



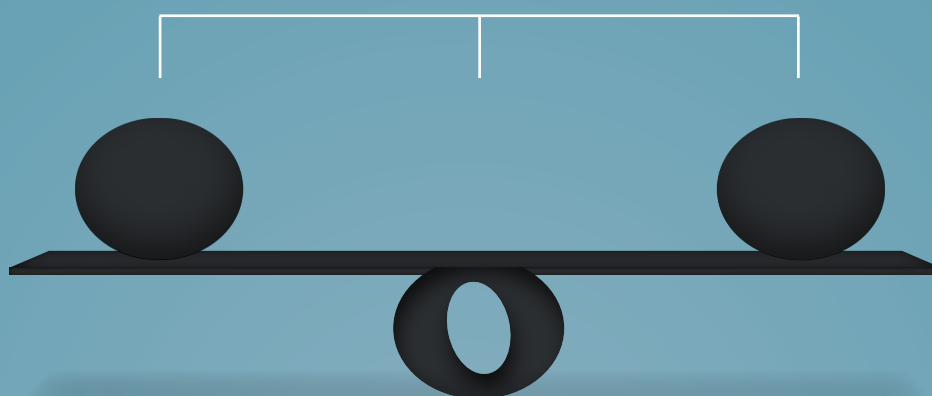
MUSIC IN  
BALANCE

---

# MUSIC IN BALANCE

MIT LEICHTIGKEIT ZUR MUSIKALISCHEN MEISTERSCHAFT

---



EIN NEUER WEG  
ZUM MUSIZIEREN

**Neu**  
entwickeltes  
Lernverfahren

” *Willkommen zur Lösung  
aller musikalischen  
Probleme!*

**MICHAEL JÄCK**

Gründer von MUSIC IN BALANCE



---

# INHALT

---

## **1. EINLEITUNG**

- 1.1 Herausforderungen der Instrumentallehre im 21. Jahrhundert 4
- 1.2 Ziele der MUSIC IN BALANCE-Methode 5

## **2. GESETZMÄSSIGKEITEN DER MENSCHLICHEN NATUR**

- 2.1 Die Gewohnheitsbildung beginnt mit der ersten Handlung 8
- 2.2 Gedanken und Gefühle erschaffen Realität 8
- 2.3 Das Jetzt ist zeitlos 8
- 2.4 Kleine Ziele setzen 9
- 2.5 Langsamkeit erhöht das Bewusstsein 9

## **3. DIE MUSIC IN BALANCE-METHODE**

- 3.1 Die Spielhilfen 10
  - 3.1.1 TIMELINE – Die Weiterentwicklung des Notenliniensystems 10
  - 3.1.2 Die neuen Qualitäten des Metronoms 13
  - 3.1.3 Die Weltformel der Rhythmik 14
- 3.2 Die Spielanweisung 16
  - 3.2.1 Die Basis: Eine entwicklungsfördernde Gewohnheit 16
  - 3.2.2 Potenzialentfaltung durch spielerisches Musizieren 16
  - 3.2.3 Je stärker die Gewohnheit, desto höher die Virtuosität 16
  - 3.2.4 Geringer, gezielter Aufwand bringt Qualität und Freude 17

## **4. FAZIT**

- 4.1 Das Wesentliche auf einen Blick 18
- 4.2 Kreative Interpretation – Die Königsdisziplin in der Musik 18
- 4.3 Ausblick – Eine neue Musikschulwelt 19

## **5. ÜBER DEN AUTOR**

19

# 1. EINLEITUNG

## 1.1 HERAUSFORDERUNGEN DER INSTRUMENTALLEHRE IM 21. JAHRHUNDERT

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 – und ist eine Quelle der Freude, wunderbare Eigenschaften, die jedem Menschen zugänglich sind.

Heutzutage verliert der dafür so wichtige fundamentale Instrumental-Einzelunterricht immer mehr an Boden. Vormals 45 Minuten Einzelunterricht sind heute oftmals auf 20 Minuten reduziert. Ganztagschule und Internet lassen kaum noch Raum für Musikschule am Nachmittag. Festanstellungen für Lehrkräfte an Musikschulen werden immer seltener ausgeschrieben. Selbständige Musikschullehrer sehen sich kaum noch in der Lage, aufgrund der sinkenden Schülerzahl ein ausreichendes Einkommen zu sichern. Der Stellenwert des Einzelunterrichts sinkt, das Musizieren verliert an Substanz und Qualität. Wenn nicht bald ein Umdenken stattfindet, sehen sich Instrumentalpädagogen in Zukunft nur noch in Ganztags-AGs wieder und verschwinden mit den steigenden Angeboten musikalischer Onlinekurse langfristig wahrscheinlich ganz. Die musische Kunst mit ihren Freuden läuft Gefahr, verloren zu gehen. Zudem herrscht der Glaube, dass Lernen keinen Spaß macht und Musizieren auf hohem Niveau nur Wenigen vergönnt ist. Nach drei bis vier Jahren Grundschulunterricht können alle Kinder lesen und schreiben. Nicht jeder wird ein Goethe, aber die Voraussetzung für die Freude am Lesen und Schreiben wird jedem mitgegeben. Genauso ist niveaivolles Musizieren nicht mehr nur einigen Auserwählten und Fleißigen vorbehalten, denn es gibt einen neuen Weg, Lernfreude an der Musik zu wecken.

**Hier die wesentlichen Herausforderungen für diese Aufgabe:**

### Lernfreude wecken

- **Schnell Potenzial freilegen:** Eine fundierte Anleitung beschert dem musikalischen Anfänger gleich beim ersten und auch bei jedem weiteren Spielversuch ein Erfolgserlebnis und bringt ihn in unmittelbaren Kontakt mit seinen ungeahnten musikalischen Fähigkeiten. Hierzu sind ein einfach zu erkennendes Notenbild, individuelle langsame Spieltempi und kleine erreichbare Ziele ein Lösungsansatz.
- **Teamarbeit statt Hierarchie:** Den Lehrplan unter Mitwirkung des Schülers zu gestalten, seine Lieblingslieder mit einzubeziehen und wöchentliche Hausaufgaben gemeinsam festzulegen, haben einen äußerst motivierenden Einfluss auf die Lernfreude.
- **Spielerische Entwicklung:** Den Schüler ohne Leistungsdruck in einem sicheren Raum spielen zu lassen, fördert enormes Potenzial zu Tage. Gedanken wie „Ich muss fleißig sein und mich anstrengen, damit ich Leistung bringen kann“, wirken sich destruktiv aus. Das absichtslose Spiel

hingegen fördert wichtige eigene Entdeckungen, entwickelt optimal und nachhaltig vorhandene und neue Fähigkeiten. Und nicht zu vergessen: Das zeitlose Im-Spiel-Versunken-Sein bringt große Freude mit sich.

