

Einleitung	11
• Vorwort	11
• Begleitworte des Autors	13
• Dank	16
I. Persönliche Entwicklung	17
• Unsere persönliche Geschichte	17
• Musikalisches Mindmapping	21
• Bin ich musikalisch?	24
• Die Freiheit des Kindes	27
• Das richtige Instrument	29
• Der Klangraum	33
• Die Entwicklung der inneren Stimme	35
Die Geschichte vom eingesperrten Vogel	35
♦ Übung: Zeitreise	36
• Die Angst vor dem Fehler	38
♦ Übung: Vokale atmen	43
• Die künstlerische Gestaltung des Lebens	45
Das Potential der Langsamkeit	49
Das Potential der Einfachheit	50
• Loslassen und festhalten	51
Übungen	52
♦ Aufrichtung	52
♦ Erdung	52
♦ Unterkieferlösung	53
• Zusammenfassung	55
II. Spielrausch statt Streß	57
• Ihr privates Orchester	57
Ein Hinweis zur Handhabung	58
• Urinstrumente neu entdeckt	59
• Mut zur Improvisation	65
• Was beim Musizieren hilft	67
Die Tonwiederholung	67
Der Tonschritt	68
Der Tonsprung	69
• Die Freude am eigenen Musizieren	71
Die Musik in dir	♦ ♦ ♦ 5

Ein Experiment	73
• Der Rhythmus - die Trommel - der Tanz	74
Tonga Drumming	77
Übungen	77
◆ Die Vorbereitung	77
◆ Der Links-rechts-Ausgleich	80
◆ Beat und Off-Beat - Struktur einer Trommelphase	82
◆ Der Wechsel des Schwerpunkts	83
◆ Die Erfolgsformel 1 - 4 - 7	84
Die Trommel ist weiblich	86
Die Sprache der Trommel	87
Zwei verschiedene Rhythmen in meinen Händen	89
◆ Rhythmusübung	91
Der Bewegungsablauf des Tummelns	93
Freie Improvisationen	94
Trommelübungen	94
◆ Übung: Rhythmische Grundübung	94
◆ Übung: Das Energie-Crescendo	94
◆ Übung: Die Trommelmassage	95
• Musikalische Rituale	97
◆ Das Rahmentrommel-Ritual	101
◆ Die Rahmentrommel-Massage	103
• Zusammenfassung	105
III. Klangexperimente	106
• Resonanzerlebnisse	106
Der Ton im Zeigefinger	109
Klangdusche	110
Der schwingende Gong	114
• Innere und äußere Resonanz	117
Stimme und Sprache	120
Die innere Stimme	123
◆ Übung: Resonanz	124
Über das Hören zum Singen	128
◆ Stimmübung	128
Untertöne hörbar machen	129
Untertöne singen	129

• Wassermusik	132
Die Wasserklangschale	133
Der Wassergong	134
Die Wassertrommel	135
Schallgeschwindigkeit	136
Lichtgeschwindigkeit	138
Flüssiger Klang	139
Mein Delphinerlebnis	141
Die Botschaft des Wassers	143
• Die Klänge der Elemente	145
Zusammenfassung	148

IV. Klavier *spielen* – nicht Klavier *arbeiten* 149

• Dein Klavier – das unbekannte Wesen	149
• Klavierimprovisationen ohne Noten	151
♦ Schwarze Tastenetüde	152
Der Dreiklang als Naturphänomen	154
• Gas – Kupplung – Bremse	156
Die richtige Haltung	157
Die Präparation	157
Obertöne am Klavier	158
Richtig üben	160
• Der Auftritt	162
Umgang mit Lampenfieber	162
Umgang mit dem Publikum	163
• Für Fortgeschrittene	165
Der Orgelpunkt	165
Die Sequenz	168
• Zusammenfassung	169

V. Der Obertongesang 170

• Eine Verbindung von Musik und Meditation	170
• Was sind Obertöne?	170
Die Entdeckung der Obertöne	172
Der Aufbau der Obertonreihe	173
• Die Resonanz in unserer Stimme	175
Übungen zur Resonanzverstärkung	177

♦ Resonanz 1	177
♦ Resonanz 2	177
Vokalwege - Obertonwege	179
Zungenobertöne	180
Lippenobertöne	180
• Experimente mit der Klangschale	181
Klang trinken	181
Klang umrühren	181
Klanggeist	182
• Gute Ratschläge für gute Obertöne	182
• Obertongesang und Therapie	183
Zusammenfassung	185

VI. Übungen für Gruppen 186

• Melodien und Gesänge leicht einstudiert	186
Meine Lieblingslieder	187
• Gruppendynamik und Übungen	194
Beginn	196
Der Klangschalen-Koan	196
Das Vorstellungsgespräch	196
Namenrunde	197
Übungen	198
♦ Handkreis - Stille Post	198
♦ Fußstampfen - Hände klatschen	199
♦ Gending	199
♦ Nawena	200
♦ Die indische Trommelsprache Tha-ka-dhi-mi	200
♦ Partnerenergie I	201
♦ Partnerenergie II	202
♦ Arm-Bein-Kopf-Tragen	202
♦ Den Raum begehen	203
♦ Vokalkreis	204
♦ Afrikanischer Tanz »Schöpf und Flieg und«	204
♦ Kopf-Bauch-Teppich	205
♦ Chanting	205
♦ Zusammenfinden in der rhythmischen Improvisation	205
♦ Deckenwiege	206

