

# Inhalt

Prolog .....	9
Dank .....	11
Zum Kontext von Klangreisen .....	13
Das Spielen von ursprünglichen Klang- und Rhythmusinstrumenten im Umfeld von Selbsterfahrung und Therapie .....	13
Übung: Eine Innenbildübung zur Auswahl von Instrumenten .....	18
Die Instrumente .....	21
Die Rahmentrommel .....	21
Geschichte der Rahmentrommel .....	21
Bau einer Rahmentrommel heute .....	23
Klangeigenschaften einer Trommel .....	24
Spieleigenschaften unterschiedlicher Trommeln .....	25
Pulsatives Trommeln .....	29
Eine Übung zum Beginn .....	30
Vor dem Spielen .....	32
Mit der Hand spielen .....	32
Spielen im Sitzen .....	32
Eine Haltungsübung .....	32
Spielen mit dem Schlegel .....	33
Übung Körpermitte .....	33
Übung Haltearm .....	33
Übungen zum Spielen mit dem Schlegel .....	34
Spiel-Variationen .....	34
Die Pow-Wow-Trommel .....	35
Pulsation und Gruppe .....	36
Die Integration von leidvollen und traumatischen Erfahrungen in der Pulsation .....	37
Transkulturelles Lernen .....	39
Gongs und Tam-Tams .....	41
Die Herstellung der Gongs .....	41
Die verschiedenen Arten von Gongs .....	45

Gongs aus Thailand, Burma und Indonesien .....	45
Koreanische Gongs .....	47
Chinesische Tam-Tams .....	47
Instrumente aus Europa .....	49
Tam-Tams spielen .....	50
Gongs und Tam-Tams – Geschichte und Mythologie des originären Gebrauchs.....	51
Was hat Psychotherapie mit Tam-Tam-spielen zu tun?	
Bewußtes, Unbewußtes, Entgrenzung .....	52
Die Poesie von Klang und Stille.....	54
Übungen zum Gongspielen .....	56
1. Körperwahrnehmung im Stehen .....	56
2. Spielen im Stehen mit dem Gong in der Hand.....	56
3. Spielen im Stehen, der Gong hängt auf einem Ständer.....	57
4. Spielen im Sitzen.....	57
5. Impulse wahrnehmen.....	58
6. Ankommen .....	58
7. Draußen spielen .....	58
Gongen im Freien.....	59
Klangschalen .....	60
Klangschale spielen .....	62
Zwei Beispiele aus meiner Praxis .....	63
Rasseln .....	66
Eine Therapiestunde mit Rassel.....	67
Regenmacher .....	69
Oceandrum .....	71
Kalimba .....	72
Burma-Bells .....	75
Little Instruments .....	76
Klanghölzer .....	76
Zimbeln .....	76
Glocken .....	77
Muscheln? .....	77
Steine .....	77
Walnußschalen .....	77
Didgeridoo und Monochord .....	78
Didgeridoos .....	78
Das Monochord .....	78

Klangreisen in der Praxis .....	79
Entwicklung und Kontext von Klangreisen .....	79
Was ist der Unterschied zwischen Klang- und Rhythmusreisen? .....	81
Wirkungsaspekte bei Klangreisen .....	81
Vier Varianten von Klangreisen .....	82
1. Die offen gestaltete Klangreise .....	82
2. Die intentionale Klangreise .....	83
3. Die thematisch geleitete oder imaginative Klangreise .....	84
4. Prozeßorientierte musiktherapeutische Einzelarbeit .....	85
Die Bestandteile einer Klangreise .....	87
1. Vorbereitung .....	87
2. Durchführung .....	87
3. Nachbereitung, Feedbackrunde .....	87
Malen .....	87
Verzicht auf Interpretationen .....	88
Hypnotherapeutische Techniken und Sprachmuster .....	88
1. Rapport .....	89
2. Pacing & Leading .....	89
3. Dissoziation .....	89
4. Suggestibilität .....	90
5. Yes-Set .....	90
6. Verbale hypnotherapeutische Sprachmuster .....	90
7. Anbieten statt bestimmen .....	91
8. Alternativen formulieren .....	91
9. Erlaubnis .....	91
10. Zeit .....	91
11. Sprache, Stimmführung und Pausen .....	92
12. Eigentranze der Therapeuten .....	92
13. Echtheit .....	92
14. Üben hypnotherapeutischer Sprachmuster .....	92
Gleichzeitig Spielen und Sprechen .....	93
Musik für Klangreisen .....	95
1. Die Verwendung von CDs. ....	95
2. Wir spielen selbst .....	95
3. Wirkungszusammenhänge .....	96
Die Triade der Musikwirkung .....	96

Themen und Definitionen	97
Angst	97
Trance	97
Hypnose	98
Schutz	98
Verantwortung	98
Zur Situation des Spielers/der Spielerin bei Klangreisen	99
Klangreisen und ursprüngliche Instrumente in psychosomatischen Kliniken	100
Kreatives Spiel mit ursprünglichen Instrumenten	101
Übungen	103
1. Im Kreis einen Ton weitergeben – präsent sein und das Hören öffnen	103
2. Atem und Klang	103
3. Burma-Bells spielen	104
4. Rahmentrommeln im Kreis spielen	104
5. Oceandrums in einer Zweier-Übung spielen	104
6. Regenmacher spielen	105
7. Spontane Improvisation	105
8. Draußen spielen	105
9. Arbeit mit Symbolen	106
10. Sandspiel	106
11. Allein in der Natur spielen und dem Instrument eine Frage stellen	107
12. Spielen mit den Himmelsrichtungen	108
Die CD zum Buch „Die Klangreise“	111
Anmerkungen und Literatur	113