- **Lehrkräfte müssen sich auf die Individualität der Schüler einlassen:** Ihre Aufgabe ist es, erwartungsfrei aufzuzeigen, wie ein Schüler seine eigenen Wunschvorstellungen am besten erreichen kann. Eine Lehrperson, die es versteht, das Potenzial eines Schülers zu fördern, bewertet nicht mehr in unbegabt und begabt, sondern weist jedem den Weg.

### Notenschrift lesbar darstellen

- Die abschreckende, komplexe, 1000 Jahre alte Notenschrift hat im rhythmischen Bereich eine gewichtige Schwachstelle. Die Tonhöhe ist mit den fünf Notenlinien klar definiert, die Rhythmik hingegen ist in einer Form dargestellt, die den Anfänger über Jahre hinweg verunsichert. Mit einer Erweiterung des herkömmlichen Notenliniensystems, der TIMELINE, sind nun alle rhythmischen Strukturen sofort eindeutig erkennbar, auch für den Musikneuling.

### Wahrnehmungsfähigkeiten entwickeln

- Für eine fundierte Entwicklung ist ein klarer Geist nötig. Das Wahrnehmen der eigenen Qualitäten sowie seiner Grenzen hilft dem Musizierenden, sich im Rahmen seines Potenzials zu bewegen. Die Zentrierung auf den Inhalt des jetzigen Moments bewahrt vor zeitraubenden Fehlerkorrekturen und ist mit dem Einsatz des Metronoms und einer gezielten Anwendung der Langsamkeit zu erreichen.

### Schüler befähigen, den musikalischen Lernprozess eigenständig durchzuführen

- Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht den Schülern ein effektives häusliches Training. Im Zentrum eines jeden Unterrichts sollte die Frage stehen: „Wie funktioniert Lernen“ und weniger die Vermittlung vorgegebener Lerninhalte. Eine gute Selbsteinschätzung, der Zugang zum eigenen Potenzial und das Erkennen der nächsten Arbeitsschritte werden durch die Anwendung der Langsamkeit, des Metronoms, einer integrierten Wahrnehmungsarbeit, gut dosierter Trainingsabschnitte und gezielter Wiederholungen getragen.

### Die in diesem Artikel beschriebene

#### MUSIC IN BALANCE-Methode löst Probleme

Mit dem Basiswissen über das menschliche Lernsystem und der Erkenntnis, dass ein freudiges Musizieren lediglich eine neue Gewohnheit voraussetzt, ist es für jeden möglich, die vielseitige Qualität der Musik zu erfahren. Die nächsten Seiten beschreiben eine neue Lernmethode, die auf die Rahmenbedingungen und Probleme der heutigen Zeit reagiert und dem Musizieren, Unterrichten und dem Menschen selbst seine Faszination zurückgibt.

---

## 1.2 ZIELE DER MUSIC IN BALANCE-METHODE

---

MUSIC IN BALANCE ist eine neue Lernmethode, mit der **jeder** unter Beachtung der Naturgesetze zum Musizieren findet. Diese einfache Vorgehensweise ist auf Instrumental-, Gesangstechniken, Sprachen oder jede andere Tätigkeit anwendbar.



Dieses Potenzial birgt jeder Mensch in sich! Bei den „Begabten“ ist es sofort erkennbar, bei den „Unbegabten“ noch verborgen. Zeigt man Schülern/innen den Zugang zu ihren musikalischen Fähigkeiten auf und gestattet ihnen, in eigenen Freiräumen ohne Leistungsdruck autonom und kreativ zu musizieren, kommt die Lernfreude ganz von selbst. Der Entwicklungsprozess des im Menschen angelegten Potenzials vollzieht sich dann ganz natürlich, ohne jede Anstrengung und sehr effektiv.

**Folgende neue Erkenntnisse öffnen einen schnellen und direkten Zugang zum Musizieren:**

### **DIE METHODE**

Diese neue Vorgehensweise entwickelt unter Anwendung der Langsamkeit, Einhaltung kleiner Ziele und gezielten Wiederholungen eine Gewohnheit, die den musikalischen Erfolg in jedem Menschen garantiert. So werden das Erkennen der Notenschrift, eine gute Eigenwahrnehmung und Musizertechniken spielend leicht verinnerlicht. Diese Gewohnheit bildet die Basis für eine meisterhafte Entfaltung des musikalischen Potenzials in jedem Menschen. Dies wird durch folgende fundamentale Hilfen erreicht:

### **DIE TIMELINE**

Eine zusätzliche vertikale Einteilung ergänzt das herkömmliche, 1000 Jahre alte Notenliniensystem. Die TIMELINE bringt Klarheit in die bisher verschlüsselte rhythmische Darstellung. Auch Anfänger erkennen nun sofort die Dauer jeder Note und Pause.

### **DAS METRONOM**

Achtsamkeitssignal und Tempomatfunktion sind neue Qualitäten des bekannten Taktgebers. Das akustische Signal des Metronoms zwingt die Musizierenden zu erhöhter Aufmerksamkeit und Langsamkeit, wodurch sie sich ausschließlich innerhalb der eigenen Spielfähigkeiten bewegen.

### **WELTFORMEL DER RHYTHMIK**

18 rhythmische Phrasen beherrschen die Welt! Die Rhythmik der gesamten Musikkultur findet sich in 18 Figuren wieder. Sind sie einmal verinnerlicht, ermöglicht es ein sofortiges Erkennen und Umsetzen von rhythmischen Strukturen, auch ohne TIMELINE.

## DIESE ANWENDUNG ENTWICKELT QUALITÄTEN

# 1.

### **SPIELTECHNISCHE FÄHIGKEITEN**

Die Methode führt zu hervorragenden spieltechnischen Fähigkeiten. Sie vermittelt auf einfache und gründliche Weise nur die wesentlichen musikalischen Techniken unter Berücksichtigung der Aufnahme- und Verarbeitungsfähigkeit unseres menschlichen Systems.

# 2.

### **PRÄSENZ IM JETZT**

Gute spieltechnische Fertigkeiten reichen für ein virtuoses Musizieren nicht aus. Die Beachtung geistiger Aspekte ist ein wichtiger Bestandteil der Methode. Jeder Mensch bringt verborgene Reaktionsmuster mit, die auch gut Trainiertes negativ beeinflussen können. Diese Art zu Musizieren richtet automatisch das Augenmerk auf den jetzigen Moment. Die Fokussierung im Jetzt inspiriert den Menschen und auch seine Musik, da alles Störende keine Resonanz mehr findet.

