

Richtig Üben Nr. 4:

DAS PRINZIP DER "ROTIERENDEN AUFMERKSAMKEIT"

Während des Cellospiels ist unsere musikalische Wahrnehmung eingeschränkt. Das liegt daran, dass unser Gehirn neben all den musikalischen Dingen, die da gerade stattfinden (linke Hand, rechte Hand, Töne treffen, Rhythmus, Nebengeräusche, ...) auch noch ganz andere Dinge verarbeiten muss (z.B. die Muskelkoordination).

All das läuft so sehr unterbewusst ab, dass *das Eigentliche, die Musik*, die wir machen *wollen*, im wahrsten Sinne des Wortes davon "überstülpt" wird.

So passieren "Fehler", die uns nicht gefallen, wie z.B. dass wir mal einen Ton nicht treffen oder einen Aufstrich anstatt den geplanten Abstrich machen.

Wichtig zu wissen:

Unsere Aufmerksamkeit kann beim Spielen ganz bewusst immer nur einen einzigen Aspekt kontrollieren!

Deshalb: konzentriere dich für deine eigene Zufriedenheit beim Üben immer nur auf eine einzige Sache, die du bewusst "ordnen" möchtest, bevor du zur nächsten weiterwanderst.

