

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
Walnuß-Schalen	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	92
11. Sprache, Stimmführung und Pausen	92
12. Eigentrance 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