

MICHAEL JÄCK



Musik *aus der* Stille

Mit Leichtigkeit zur
musikalischen Meisterschaft

Das neue
Notenliniensystem

TIMELINE

7-tägiges Trainings-
programm

MICHAEL JÄCK

Musik
aus der
Stille

Mit Leichtigkeit zur
musikalischen Meisterschaft

INHALT

Einleitung	6
Kapitel 1: Musikalische Anfänge	8
Kapitel 2: Erste Erkenntnisse.	11
Teil 1 – INSPIRATIONEN	
Kapitel 3: Einfluss der Quantenphysik	14
Kapitel 4: Entwicklung einer Übungsmethode	18
Kapitel 5: Achtsamkeit – Brücke zum Unbewussten	20
Kapitel 6: Die Macht der Gewohnheit	22
Kapitel 7: Die Kraft der Langsamkeit	27
Kapitel 8: Leise Töne	31
Kapitel 9: Kleine Ziele – weniger ist mehr	33
Kapitel 10: Wiederholungen	36
Kapitel 11: Das Metronom - Achtsamkeitshilfe und Tempomat	39
Teil 2 – PRAXIS	
Anleitung zum „Musiker im Jetzt“	42
Kapitel 12: TIMELINE® - Das neue Notenliniensystem	44
Kapitel 13: Die Weltformel der Rhythmik	52
Kapitel 14: Geistiges Üben - Vorstufe zur hörbaren Musik	66
Kapitel 15: RTS-Check	67
Kapitel 16: Zusammenfassung	72
Kapitel 17: 7-tägiges Trainingsprogramm.	76
Kapitel 18: Virtuosität	96
Kapitel 19: Herausforderungen meistern	104
Kapitel 20: Fehler.	106
Kapitel 21: Lernen durch Hören.	108
Teil 3 – MUSIK AUS DER STILLE	
Einleitung	110
Kapitel 22: Musikalische spirituelle Praxis	111
Kapitel 23: Sei still!	113
Kapitel 24: Musik aus der Stille	120
Entdeckungsreise	123

Einleitung

Musik liegt in der menschlichen Natur und kann als universelle Sprache der gesamten Menschheit bezeichnet werden. Sie verbindet und berührt auf tiefe Art und Weise – ohne Worte. Sie vereint Körper, Geist und Seele, verleiht dem Inneren einen Klang und spiegelt den Menschen in seiner Ganzheit wider. Musik verändert unseren Bewusstseinszustand und steigert die emotionale Intelligenz und Leistungsfähigkeit des Gehirns. Musik ist eine Quelle der Freude und Energie!

Aus Liebe zur Musik forsche ich seit mehr als 30 Jahren nach einer geeigneten Methode, die ausnahmslos jede/n meiner Schüler/innen zu einem freien, kreativen, schöpferischen Spiel befähigen soll.

In meinem Leben haben sich immer die einfachen Lösungen als richtig erwiesen. Ich habe fest daran geglaubt, dass es auch in der Musik eine einfache Methode geben muss, die für *alle* Menschen geeignet und zielführend ist. Bestehende Unterrichtsmethoden und das Notendarstellungssystem stellte ich in Frage, verwarf alte Glaubenssätze und vereinfachte die Musik auf fundamentale Wahrheiten. Immer wieder musste ich neue Ansätze loslassen und durch andere ersetzen. So entwickelte sich ein neues, lebendiges Verfahren, welches überdurchschnittliche Lernerfolge und Freude hervorbrachte. Im Laufe der Zeit entdeckte ich, was Musikalität begünstigt und was ihr entgegenwirkt. Es gelang mir erfolgreich, musikalische Talente zu fördern und Störfaktoren weitestgehend auszugrenzen.

In diesem Buch stelle ich das Ergebnis meiner Suche vor. Die Lehrmethode MUSIC IN BALANCE führt zu hervorragenden spieltechnischen Fähigkeiten. Sie vermittelt auf einfache und gründliche Weise nur die wesentlichen musikalischen Techniken unter Berücksichtigung der Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeiten unseres menschlichen Systems. Auch das Geheimnis der Virtuosität, das Beherrschen eines hohen Spieltempos, ist gelüftet. Das ganzheitliche Training wirkt auf einer weiteren Ebene, die zur Bewusstwerdung und positiven Veränderung der individuellen inneren Haltung

eines jeden Musizierenden führt. Eine ins Spielen und Singen integrierte Bewusstseinsarbeit befähigt zu erhöhter Achtsamkeit und einer verstärkten Präsenz im Jetzt.