# 3.

### **MUSIKALITÄT**

Von störenden individuellen Reaktionsmustern befreit, entdeckt jeder seine immer schon dagewesene, natürliche Fähigkeit zur Kreativität. Durch diese Trainingsweise musizieren Schüler/innen automatisch freudig, frei, auswendig, authentisch, spieltechnisch versiert, selbstmotiviert, angstfrei und aus einer Tiefe, die berührt. Dies gilt auch für „unbegabte“ Menschen.

# 4.

### **VIRTUOSITÄT**

Mit der Erkenntnis, dass eine hohe Anzahl an langsamen, entspannten Wiederholungen ein schnelles Spieltempo beschert, ist es nun jedem möglich, virtuos zu musizieren.

# 5.

### **FREUDE BEI LEHRERN UND SCHÜLERN**

Der Erfolg hängt nicht von der Begabung ab, sondern lediglich von der konsequenten Einhaltung einer funktionierenden Arbeitsweise. Die Aufgabe einer Lehrperson ist es, den Musizierenden mit seinem musikalischen Potenzial in Kontakt zu bringen und die eigenständige Weiterentwicklung anzuleiten. Ist die Vorgehensweise einmal verinnerlicht, entfalten sich die musikalischen Fähigkeiten schnell von alleine. Die wachsende Begeisterung sowohl bei Lehrer als auch Schüler an der erfolgreichen Arbeit macht die Zusammenarbeit zu einer Quelle der Freude.

**FREUDE**

**VIRTUOSITÄT**

**MUSIKALITÄT**

**PRÄSENZ IM JETZT**

**SPIELTECHNISCHE FÄHIGKEITEN**

## 2. GESETZMÄSSIGKEITEN DER MENSCHLICHEN NATUR

Es ist ratsam, folgende Gegebenheiten aus der menschlichen Natur zu beachten und zu integrieren, um Schüler/innen auf direktem Weg zum fehlerfreien und freudigen Musizieren zu bringen.

### 2.1 DIE GEWOHNHEITSBILDUNG BEGINNT MIT DER ERSTEN HANDLUNG

Es ist wichtig, dass der erste Spielversuch fehlerfrei gelingt. Die erste Begegnung mit etwas Neuem prägt sich besonders gut ein. Bei der zweiten Trainingsrunde ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass die Schüler/innen den ersten Spielversuch wiederholen, egal ob richtig oder falsch. Unser System scheint Wiederholungen zu mögen. Ist der erste Durchlauf bereits fehlerhaft, so fällt es schwer, sich von dem erstaunlich schnell entstandenen Automatismus zu lösen. Ein fehlerhaftes Spiel über einen längeren Zeitraum erhöht den Schwierigkeitsgrad.

**Anstatt nachträglich Fehler aus dem musikalischen Spiel zu entfernen, sollte man versuchen, sie schon bei der Einstudierung von musikalischen Handlungsabläufen wie Tonerkennung und Ausführung zu vermeiden. Je weniger Fehler gemacht werden, desto höher die Effizienz.**

### 2.2 GEDANKEN UND GEFÜHLE ERSCHAFFEN REALITÄT

Wie aus der Quantenphysik bekannt, beeinflussen unsere **Gedanken und Gefühle** unser Leben. Das gilt auch für das Musizieren, das demzufolge bewusst positiv oder negativ beeinflussbar ist. Verfolgen Gedanken und Gefühle **dasselbe Ziel** und sind stimmig, verwirklicht es sich in der Realität. Das ist ein Naturgesetz.

Wie oft erlebt man, dass der Kopf etwas anderes sagt als der Bauch? Ein Beispiel: Man beginnt mit dem Training im Autofahren. Man ist voller Freude, motiviert und glaubt an seine Fähigkeiten. Doch schon nach den ersten gefahrenen Metern geschieht ein Unfall. Es gelingt vielleicht, in einer positiv denkenden Haltung zu bleiben, das System jedoch hat gerade eine negative Erfahrung gemacht, welche von entsprechenden Gefühlen begleitet wird. Diese Gegensätzlichkeit verursacht Unsicherheiten. Um eine Übereinstimmung von Gedanke und Gefühl zu erzielen, ist ein gutes Praxistraining nötig.

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

Um dieses Problem zu lösen, benötigt man eine Anleitung – eine funktionierende musikalische Übungsanleitung, die dem Musiker aufgrund positiver Erfahrungen das Vertrauen und die Freude vermittelt, all seine gewünschten Ziele unbeschwert erreichen zu können, und zwar vom ersten Ton an.

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

### 2.3 DAS JETZT IST ZEITLOS

**Unser menschliches System ist ohne Hilfsmittel nicht in der Lage, Zeit zu erfassen, weil es nur das Jetzt gibt.**

„*Alles geschieht im Jetzt.*“

Dies ist ein grundlegendes Prinzip des Universums. Ohne die Zeit verschwinden Vergangenheit und Zukunft. Die wechselnden Inhalte des Jetzt lassen uns glauben, dass es verschiedene jetzige Momente, sprich die Zeit, gibt. Es ist wichtig, die Aufmerksamkeit immer auf die Handlung im jetzigen Moment zu richten, denn sie liefert den Brennstoff für Entwicklung und Fehlentwicklung.



---

## 2.4 KLEINE ZIELE SETZEN

---

### WENIGER IST MEHR – UNTERTEILEN EINES SONGS IN KLEI- NE, GUT AUSFÜHRBARE PHRASEN

Um eine präzise musikalische Ausführung zu erreichen, sind kleine Trainingsabschnitte und Klarheit notwendig. Dies ermöglicht einen guten Einstieg, überfordert aber bei zu großen Trainingsabschnitten unser System. Besonders bei Anfängern ist diese Überlastung deutlich spürbar.

Erkenntnisse aus der Gehirnforschung erklären dies genauer. Unser Lernstoff gelangt zunächst in einen Kurzzeitspeicher. Laut George A. Miller ist der Kurzzeitspeicher nur in der Lage, etwa sieben Elemente gleichzeitig zu speichern. Die Zahl kann individuell um plus oder minus zwei variieren. Gehen wir einmal von sieben aus: Wird ein achttes Element hinzugefügt, können die vorherigen nicht mehr im Speicher verbleiben und werden gelöscht. Die

Speicherdauer im Kurzzeitspeicher ist sehr kurz. Es bedarf einiger Wiederholungen, um das Gelernte zu behalten und ins Langzeitgedächtnis zu befördern. Für den Überleitungsprozess in den Langzeitspeicher benötigt der Körper ca. 24 Stunden.

#### Vorteile von kleinen, erreichbaren Zielen

- Eine Überlastung des Arbeitsspeichers und deren Auswirkungen werden vermieden.
- Die Aufmerksamkeit zentriert sich.
- Die immer wiederkehrenden positiven Abschlüsse der Trainingsrunden steigern das Vertrauen in die Effektivität der Übungsmechanismen.
- Konzentration, Entspannung und Freude werden zur Gewohnheit.

