

Besser werden

Meisterlich üben

Etwas Neues anzupacken, erfordert Mut, Ausdauer – und Übung. Das wissen alle, die eine Sprache, ein Instrument oder eine Sportart lernen. Doch wie übt man richtig? Ein paar Meister ihres Fachs geben Tipps.

Text: Susanne Wagner

Sie stehen auf der Bühne und nehmen begeistertem Applaus entgegen: Berufsmusikerinnen und -musiker werden bewundert und um ihr Können beneidet. Kaum jemand denkt daran, welcher Aufwand dahintersteckt. Ein kleiner Trost für Laien: Ausnahmslos alle haben einmal mit nichts begonnen. Und mit viel Üben, richtig viel. Es brauche 10 000 Stunden Übungszeit, um in einer Disziplin wirklich gut zu sein, so eine Theorie aus den Neunzigerjahren – die heute aber zumindest umstritten ist.

Die Zahl sei willkürlich gewählt worden, zudem bedeute Üben nicht nur Repetition, sondern auch Inspiration, wandten Fachleute ein. Dieser Ansicht ist auch Eckart Altenmüller, Professor für Musikphysiologie und Musikmedizin an der Musikhochschule Hannover. Er selbst hatte beim Flötenstudium auch Lehrer, die von ihm verlangten, eine Stelle 50-mal zu spielen. «In den vergangenen Jahren ist man davon jedoch abgekommen.»

Der Neurologe weiss, wie richtiges Üben geht: «Wenn ich aufmerksam bin, wenn es sich gut anfühlt und ich merke, dass ich besser werde, dann mache ich es richtig.» Vor allem vielseitiges Üben halte den Körper gesund, aktiviere unterschiedliche Muskeln in unterschiedlicher Reihenfolge und sei auch am motivierendsten. Natürlich gehören Wiederholungen zum Üben. Aber es sollte kein dumpfes Repetieren sein. Das Üben ohne Aufmerksamkeit birgt die Gefahr, Fehler mit einzustudieren – das gilt nicht nur für die Musik.

Ganz entscheidend sind auch die Pausen: Beim Üben der komplexen Bewegungsabläufe werden die Netzwerke der Nervenzellen provisorisch erstellt. Erst im Schlaf werden die Verbindungen zwischen den Synapsen dann gefestigt. «Wenn ich nicht schlafe, zu wenig Pausen mache oder zu lange übe, kann ich mei-

nen ganzen Erfolg des Übens zunichtemachen», sagt Altenmüller.

Wie viel das Üben bringt, hängt auch stark von genetischen Voraussetzungen wie dem Talent ab. Am allermeisten aber vom Alter, in dem man mit Musikinstrumenten, Sprachen und Sportarten beginnt. Die Formel lautet: je früher, desto besser. «Im Sport spielen Wiederholungen eine noch grössere Rolle, auch um die Muskulatur aufzubauen», sagt Altenmüller. Beim Erlernen eines Musikinstruments ist die Herausforderung dagegen eher, das Instrument, den Körper und den Klang zu koordinieren. Um die melodische und rhythmische Geschicklichkeit zu verbessern, muss man sich selbst genau zuhören und dabei eine klangliche Vision haben, rät Eckart Altenmüller.

Musiker können auch ohne Instrumente üben, indem sie den Notentext anschauen und sich dabei die Bewegungen und den Klang vorstellen. Dieses stille mentale Üben funktioniert überall und zu jeder Tageszeit. →

Die Inspirierende

Hilary Hahn hat den Mut, sich öffentlich beim täglichen Üben zu zeigen. Die US-Violinistin begann vor einigen Jahren, kurze Videos auf Instagram zu veröffentlichen. Darauf zu sehen: unzählige Wiederholungen von Noten und Läufen. Viel ungeduldige Mimik, Seufzen, Stirnrunzeln und nachdenkliche Pausen. Ihr Projekt «100 days of practice» wiederholte die 44-Jährige bereits mehrere Male. «Üben ist ein universelles Projekt, obwohl es sich oft einsam anfühlt», schreibt sie auf Instagram. Damit inspirierte sie zahlreiche Fans und Follower.