Von störenden individuellen Reaktionsmustern befreit, entdeckt jeder seine immer schon dagewesene natürliche Fähigkeit zur Kreativität. Im Gegensatz zu körperlich, gedanklich oder emotional angeleiteten Spielweisen bietet die Ebene darunter – die Ebene der Stille – eine konstante Quelle der Kreativität und animiert zu musikalischen Entdeckungsreisen.

Das natürliche Erscheinen der in uns angelegten Musikalität begeistert mich immer wieder.

MUSIC IN BALANCE ist auf Instrumental-, Gesangstechniken, Sprachen oder jede andere Tätigkeit anwendbar. In diesem Buch beziehe ich mich in erster Linie auf den Instrumentalbereich.

Es war nie mein Bestreben, ein Buch über meine Erkenntnisse zu schreiben. Die Verbesserung meiner eigenen Fähigkeiten als Musiker und Lehrer standen im Vordergrund. Nach jahrelanger, positiver Erfahrung mit dieser Methode verspürte ich jedoch das Bedürfnis, meine Beobachtungen und umfangreichen Notizen über meine Schüler/innen in einem Buch festzuhalten.

Ein wichtiger Aspekt meiner Arbeit ist das Erkennen und Raum-Geben von allem, was uns fremd ist. Ich wünsche mir, dass Sie diesem Buch ebenfalls Raum geben und eine positive Veränderung in Ihrem Musiker- und Menschsein erleben.

Herzlichst Ihr
Michael Jäck

Teil 1 – INSPIRATIONEN

Kapitel 3: Einfluss der Quantenphysik

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen unser Leben – im Guten wie im Schlechten. Man hat es schon oft gehört, aber wenn wir davon überzeugt wären, würden wir auch beim Musizieren unsere Gedanken- und Gefühlswelt beobachten. In diesem Kapitel möchte ich einen essentiellen Aspekt in das musikalische Spiel einbringen.

Wie aus der Forschung bekannt ist unser Gehirn plastisch und lässt sich umformen entsprechend unserer Denk- und Handlungsweise. Dies geschieht fortwährend.

Alles, was ich tue und denke, bewusst oder unbewusst, formt mein Leben.

Der aus der Quantenphysik bekannte Beobachtereffekt beschreibt, dass wir unsere Energie stets auf das Zentrum unserer Aufmerksamkeit richten. Aus Energie wiederum entsteht Materie. Man hat also die Möglichkeit, die Energie auf das zu lenken, was man sich erhofft. Ein stark ersehnter Wunsch existiert zunächst als Möglichkeit im Quantenfeld und wartet darauf, beobachtet zu werden. Ständiges mentales Wiederholen ermöglicht die Erfüllung des Wunsches. Bestimmte physische Erfahrungen resultieren aus zielgerichteter Aufmerksamkeit.

Auch der Placebo-Effekt verdeutlicht dieses Naturgesetz. Ein Placebo ist ein Scheinmedikament, welches keinerlei medizinische Wirkstoffe enthält. Trotzdem zeigt es oft Wirkung, wenn der Erkrankte fest davon überzeugt ist, dass ihm geholfen wird. Die Heilung hat sich ausschließlich aufgrund des Gedankens und des positiven Gefühls manifestiert.

Auch Ihr Musizieren spiegelt Ihre Gedanken und Gefühle darüber wider. Sie können Ihr Musikersein positiv beeinflussen, wenn Sie entsprechend denken und fühlen. Eine große Rolle spielt dabei der emotionale Zustand, mit dem Sie das Gewünschte beobachten.

1. Gedanken senden ein Signal ins Quantenfeld.
2. Gefühle ziehen Ereignisse wie ein Magnet an.

Verfolgen beide Ebenen, Gedanken und Gefühle, das selbe Ziel und sind stimmig, d.h. sie senden das selbe Signal aus, verwirklicht es sich in der Realität. Das ist ein Naturgesetz.