---

## 2.5 LANGSAMKEIT ERHÖHT DAS BEWUSSTSEIN

---

### WAS ERKENNT MAN BEIM LANGSAMEN MUSIZIEREN? DASS MAN ES BEREITS KANN!

Den meisten Musik-Einsteigern ist nicht bewusst, wie kraftvoll die Anwendung der Langsamkeit sein kann. Sie ist bei jeder Tätigkeit hilfreich. Die Handlungen sind effektiver, weil man erstaunlicherweise durch eine langsame Ausführung das Gewünschte schneller erreicht.

#### Eigenschaften der Langsamkeit

- **ACHTSAMKEIT**

Durch die Ausführung langsamer Bewegungen kann man sich besser auf die Handlung konzentrieren. Man ist weniger abgelenkt und nimmt besser wahr, was im jetzigen Moment geschieht. Langsamkeit steigert automatisch die Aufmerksamkeit auf das, was gerade zu tun ist; sie ermöglicht ein von Beginn an fehlerfreies Spiel. Man wird mit dem Jetzt in seiner gesamten Vielfalt konfrontiert. Notenkenntnisse beispielsweise werden wie die Muttersprache ganz nebenbei verinnerlicht.

- **PRÄZISION**

Langsamkeit befähigt dazu, Wiederholungen sehr präzise auszuführen. Die langsamen musikalischen Bewegungen werden vom gesamten System aufgenommen. Durch Wiederholungen werden die Handlungen zu einer Gewohnheit, einer unbewussten Erinnerung, zu einem Automatismus. Wenn die Gewohnheit geformt ist, ist man automatisch in der Lage, die Handlungen auch schneller auszuführen. Dazu später mehr.

- **RUHE UND GELASSENHEIT**

Bei einer langsamen Spielweise beruhigt sich der Geist. Diese innere Haltung wird ebenfalls im System abgespeichert. Wiederholungen festigen diese im Gewohnheitsmuster und erlauben anschließend die Erhöhung des Tempos – Ruhe und Gelassenheit bleiben.

Es ist wichtig, ein Werk in dem Tempo zu trainieren, das den gegenwärtigen eigenen Fähigkeiten entspricht. So erfährt man mehr über den zu übenden Song und die inneren Geschehnisse und Reaktionen beim Spielen. Mit den neuen Erkenntnissen können die folgenden Handlungen angemessen gestaltet werden. Jeder gelungene Versuch steigert das Vertrauen und die Freude. Bleibt man einer guten Selbsteinschätzung und dem persönlichen Tempo treu, entsteht eine neue Gewohnheit, die Ruhe, Präzision und totale Aufmerksamkeit auf den jetzigen Moment umfasst.

## 3. DIE MUSIC IN BALANCE-METHODE

### WILLKOMMEN ZUR LÖSUNG ALLER MUSIKALISCHEN PROBLEME!

Der nächste Abschnitt informiert über bekannte, ins neue Licht gerückte Werkzeuge und neu entdeckte Spielhilfen, die das musikalische Training vereinfachen.

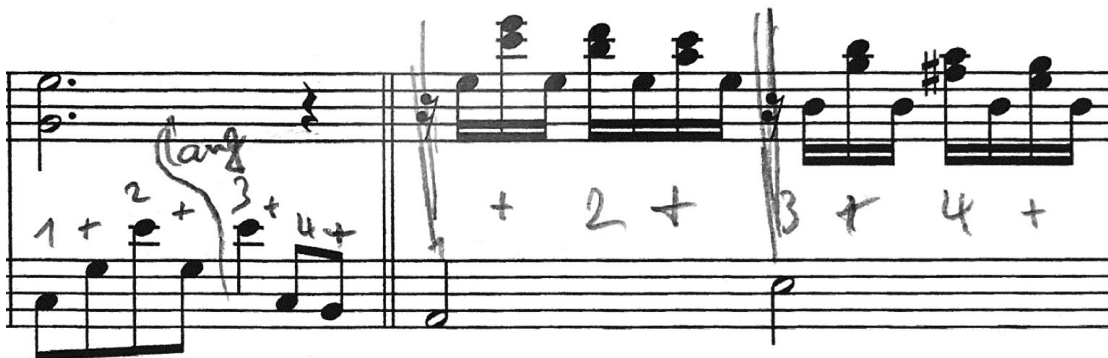
#### 3.1 DIE SPIELHILFEN

##### 3.1.1 TIMELINE – Die Weiterentwicklung des Notenliniensystems

###### EIN ANGESTAUBTES, 1000 JAHRE ALTES WERKZEUG ENTWICKELT SICH

In unserem herkömmlichen System wird die Tonhöhe exakt und unmissverständlich, die Rhythmik hingegen verschlüsselt dargestellt. Dem Musikneuling gibt das herkömmliche Notenbild keinerlei Hinweise auf Noten- und Pausenlänge. Ein Blick auf bespielte Notenblätter aller Bereiche zeigt den Bedarf an rhythmischer Klarheit. Ob für den Musikunterricht, den Musikverein oder den Musikprofi – in jeder

Literatur findet man Anmerkungen zur Verdeutlichung der rhythmischen Struktur. Sobald man beispielsweise die technischen Anforderungen der „Ballade pour Adeline“ beherrscht, sollte man auch ihre Rhythmik erkennen können. Dem ist nicht so. Immer wieder sind ergänzende Eintragungen in Noten zu sehen, wie nachstehendes Beispiel zeigt.



###### EIN NATURGESETZ: RAUM UND ZEIT EXISTIEREN NICHT



Die Menschen erschufen Maßeinheiten für den Raum.

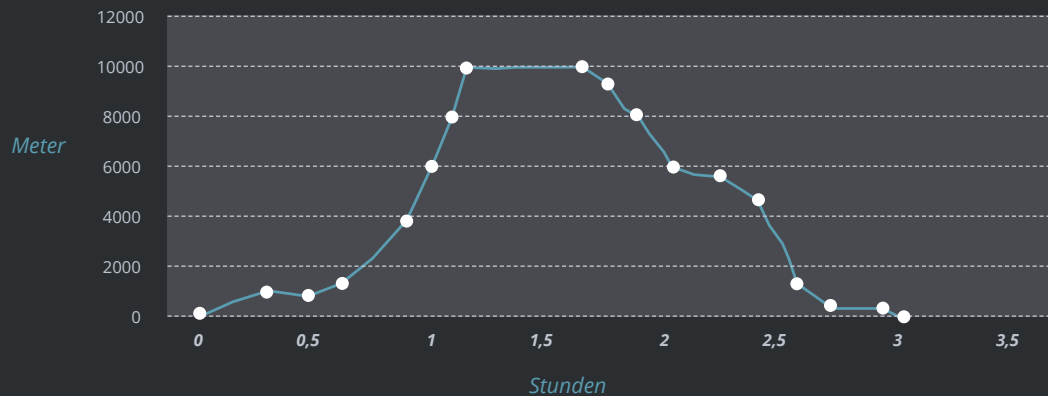


Die Menschen erschufen Maßeinheiten für die Zeit.