Geige spielt Hilary Hahn bereits, seit sie drei Jahre alt war. Sie schaffte den internationalen Durchbruch mit 15 und ist eine der erfolgreichsten Geigerinnen der Gegenwart. Das Ungewöhnliche an «100 Tage üben» ist, dass sich eine Weltklasseviolinistin im wahrsten Sinn des Wortes über die Schulter blicken lässt. Damit vermittelt sie eine tröstliche Botschaft: Auch die Begabtesten schütteln nicht alles aus dem Ärmel.

FOTO: DANA VAN LEEUWEN/DECCA

«Üben ist ein universelles Projekt, obwohl es sich oft einsam anfühlt.»

Hilary Hahn, Violinistin



«Täglich eine halbe Stunde Training bringt so viel mehr als einmal fünf Stunden am Stück.»

Nina Burri, Kontorsionistin



Der Flexible

Mit vier lernte Nico Georgiadis die Schachregeln, mit acht spielte er erste Turniere. Mit elf verbrachte er neben den Turnieren wöchentlich acht bis zehn Stunden am Brett. Mit 15 wurde er U-18-Juniorenmeister. Während der zwei Profijahre von 17 bis 19 trainierte er vier Stunden täglich. «Am meisten stolz bin ich auf meinen Titel als Schach-grossmeister», sagt der 28-jährige Zürcher. Diesen internationalen Titel tragen in der Schweiz nur eine Handvoll Leute. In den vergangenen Jahren trainierte er nur noch zwei Stunden wöchentlich, um neben seinen beruflichen Aktivitäten «den Kopf warmzuhalten». Im November 2023, während der Partie an der Schach-EM gegen Magnus Carlsen, den besten Spieler der Welt, hat er nach eigenen Angaben etwas gelitten. Er habe gemerkt, dass seine «Automatismen nach einem halben Jahr ohne Schach-training nicht mehr wie früher funktionierten». Deshalb will er sich im Februar

auf Schachspielen konzentrieren. Doch auch ein Training, das er vor zehn Jahren gemacht habe, könne ihm heute noch nützen. Denn mit jedem Training verinnerlichte man bestimmte Gedankemuster. «So fällt es viel leichter, auf eine Aufstellung zu schauen und ohne Anstrengung sofort gewisse Konstellationen zu erkennen.» Beim Schachtraining analysiert man eigene Partien und Fehler. In der heutigen Zeit geht es immer mehr um das Eröffnungstraining. Also darum, wie man eine Partie beginnt. «Das ist pures Auswendiglernen», sagt Nico Georgiadis. Hauptsächlich gehe es im Schachtraining aber um das Lösen von Aufgaben in völlig verschiedenen Stellungstypen. Damit könne man unterschiedliche Fähigkeiten trainieren. Einerseits werden damit die erwähnten Automatismen wie die Variantenberechnung «warmgehalten». Andererseits bringen die meisten Aufgaben auch für das Langzeitgedächtnis etwas. ■

«Nach einem halben Jahr ohne Training funktionierten meine Automatismen nicht mehr wie früher.»