Nehmen wir einmal an, es sei Ihr Wunsch, ein/e Musiker/in zu sein. Ein Quantenphysiker würde Ihnen raten, sich das Gewünschte immer wieder so vorzustellen *und* zu fühlen, als sei es schon Realität, selbst wenn Sie noch nicht mit der praktischen Arbeit begonnen haben. Sie SIND ein/e Musiker/in!

Ein zusätzlicher, starker Katalysator ist die Dankbarkeit. Seien Sie dankbar, dass Sie ein erfülltes Musikerdasein führen. So senden Sie Signale aus, dass es schon geschehen ist. Hirnscans dankbarer Menschen haben gezeigt, dass bei ihnen alle Bereiche des Gehirns angeschaltet sind, die bewussten und die unbewussten. Das bedeutet, dass Körper und Geist zusammenarbeiten – *Man fühlt, wie man denkt*. Durch regelmäßiges Training gelingt es immer besser, das Gefühl der Dankbarkeit zu entwickeln. Richtet sich die Konzentration aber auf Probleme, werden die unbewussten Bereiche im Gehirn abgeschaltet. Eine Zusammenarbeit von Körper und Geist ist somit ausgeschlossen.

Dieser mentale Aspekt wird ergänzt durch die Handlung. Wie oft haben Sie schon erlebt, dass der Kopf etwas anderes sagt als der Bauch? Ein Beispiel: Sie beginnen mit den Proben zu einem neuen Stück. Sie beschäftigen sich motiviert und zuversichtlich mit dem ersten Takt und werden durch einen Fehler gestoppt. Es gelingt Ihnen vielleicht, in einer dankbaren Haltung zu bleiben, Ihr System hat aber gerade die Erfahrung gemacht, dass Sie es nicht können. Sollte der nächste Versuch wieder scheitern, wird das Vorhaben schon geschwächt.

Vielleicht benötigen Sie viele Versuche, um ein Stück zum ersten Mal fehlerfrei spielen zu können. Sollte es Tage, Wochen und sogar Monate dauern, setzen sich diese Erfahrungen in Ihrem System fest. Wenn nach langer Trainingsphase ein erstes zufriedenstellendes Ergebnis erreicht ist, glauben Sie, den Song nun zu beherrschen. Ihre Gedanken stimmen Sie optimistisch – eigentlich zu Recht. Aber Ihr Körper hat die Erfahrungen der vergangenen Zeit, es nicht zu können, nicht nur abgespeichert, sondern auch eine Gewohnheit und innere Haltung daraus gemacht. Diese Haltung beeinflusst Ihr Musizieren.

Ein anderes Beispiel: Sie sind auf die Welt gekommen, haben Ihren ersten Atemzug genommen und bis heute ein wunderbares Leben verbracht. Haben Sie sich je gefragt, ob Ihnen heute wohl genug Luft zum Atmen zur Verfügung steht? Natürlich nicht! Es war immer ausreichend Luft für jeden Atemzug Ihres Lebens da.

Mit welcher inneren Haltung würden Sie wohl musizieren, wenn Sie nie einen falschen Ton in ihrem Leben gespielt hätten? Würden Gedanken auftauchen, die Ihre Fähigkeiten als Musiker in Frage stellen? Ich denke, Sie stimmen mir zu, wenn ich behaupte, dass Ihre Grundhaltung eine sehr gelassene und vertrauensvolle wäre, die Ihnen ein kreatives, freudiges Spiel ermöglichen würde. Störende Faktoren hätten keine Chance.

Sollten Sie aber mehrfach Erfahrungen von Sauerstoffmangel in Räumen erlebt haben, werden Sie beim Betreten eines Raumes wahrscheinlich gewisse Ängste hegen, ob die Fenster im Notfall zu öffnen seien, ob Sie eventuell ein Erstickerlebnis haben würden. Dies wäre ein sehr störender Aspekt, der einen Aufenthalt in diesem Raum stark beeinträchtigen würde.

Wer begibt sich schon gerne in einen unterbelüfteten Raum in dem Wissen, dass ihn dort negative Erfahrungen erwarten? Auf die Musik übertragen könnte man fragen: Wer nimmt beim Einstudieren eines neuen Songs falsche Töne in Kauf in dem Wissen, dass diese Tatsache sich negativ auf sein weiteres Spiel auswirken wird?