**Unser menschliches System ist ohne Hilfsmittel nicht in der Lage, Zeit und Raum zu erfassen.**

Zur Messung der Zeit benötigt man eine Uhr, zur Messung des Abstands ein Längenmaß. Niedergeschriebene Musik besteht aus rhythmischen und tonalen Informationen – **Tondauer** und **Tonhöhe**. Beides muss gleichermaßen erkannt und beherrscht werden.

EIN KOORDINATENSYSTEM MIT EINER X- UND Y-ACHSE  
EIGNET SICH HERVORRAGEND UM RAUM UND ZEIT  
KLAR DARZUSTELLEN.

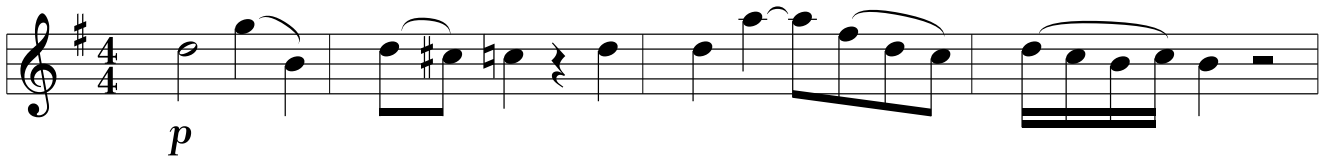


## GRUNDSÄTZLICHE NOTATIONS-PROBLEMATIK

ADAGIO

Klarinette in Bb

Wolfgang Amadeus Mozart, KV 580a



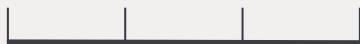
Nimmt man die Tonhöhe als Darstellung im Raum (y-Achse) und die Tondauer als Darstellung in der **Zeit** (x-Achse), kommt man zu folgender Erkenntnis: Die Notenhöhe ist im Notenbild durch das Notenliniensystem (y-Achse) deutlich erkennbar. Jede beliebige Note kann durch Abzählen der Linien exakt bestimmt werden. Die Rhythmik hingegen ist durch eine Geheimsprache verschlüsselt, die gleich zu Beginn einer jeden Musikerkarriere ein ziemliches Handicap darstellt. Es sind umfangreiche Kenntnisse und Erfahrungen nötig, um rhythmische Strukturen im Notenbild zu erkennen und sicher umzusetzen.

Folgenden Erklärungsversuch fand ich in einem **aktuel-**  
**len** Musikschulbuch für Grundschüler aus dem Jahr 2016  
(Rhythmik-Alltag in Musik- und Grundschulen).

*„Die ganze Note dauert vier Schläge.  
Die halbe Note dauert zwei Schläge.  
Die Viertelnote dauert einen Schlag.  
Die Achtelnote dauert einen halben Schlag“.*

Unser menschliches System kann keine Zeitspannen festlegen, weder halbieren, verdoppeln noch verdreifachen. Dies erwarten wir jedoch von unseren Musikschülern, wenn sie beispielsweise von einem Viertel- auf einen Achtel- oder gar Sechzehntel-Rhythmus wechseln sollen. **In jedem anderen Handwerk benutzt man Hilfsmittel.** Was wäre eine Uhr ohne Minuten- und Sekundenzeiger, ein Metermaß ohne Zentimeterangabe?

# TIMELINE

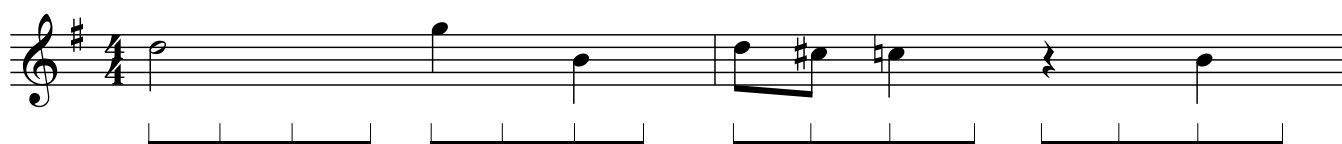


## DIE X-ACHSE

Versieht man das konventionelle System mit einer zusätzlichen vertikalen Einteilung (TIMELINE), indem man den kleinsten Notenwert des jeweiligen Liedes durchgehend anzeigt, und gibt man jedem Strich der TIMELINE mittels eines Metronoms ein akustisches Signal, so werden Ton- und Pausenbeginn und die darin enthaltenen Schläge sicht- und hörbar. Das erfolgreiche rhythmische Spiel stellt sich – bei angemessenem Tempo – **auch ohne jegliches Fachwissen** sofort ein.

MIT DEN NOTENLINIEN (TONHÖHE) UND DER TIMELINE (TONDAUER) WERDEN DIE BASISINFORMATIONEN DER MUSIK GLEICHERMASSEN VERSTÄNDLICH DARGESTELLT.

Adagio, Mozart



Ballade pour Adeline

Die Nutzer der TIMELINE lernen rhythmische Präzision und verinnerlichen automatisch die verschiedenen Längen der Noten-/Pausenwerte. Mit dieser Hilfestellung können auch musikalische Anfänger rhythmisch anspruchsvolle Literatur mühelos meistern. **Der Lehrplan kann umgeschrieben werden.** Schon nach kurzer Zeit kann die TIMELINE weggelassen werden, die rhythmische Versiertheit bleibt.

## 3.1.2 Die neuen Qualitäten des Metronoms

### EIN VERKANNTES MUSIKALISCHES WERKZEUG UND SEINE QUALITÄTEN

# 1.

#### **DIE AKUSTISCHE ERGÄNZUNG ZUR TIMELINE**

Mit Einführung der TIMELINE sind jeder Ton- und Pausenbeginn und die darin enthaltenen Schläge sichtbar. Gibt man jedem Strich der TIMELINE mittels eines Metronoms ein akustisches Signal, so werden sie hörbar und als gleichmäßiger Puls der Rhythmik erfahrbar. Das Metronom ermöglicht ein sofortiges akustisches Erfassen der Zeit, d.h. von Ton- und Pausendauer, und ist somit eine unerlässliche Ergänzung zur TIMELINE.