Nico Georgiadis, Schachspieler

Die Unermüdliche

«Das regelmässige Üben ist der Schlüssel», sagt Akrobatik- und Kontorsionskünstlerin Nina Burri. Das Training einmal auszulassen, ist keine Option. Nur so kann sie ihre Leistung für die Auftritte zuverlässig abrufen, auch wenn sie mal einen schlechten Tag hat. In den Shows beugt, dreht und rollt die Schlangenfrau Arme, Beine und Wirbelsäule mit Leichtigkeit in alle Richtungen, als seien sie aus Gummi. Diese erstaunliche Beweglichkeit wäre nicht möglich ohne sehr viel Disziplin. Den Grundstein dafür legte die 46-jährige Bernerin mit ihrer klassischen Ballettausbildung und internationalen Tanzkarriere. Mit 30 wollte sie es noch mal wissen und verbrachte ein halbes Jahr in China, um acht Stunden pro Tag Akrobatik zu trainieren. Seit 16 Jahren und bis heute übt sie täglich drei bis vier Stunden – mit einem Tag Pause pro Woche. Laien rät sie: «Jeden Tag eine halbe Stunde Training bringt so viel mehr als einmal fünf Stunden am Stück.» Was Dauer und Intensität betrifft, hat sich ihr Trainingspensum in den vergangenen Jahren nicht gross verändert. «Natürlich kommen immer wieder neue Erkenntnisse hinzu, die den Ablauf perfektionieren», sagt Nina Burri. Aber es sei nicht so, dass sie wegen ihres Alters plötzlich weniger trainiere oder mehr Erholung brauche. Das sei auf diesem Intensitätslevel auch gar nicht möglich, weil sie dann möglicherweise nicht mehr professionell arbeiten könnte. Zu bedenken sei auch, dass sie erst in einem hohen Alter als Kontorsionistin angefangen habe – mit 30. «Da ich vorher als Balletttänzerin in einer anderen Intensität trainierte, habe ich keinen direkten Vergleich von mir als, sagen wir, 20-jährige Kontorsionistin.»

Rückenschmerzen? Das war einmal.

PUBLIREPORTAGE

Gesundheitsorientiertes Krafttraining ist eine der wichtigsten Massnahmen, damit wir uns langfristig auf unseren Körper verlassen können. Rückenschmerzen werden so wirksam vorgebeugt oder aktiv bekämpft.



FOTOS: PETER MAUNZER/KESTONE, MADELENE BELINKI

Kiesern hilft

Kieser hat das Rückenproblem erfolgreich gelöst, unter anderem mit der eigens entwickelten Lumbar-Extension-Maschine (LE), dem Herzstück des Kieser-Konzepts. Diese Maschine trainiert speziell die unteren Rückenstrecker, die der Wirbelsäule Stabilität verleihen. Das Training an diesem medizinisch zertifizierten Gerät ist nachweislich wirksam

bei Rückenschmerzen. Besonders bei Bandscheibenvorfällen, Verschleisserscheinungen, Wirbelgleiten oder Osteoporose ist ein gezieltes und effizientes Muskeltraining empfehlenswert.

Das bringt Ihnen gezieltes Rückentraining

- verbessert die Beweglichkeit der Wirbelsäule
- reduziert oder beseitigt 80% der chronischen Rückenschmerzen und Nackenverspannungen
- verhindert bei neun von zehn Patienten mit eindeutiger Operationsindikation eine Operation

Sicheres Training bei Rückenschmerzen

Bei Kieser steht Ihre Sicherheit an erster Stelle. Das Rückentraining wird immer von unseren speziell ausgebildeten Fachkräften begleitet. Ihre Bewegungen an den Trainingsgeräten werden bewusst langsam und anatomisch korrekt ausgeführt, zunächst gegen geringen Widerstand und dann behutsam an die Belastungsgrenze herangeführt. Auf Basis einer ärztlichen Beratung wird der Kraftaufbau sorgfältig auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt.

Weitere Gründe für regelmässiges Muskeltraining

- schützt vor Zivilisationskrankheiten wie Diabetes Typ2
- verbessert das Herz-Kreislauf-System
- korrigiert muskuläre Dysbalancen
- sichert die Stoffwechsellkapazität
- stärkt die mentale Gesundheit
- kräftigt Knochen und Sehnen
- unterstützt das Immunsystem
- verbessert die Körperhaltung
- steigert die Gehirnleistung
- beugt Stürzen vor
- baut Stress ab

JETZT
CHF 200.–
RABATT*

Bereits **2x 30 Minuten pro Woche** genügen, um Ihren Körper effektiv zu stärken. Erfahren Sie mehr über Kieser Training unter [kieser.ch/training/ruecken](https://www.kieser.ch/training/ruecken)

KIESER