In den beschriebenen Beispielen werden diese Unsicherheiten verursacht, weil Gedanke und Gefühl nicht übereinstimmen. Eine derartige Übereinstimmung beim Musizieren zu erzielen, ist Aufgabe des musikalischen Praxistrainings.

Ich hatte motivierte Schüler/innen, die an ihre Fähigkeiten glaubten. Aber schon nach kurzer Zeit waren sie enttäuscht. Eine falsche Übungsweise hatte ihnen die Motivation genommen. Ein Placebo reichte in meiner Tätigkeit als Lehrer nicht aus.

Aus dem Nähkästchen

Zu Schulzeiten führte unser Sportlehrer uns zum Elfmeterschießen. Ohne jede Vorbereitung trat die Schülerschaft, sportlich begabt oder nicht, 11 Meter entfernt vom 7,32 Meter großen, vom Torwart bewachten Tor an. Schon nach dem ersten Schussversuch standen zum Leidwesen der schlechteren Schützen Urteile im Raum, die den nächsten Versuch negativ beeinflussten. Es wäre wohl viel effektiver gewesen, jede/n Schüler/in zunächst in geringem Abstand vor dem leeren Tor mit seiner individuellen Schussfähigkeit vertraut zu machen und den Abstand sukzessive auf 11 Meter zu vergrößern. So wären ihre Fähigkeiten trainiert und die Chancen auf Erfolg mit Sicherheit erhöht worden.

Kapitel 4: Entwicklung einer Übungsmethode

Wie gelingt es, Bauchgefühl und Gedanken in Übereinstimmung zu bringen?

Um dieses Problem zu lösen, benötigte ich zunächst eine Anleitung – eine funktionierende musikalische Übungsanleitung, die dem/der Musiker/in durch ständige positive Erfahrungen das Vertrauen und die Freude vermittelt, all seine/ihre gewünschten Ziele zu erreichen, und zwar vom ersten Ton an. Eine Möbelhauskette aus Schweden, die Möbel zum Selbstaufbau mit einer einfachen und präzisen Aufbauanleitung verkauft, hat es perfektioniert.

Musizieren wir einmal auf Schwedisch:



1. Vorstellung und Wissen (Geist)

Sie haben ein Bild von dem, was Sie wollen, und eine präzise Vorstellung, was zu tun ist. Energie setzt sich in Bewegung.



2. Die Handlung (Körper)

– ausgeführt nach der Anleitung. Hier manifestiert sich der Inhalt aus Stufe 1, wird hörbar und sichtbar.



3. Die Erfahrung (Schöpfung)

Sie beinhaltet das Gesamterlebnis der beiden ersten Stufen inklusive der dadurch erzeugten Gefühle. Diese Erfahrung bringt Wissen hervor.

Mit einer intakten Methode erfahren Sie Vertrauen und Freude bei Ihrer geistigen und praktischen Arbeit. Der Erfolgskreislauf kann sich ungehindert und zielgerecht fortsetzen. Jede Erfahrung beeinflusst die nächste Trainingsrunde positiv. Durch ständige Wiederholungen dieser Schöpferformel bilden sich neue Schaltkreise im Gehirn, eine neue Spielgewohnheit entsteht. Erfahrungen der Freude und des Erfolges werden diesen Prozess begleiten.

Schöpferformel



Vorstellung

Handlung

Erfahrung/Wissen

Erfolgreiches, freudiges Musizieren – was immer das für jeden Einzelnen bedeutet – ist nicht von der Begabung abhängig. Gedanken und Handlungen sind die ausschlaggebenden Faktoren.

Eine gute Anleitung bringt Sie Ihren Zielen näher. Sie können schon vor der nächsten Übungsrunde Dankbarkeit über das bevorstehende Gelingen empfinden. Womöglich schätzen Sie Ihre Fähigkeiten höher ein, als sie derzeit noch sind, weil Sie wissen, dass Sie mit dieser Vorgehensweise das gewünschte Resultat erreichen werden. **Sie hebeln die Zeit aus.** Die Grenzen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft werden durchlässig. Sie denken und fühlen vor der Handlung so, als sei das Ergebnis bereits Realität! Beste Voraussetzungen für eine schnelle Entwicklung.