# 2.

#### **DIE ACHTSAMKEITSHILFE**

Um beim Musizieren das eingeschaltete Metronom wahrnehmen zu können, braucht es Aufmerksamkeit. Schweifen die Gedanken ab, dann lenkt das Metronom mit jedem Schlag die Konzentration zurück auf den jetzigen Moment und somit auf die gegenwärtige Handlung. Dadurch wird man in die Lage versetzt, den Arbeitsvorgang wieder aktiv zu lenken. Ein Aspekt, der bisher unter Musikern noch keine Beachtung gefunden hat.

# 3.

#### **DER TEMPOMAT**

Das menschliche System ist nicht in der Lage, aus eigener Kraft ein konstantes Tempo zu halten. Besonders in der heutigen schnelllebigen und hektischen Zeit benötigt man Hilfe, um sich der Langsamkeit im Musizieren wieder anzunähern. Zu oft lassen wir uns von stressigen äußeren und inneren Geschehnissen beeinflussen, erhöhen das Spiel-Tempo unbemerkt und verlieren an Sicherheit. Besonders schwierigere Stellen veranlassen oft zu einer schnelleren Spielweise. Man könnte dies als ein prophylaktisches Davonlaufen bezeichnen. Die Unwissenheit regt die Gedankentätigkeit an, man erhöht das Tempo, um schnell über Unsicherheiten hinwegzukommen.

Schwierigere Abschnitte sind jedoch lediglich Phrasen, die noch nicht verinnerlicht wurden. Mit dem Einsatz des Metronoms erhält man während des Spielens auf den gegenwärtigen Moment bezogene, genaue Hinweise hinsichtlich seiner musikalischen Fähigkeiten und den Grad der Aufmerksamkeit. Dies bedeutet ein wichtiges Feedback für die eigene Entwicklung.

### 3.1.3 Die Weltformel der Rhythmik

#### 18 RHYTHMISCHE PHRASEN BEHERRSCHEN DIE WELT

Kann es sein, dass über Jahrhunderte niemand bemerkt hat, dass es in der Musik nur eine begrenzte Anzahl an rhythmischen Grundbausteinen gibt, weil sie überdeckt waren durch verschiedene Tempi oder Notationsbilder?

Schauen Sie sich diese Passage an:

“*Das menschliche System speichert nur Inhalte ab, nicht den zeitlichen Rahmen, in dem die Handlung geschieht!*”

Die proportionalen Verhältnisse der drei Beispiele sind identisch, sie unterscheiden sich lediglich in Tempo und Notenbild. Um alle drei zu beherrschen, reicht es völlig aus, die erste Figur zu üben. Mit jeder fehlerfreien Wiederholung steigert sich die Sicherheit und somit automatisch das Tempo. Demnach können auch die beiden anderen Figuren problemlos gespielt werden. Eine rhythmische Recherche im Viertel-Kombinationen-Bereich ergibt demnach folgendes:

#### Die 1/4-sixPACKs

Beherrscht man die 1/4-sixPACKs, ist es nur eine Frage der Wiederholung, um mit dem automatisch steigenden Tempo auch die 1/8- und 1/16-sixPACKs meistern zu können.

## Die 1/8-sixPACKs

A 6x3 grid of musical notation for 1/8 sixPACKs. Each cell contains a staff with a 4/4 time signature and a bracketed sixteenth-note pattern. The patterns vary in starting notes and rests, including eighth notes, quarter notes, and dotted notes.

## Die 1/16-sixPACKs

A 6x3 grid of musical notation for 1/16 sixPACKs. Each cell contains a staff with a 4/16 or 3/16 time signature and a bracketed sixteenth-note pattern. The patterns vary in starting notes and rests, including eighth notes, quarter notes, and dotted notes.

Auch durch das Einsetzen von Haltebögen und weiteren Pausen entstehen keine neuen Bausteine.

Dieser Abschnitt beschreibt die Grundzüge von einer langsamen und fehlerfreien Gewohnheitsbildung bis hin zum virtuoson Spiel.

---

## 3.2 DIE SPIELANWEISUNG

---



*Alles was man heute tut, kann man morgen besser.*

### 3.2.1 Die Basis: Eine entwicklungsfördernde Gewohnheit

Kleine Trainingsabschnitte von ca. 7 Tönen, eine langsame Spielgeschwindigkeit mit einem fehlerfreien ersten Spielversuch sowie weitere absichtslose Wiederholungen zur Absicherung im Langzeitspeicher unseres Systems bilden die Basis für freies Musizieren. Eine angemessene Tempowahl und der Einsatz des Metronoms garantieren eine optimale Entfaltung der individuellen Fähigkeiten. Die Spielgeschwindigkeit wird dem Schwierigkeitsgrad angepasst, d.h.

schwierig empfundene Stellen werden langsam gespielt. So bringen wir unser System in eine Ausgangsposition, die es uns ermöglicht, das Gewünschte schnellstens zu erreichen. Durch regelmäßige Anwendung dieser Spielanleitung bildet sich eine starke Gewohnheit – Grundlage für ein freies, authentisches Musizieren. Diese Gewohnheit kann in jedem Menschen angelegt werden.

### 3.2.2 Potenzialentfaltung durch spielerisches Musizieren

Wiederholungen leiten etwas Neues in den Langzeitspeicher unseres Systems und ermöglichen ein schnelleres Abrufen des Gelernten. Dies geschieht ohne bewusstes Dazutun. Das Musizieren ist nicht auf ein Ziel ausgerichtet, sondern ist das Ziel selbst. Ausschließlich das Spielen steht im Vordergrund. Mit jeder Wiederholung ohne Verstandeseinmischung, wie beispielsweise des Besser-Wer-

den-Wollens oder Schneller-Werden-Wollens, festigt sich der Handlungsablauf optimal und wird zu einer starken Gewohnheit. Durch die Abwesenheit eines Lernzieles erfasst man unbewusst, wie Dinge funktionieren, entwickelt Fähigkeiten und ist kreativ. Spielende befinden sich in einem positiven, zeitlosen Geisteszustand, der dem Potenzial zur schnellen Entfaltung verhilft.

