war Gastdozentin der iArts School in Hangzhou (China), am New England Conservatory in Boston, des Ostrava Music Festivals in der Tschechei sowie ein Jurymitglied des Concours international de piano d'Orléans (2012).

Darüberhinaus gab sie Workshops an zahlreichen Universitäten, wie der Columbia University in New York, Manhattan School of Music, Cornell University, der Hochschule für Musik in Köln und Mannheim sowie an der Rhodes University in Grahamstown, Südafrika. Sie unterrichtet bis 2019 am Humanities Department der Eastman School of Music und gab regelmäßige Workshops über Musikergesundheit und Übungsstrategien am Eastman Institute of Music Leadership.