In meinen Testläufen bemerkte ich, dass mein so lieb gewonnenes „Dreigestirn“ 1. Vorstellung, 2. Handlung und 3. Erfahrung durch fehlende Konzentration in der Handlung ein unerwünschtes Ergebnis zur Folge hatte und damit die nächste Übungsrunde schwächte. Weitere Erkenntnisse warteten auf mich.

Teil 3 – MUSIK AUS DER STILLE

Einleitung

Musikalische Interpretationsmöglichkeiten wie Dynamik (Lautstärke), Artikulation (Phrasierungen) und Agogik (Temposchwankungen) sind die Würze der Musik und lassen sie lebendig werden. Wie findet man das passende Rezept für ein authentisches Spiel?

Eine fehlerfreie, von Achtsamkeit geprägte Trainingsphase bewirkt ganz von selbst eine Öffnung nach innen. Die innere Berührung mit einem Werk verleiht dem Musizierenden die Fähigkeit zur intuitiven Gestaltung. Man könnte sagen, die musikalische Formung geschieht durch einen inneren Dirigenten, sofern keine störenden Faktoren dies verhindern.

Bei der Auswahl der Trainingsliteratur kann man die vorgeschlagene Interpretationsform nutzen, man sollte aber letztendlich der eigenen Inspiration folgen und intuitiv gestalten. Bei der Interpretation darf die Freiheit genossen werden, der eigenen Sehnsucht zu folgen. Selbst Komponisten interpretieren ihre eigenen Werke immer wieder neu, da auch ihre Empfindungen ständigen Veränderungen unterworfen sind. Das macht die Lebendigkeit der Musik aus.

Kreativität lebt von der Intuition und basiert nicht auf vergangenen Erfahrungen.

Im Gegensatz zu den relativ festen Vorgaben von Tonhöhen und Tondauer bietet die Interpretation einen großen kreativen Spielraum. Dieser Raum ist allerdings auch offen für alte persönliche Glaubensmuster, die den kreativen Akt behindern. Die folgenden Seiten zeigen auf, wie man alten Glaubenssätzen begegnen, diese loslassen und Musik authentisch und kreativ gestalten kann.

Kapitel 22: Musikalische spirituelle Praxis

Gedanken und Gefühle beeinflussen die Musik.

Mit Anwendung der beschriebenen Trainingsmethode haben Sie hervorragende technische Fertigkeiten entwickelt. Ihre Achtsamkeit hat sich erhöht und negative geistige und körperliche Einflüsse reduziert. Gute Voraussetzungen also für eine musikalische Entdeckungsreise, gäbe es da nicht noch andere Störenfriede.

Sie haben die Gewohnheit entwickelt, die Aufmerksamkeit von der Vergangenheit und Zukunft abzuziehen und auf den gegenwärtigen Moment zu richten. Energie, die dem Verstand entzogen wird, verwandelt sich in Präsenz. Durch diese Präsenz im Jetzt gelangen auch bisher unbeachtete, meist alte Gedanken und Gefühle in Ihr Bewusstseinsfeld. Es können sowohl inspirierende und freudige als auch unangenehme Schwingungen sein, die Reisen in unbekannte musikalische Gebiete erschweren.

Anmerkung:

Obwohl der Begriff Störenfried nicht ganz zutreffend ist, verwende ich ihn. Der vollkommene Friede in uns kann niemals gestört werden, denn er ist konstant anwesend. Es sind die Überlagerungen, denen wir Glauben schenken und die wir zu unserer Realität werden lassen. Dadurch wird die permanente Wahrnehmung des Friedens in uns gestört.

Auch das bewusste und kontinuierliche Wegdrängen verleiht störenden Aspekten mehr Energie und sorgt so für deren Erhalt. Wie kann man diesen Störenfrieden wirksam begegnen? Das menschliche Ego hat ein Selbstbild geschaffen, das sich über rein äußerliche Dinge definiert, wie z.B. Besitz, Fähigkeiten, Wissen, gesellschaftlicher Status usw. Daraus ist unsere persönliche Realität entstanden, die ausschließlich vom alles bewertenden und vergleichenden Verstand beherrscht wird.