### 3.2.3 Je stärker die Gewohnheit, desto höher die Virtuosität

Hier eine weitere wunderbare Eigenschaft der Repetitionen: Die absichtslosen und langsamen Wiederholungen kleiner musikalischer Abschnitte bewirken eine enorme Entwicklung der virtuoson Fähigkeiten. Um in den Genuss eines hohen Spieltempos zu gelangen, geht man folgendermaßen vor:

Man wiederholt einen Abschnitt immer und immer wieder in einem konstant langsamen Tempo. Durch das nicht-leistungsorientierte Training arbeitet das menschliche System für uns. Dem Äußeren nach scheint sich nichts zu verändern, doch in Wirklichkeit verstärkt sich die Spielgewohnheit und Sicherheit stellt sich ein. Die Erfahrung vertieft sich, indem man Strukturen des Songs, seinen Sound, seine innere Haltung, körperliche Empfindungen und Gefühle wahrnimmt. Das Tor zu Kreativität und Authentizität öffnet

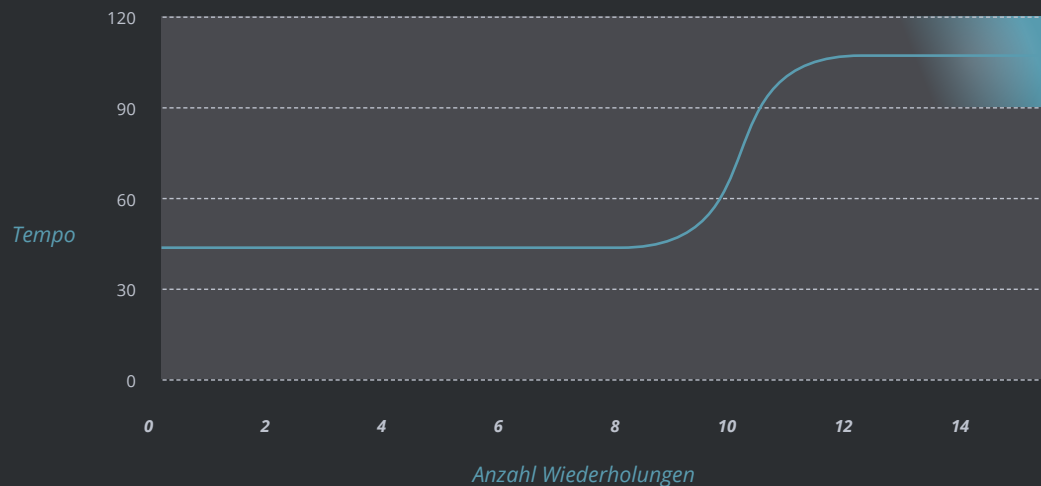
sich. Diese Art der natürlichen Entfaltung des Potenzials im menschlichen System bereitet den Weg zu musikalischer Meisterschaft.

#### **VIRTUOSITÄT IST DAS NEBENPRODUKT EINER PRÄZISE EINGEÜBTEN GEWOHNHEIT**

Die Fähigkeit, schnell spielen zu können, steigert sich mit jeder Wiederholung automatisch. Nach einer Woche Training in einem sehr langsamen Spieltempo hat man eine so starke Gewohnheit entwickelt, dass eine sofortige Verdopplung bis Verdreifachung des Tempos möglich ist. Die guten Eigenschaften des Langsam-Spielens wie Achtsamkeit, Präzision, Ruhe und Gelassenheit bleiben dabei erhalten.



DIE ANZAHL DER LANGSAMEN WIEDERHOLUNGEN UND DIE DAMIT EINERGEHENDE SICHERHEIT UND STÄRKE DER GEWOHNHEIT BESCHERT JEDEM, UN-GEACHTET SEINER BEGABUNGEN, VIRTUOSE SPIEL-FÄHIGKEIT.



Die Bewertung „unbegabt“ oder „zu schwer“ verlieren hier ihre Wertigkeit: Der Unterschied zwischen „begabt“ und „unbegabt“ liegt einzig und allein im Starttempo des Trainierenden. Der „Unbegabte“ findet seine musikalischen Fähigkeiten eher im langsamen Tempo und benötigt einige

Wiederholungen mehr als der „Begabte“. Begabt oder unbegabt, Anfänger oder Profi, schwere Literatur oder leichte – hier bewegen sich die Grenzen und verschwinden je nach Wiederholungsdisziplin.

### 3.2.4 Geringer, gezielter Aufwand bringt Qualität und Freude

Die Zeit, die benötigt wird, um eine Handlung auszuführen, beispielweise einen Ton zu erkennen und zu spielen, wird nicht im menschlichen System abgespeichert, wohl aber die Handlungen sowie die innere Haltung des Musizierenden. Trainiert man in seinem individuellen Wohlfühltempo und nimmt sich nur kleine Ziele vor, empfindet man das Spiel als leicht. Sobald Musizierende innerhalb ihrer Fähigkeiten fehlerfrei spielen können, lösen sich Zweifel und Minderwertigkeit in Vertrauen und Freude auf. Festigt man diese innere Haltung durch Wiederholungen, wird sie zur Spielnatur.

Die Trainingszeit bei dieser Methode ist wesentlich kürzer als bei den herkömmlichen Methoden, da eine Fehlerkorrektur im Nachgang nicht benötigt wird.

Auch vielbeschäftigte Menschen können nun ihre Liebe zur Musik ausleben.

## 4. FAZIT

---

Hier eine Zusammenfassung der MUSIC IN BALANCE-Methode und ein Blick auf das Mögliche.

---

### 4.1 DAS WESENTLICHE AUF EINEN BLICK

---

#### Die Spielhilfen

##### **TIMELINE**

Zum ersten Mal in der Musikgeschichte wird die Tondauer genauso klar angezeigt wie die Tonhöhe. Die TIMELINE lenkt zudem als optische Zentrierungshilfe die Aufmerksamkeit exakt auf den zu spielenden Ton.

##### **METRONOM**

Das Metronom ermöglicht ein sofortiges akustisches Erfassen der Zeit, d.h. von Ton- und Pausendauer, und ist somit eine effektive Ergänzung zur TIMELINE. Als Achtsamkeitshilfe betont das Metronom mit jedem Schlag den jetzigen Moment und erhöht so unbemerkt die Konzentrationsfähigkeit. Mit der hervorragenden Eigenschaft als Tempomat hilft das Metronom, sich innerhalb seiner virtuoson Fähigkeiten zu bewegen. So gelangt man „unfallfrei“ ans Ziel und das Potenzial kann sich entfalten.

##### **WELTFORMEL DER RHYTHMIK**

Trainiert man diese 18 rhythmischen Phrasen, beherrscht man die gesamte Rhythmik der Welt.

#### Die Spielanweisung

##### **KLEINE ZIELE**

Beachtet man die begrenzte Speicherkapazität des menschlichen Kurzzeitgedächtnisses von nur sieben (+/-2) Tönen, so lassen sich eine Überlastung des Arbeitsspeichers und Löschung des Gespielten vermeiden. Eine wichtige Voraussetzung für ein effektives Training.

##### **LANGSAMKEIT**

Zur Erhöhung der Aufmerksamkeit und zum Erreichen eines fehlerfreien Spieles empfiehlt sich die Anwendung der Langsamkeit. Sie beruhigt den Geist, gestattet eine exakte Ausführung der Handlungen und ermöglicht eine intensive Wahrnehmung. Eine langsam und präzise einstudierte Gewohnheit bildet die Basis für ein virtuoson und kreatives Spiel.

##### **WIEDERHOLUNGEN**

Langsame Wiederholungen sorgen für eine präzise Abspeicherung im Langzeitgedächtnis und lassen jeden Musizierenden in den Genuss von Virtuosität kommen.

---

### 4.2 KREATIVE INTERPRETATION – DIE KÖNIGSDISZIPLIN IN DER MUSIK

---

Mit Anwendung der beschriebenen Trainingsmethode entwickeln sich hervorragende technische Fertigkeiten. Fehlerloses Spielen von Anfang an, die erworbene Fähigkeit, im Jetzt präsent zu sein, sowie die erworbenen Gewohnheiten kommen jetzt zum Tragen. Die individuelle Musikalität und Kreativität entfalten sich auf ganz natürliche Weise und verleihen dem Inneren und dem Jetzt einen Klang. Agogik und Dynamik erscheinen in einer Lebendigkeit, die aus der Tiefe kommt.

”

*Der freie Geist  
ist kreativ!*

---

## 4.3 AUSBLICK – EINE NEUE MUSIKSCHULWELT

---

Die Übungsweise bestimmt, ob ein Musikstück als schwer oder leicht empfunden wird.

Diese Anleitung von einer fundierten Basisarbeit an bis hin zu einem schöpferischen Akt ermöglicht jedem Menschen ein kreatives Musizieren. Es ist kaum noch erforderlich, sich mit falschen Tönen und deren Auswirkungen zu befassen, so dass sich die Lehrkräfte nun viel umfassender und mit Begeisterung der Potenzialentfaltung ihrer Schüler widmen können. Teamwork heißt die Devise für die neue Art des produktiven Miteinanders von Lehrer und Schüler. Diese Art des Trainings lässt Spielräume für individuelle Entwicklungsmöglichkeiten entstehen. Der Konzertpianist, die Rock-Röhre, der Star-Tenor, der Jazzgitarrist, Profi oder

Anfänger verfolgen zwar unterschiedliche Ziele, benötigen jedoch alle dasselbe: Einen schnellen Zugang zu ihrem musikalischen Potenzial, effektive Förderungsmöglichkeiten, ein unmissverständliches Erkennen der Notenschrift, einen klaren Geist und Freude am Entdecken.

MUSIC IN BALANCE verhilft sowohl Lehrern als auch Schülern, etwas Einzigartiges zu schaffen. Musikschule wird zum Raum der Entfaltung, Begegnung, Selbstbegegnung, Lehr- und Lernfreude. **Die im Jetzt verankerten Musizierenden setzen eine Energie frei, die verändert – den Menschen, seine Musik, die Welt.**

---

## 5. ÜBER DEN AUTOR

**Michael Jäck**, geb. 1969, Studium Akkordeon und Klarinette (Dortmund). Deutschlandweite Erfahrung in diversen Band- und Soloprojekten als Musiker, Arrangeur, Komponist, Autor und Dozent. Aus Liebe zur Musik forscht er nach einer geeigneten Trainingsanleitung, die ausnahmslos jede/n seiner interessierten Schüler/innen zu einem freien, kreativen, schöpferischen Spiel befähigen soll. Er stellt hierbei bestehende Unterrichtsmethoden und das Notendarstellungssystem in Frage, verwirft alte Glaubenssätze, vereinfacht die Musik auf fundamentale Wahrheiten und entwickelt ein neues Verfahren, welches überdurchschnittliche Lernerfolge und Freude hervorbringt – MUSIC IN BALANCE. Die Eckpfeiler der Methode resultieren aus eigenen Erfahrungen, der Gehirnwissenschaft, Quantenphysik und der Annahme, dass die Zeit nicht existiert. 2017 veröffentlichte Michael Jäck erstmals Literatur im TIMELINE-Notenliniensystem für Klavier und Klarinette. Er lebt mit seiner Familie im Westerwald/Deutschland.

Mehr über Michael Jäck und MUSIC IN BALANCE finden Sie unter:

[www.musicinbalance.de](http://www.musicinbalance.de)



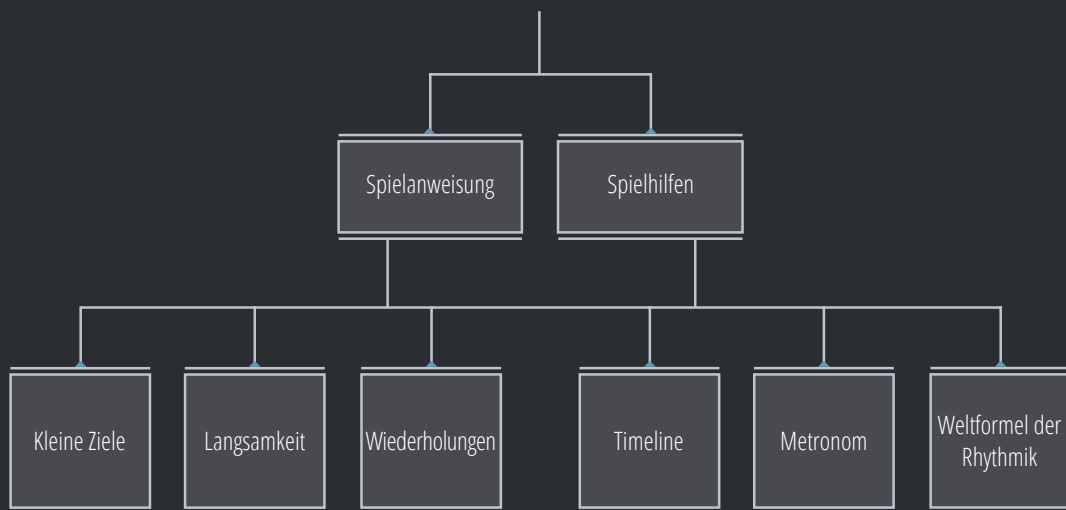
### Quellen:

*Dr. Joe Dispenza – Schöpfer der Wirklichkeit*  
*Eckhart Tolle – Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*  
*George Armitage Miller - Artikel: The magical number seven*  
*Gerald Hüther - Rettet das Spiel*  
*Leo Babauta – Weniger bringt mehr*

MUSIC IN BALANCE ist eine neue Lernmethode, mit der jeder unter Beachtung der Naturgesetze zum Musizieren findet. Diese einfache Vorgehensweise ist auf Instrumental-, Gesangstechniken, Sprachen oder jede andere Tätigkeit anwendbar.



**MUSIC IN  
BALANCE**



**MUSIC IN  
BALANCE**

**MUSIC IN BALANCE**

Michael Jäck  
Sonnenstraße 34  
D-56593 Göllesheim

**E-Mail**  
info@musicinbalance.de