Lassen Sie sich bitte auf folgende Sichtweise ein: Störenfriede und der darauf reagierende Teil Ihrer Persönlichkeit sind beides Illusionen. Dieser reagierende Teil, das Ego oder das vom Ego geschaffene Selbstbild, hat keinen Zugang zum Bewusstsein und kann sich nicht selbst als nicht real erkennen. Eine Illusion (Störenfried) mit einer Illusion (Ego) zu bekämpfen, ist sinnlos, da man durch jede Art von Reaktion immer einer Illusion Energie schenkt, die daraus Ihre persönliche Realität formt.

Dunkelheit hat keinen Bestand in Gegenwart von Licht.

Nehmen Sie auftauchende Störenfriede wahr und verhelfen ihnen durch Reaktionslosigkeit zur Transformation.

Sobald Sie störende Einflüsse wahrnehmen, unterbrechen Sie alle Aktivitäten und nehmen einfach wahr. Analysieren Sie nichts, sondern verharren in der Stille. So wird dem Störenden Energie entzogen; es verliert seine Kraft und löst sich auf. Das System reinigt sich von selbst.

Heilsames Raum-Geben!

Verspüren Sie im Training den Drang, das Spiel zu beschleunigen, dann halten Sie inne. Fühlen Sie den Drang! Möglicherweise offenbart sich Ihnen ein darunter liegendes Gefühl wie beispielsweise Angst – die Angst vor einem Scheitern oder der Bewertung anderer. Sie erhöhen unwillkürlich das Tempo und hoffen, schnell „davonzukommen“.

Mit dieser typischen Reaktion versuchen Sie, Ihrer Angst zu entgehen.

Geben Sie Ihrer Angst Raum, sich frei entfalten zu können. Schauen Sie, was geschieht, wenn Sie die Angst nur wahrnehmen und weiter nichts tun. Spüren Sie die heilsame Wirkung dieses Nichtstuns, die sich ganz von selbst einstellt.

Nach kurzer Zeit löst sich das Angstgefühl auf, verwandelt sich in Ruhe, Weite, Frieden.

TIMELINE-Literatur von Michael Jäck:

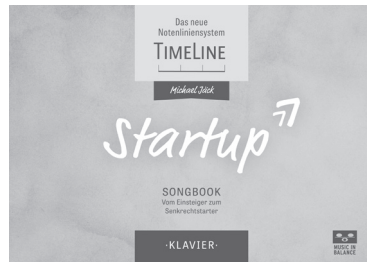


PREMIERE - Songbook für Klavier

Musikalische Szenen

Das Klavier-Album „Premiere“ ist eine Sammlung wunderschöner Kompositionen, die zum Träumen einladen. Sie eignen sich hervorragend als Anschluss-Literatur zu „Startup“. Die Eigenkompositionen sind in Kürze bei Apple Music, YouTube und Spotify anzuhören.

ISBN: 978-3-947318-02-5



Startup - Songbook für Klavier

Vom Einsteiger zum Senkrechtstarter

Arrangements von bekannten Melodien für einen ausgeglichenen Start in Ihr Musikleben.

ISBN: 978-3-947318-00-1



Startup - Songbook für Klarinette

Vom Einsteiger zum Senkrechtstarter

Arrangements von bekannten Melodien für einen ausgeglichenen Start in Ihr Musikleben.

ISBN: 978-3-947318-01-8

Eine innovative, revolutionäre Lehrmethode, die nicht nur die Musikwelt verändern wird.

Die MUSIC IN BALANCE-Methode ist eine neuartige musikalische Anleitung, mit der jeder unter Beachtung der Naturgesetze und der im Menschen angelegten Fähigkeiten mit Leichtigkeit zum Musizieren findet.

Erfahren Sie, was die Musikalität fördert, was ihr entgegenwirkt und wie Störfaktoren ausgegrenzt werden können. Entdecken Sie Ihre hervorragenden spieltechnischen Fähigkeiten und finden durch Achtsamkeit zur Quelle der Kreativität - Musik aus der Stille!

MUSIC IN BALANCE schafft Raum für Freude, Selbstbegegnung und Entwicklung.