◆ ◆ ◆	Inhaltsverzeichnis	◆ ◆ ◆
◆ Tibetische Gebetsglockenmeditation		206
◆ Dreiklangspirale		207
Zusammenfassung		208
VII. Musik – ein Weg zur Gesundheit		209
• Die Heilkraft der Schwingung		209
• Stärkung des Immunsystems		211
Unser Immunsystem und das Trommeln in Gruppen		214
• Naturklänge - heilende Klänge		216
• Ein Blick ins Gehirn		220
Die ungehörte Botschaft		224
• Westliche und östliche Meditation		225
◆ Übung: Meditation		227
Der Musik-Koan		228
Zusammenfassung		229
VIII. Das musikalische Universum		230
• Die Kymatik des Hans Jenny		230
• Meine Weltmusik		233
Bali		233
Indien		234
Japan		235
Afrika in Deutschland		237
Tunesien		238
• Die spirituelle Erkenntnis		240
Ausklang		243
Anhang		245
• Die CD zum Buch		245
• Statt einer Discographie		247
• Bildnachweis		247
• Literatur		248
• Adressen		249
Die Musik in dir		◆ ◆ ◆ 9

„Michael Reimanns Idee von Musik hat mit Raum zu tun. Er macht Musik weiter, offener, befreit sie aus der Enge, in die der herkömmliche Unterricht sie zu bannen versuchte. Michael Reimann nimmt seine Schüler mit auf das, was Musik für ihn selbst ist: eine Entdeckungsreise.“

Joachim Ernst Berendt

„Jeder Mensch kann so glücklich und schöpferisch sein, wie er es sich selbst zu werden erlaubt!“

Marla Morgan in „Traumfänger“

Gewidmet

meinen Eltern,
die mich auf diese Welt gebracht haben
und denen ich meine Musikalität verdanke.

Meinen vergangenen und zukünftigen
Lehrern und Lehrerinnen,
die mir die Wege zeig(t)en.

Der Schöpfung in Dankbarkeit

Vorwort von Prof. h.c. Joachim Ernst Berendt

Es gibt viele Musiker, die Instrumente spielen, aber es gibt nur wenige, die Multiinstrumentalisten aus innerer Notwendigkeit sind: die sich immerfort auf Entdeckungsreise zu befinden scheinen, um immer neue Instrumente zu finden; eines ist einfach nicht genug für sie. Ihre „äußere“ Reise ist ein Komplementärbild der „inneren“. Was sie wirklich entdecken, sind nicht bloß Instrumente, sondern musikalische Räume, Seins- und Lebensweisen durch Musik.

Michael Reimann ist ein Multiinstrumentalist von dieser Art - eine seltene Spezies. Es müssen ein paar Dutzend Instrumente sein, die er sich erschlossen hat – wirklich „erschlossen“, als schließe er einen Raum auf. Und wenn er sie sich nicht selbst beibringen konnte – wie im Falle der Shakuhachi, der japanischen Zen-Flöte –, dann fuhr er eben nach Japan, um sie dort zu studieren.

Was er vor allem vermittelt, ist das, was ich die „Aura“ eines Instrumentes nenne. Er spielt ein paar Takte auf der Nasenflöte der Amazonasindianer, und du hast den Eindruck, der Amazonasurwald mit tausend raschelnden Lauten aus undurchdringlichen Tiefen ist im Raum. Er spielt die Kalimba, das westafrikanische Daumenklavier, und Afrika schwingt dort, wo du bist. Er bläst das Didgeridoo, und du wandelst auf den Traumpfaden der australischen Aborigines. Er bläst die Shakuhachi, und du fühlst dich hineinversetzt in die Stille eines Zen-Klosters in Kyoto, oder – wenn es ein fröhliches Stück ist – du siehst eine Geisha mit trippelnden Schritten vorbeitänzeln. Er bläst seine Muschelhörner, und du hörst den Ruf zu Gebet und Meditation von der Höhe des Thikse, dem uralten Kloster, **über das Oberladakh (Gegend in Tibet)** tönen. Er spielt seine Klangschalen oder sein Sandawa-Monochord, und jeder einzelne Ton nimmt dich, indem er verklingt, mit auf eine Reise in jene Stille, in jenes Nichts, das Buddha Nirwana nannte und das – sogar für die neue Physik – mehr Energie enthält als alle Materie.

Michael Reimanns Idee von Musik hat mit Raum zu tun. Er macht Musik weiter, offener, befreit sie aus der Enge, in die der herkömmliche Unterricht sie zu bannen

versuchte. Michael Reimann nimmt seine Schüler mit auf das, was Musik für ihn selber ist: eine Entdeckungsreise.

Natürlich war Michael Reimann dabei, als ich Anfang der 80er Jahre auf der Schweiben-Alp im Berner Oberland meine „Festivals spiritueller Musik“ machte (und damit so etwas schuf wie einen neuen Festivaltyp). Michaels Lehrraum war unter dem meinen. Ich ärgerte mich, weil da unten immerzu so laut gelacht wurde. Ich dachte: „Wie kann er den Menschen etwas beibringen, wenn sie alle immer nur lachen?“ Aber beim Abschlusskonzert gehörte das, was seine Klasse vorführte, zum Besten.

Joachim-Ernst Berendt (1933–2000)

Vorwort, Begrüßung, Einleitung, Begleitworte des Autors

Herzlich willkommen zu einer musikalischen Entdeckungsreise in das musikalische Universum und damit in das eigene Leben

Ich freue mich sehr über Ihre Entscheidung, sich näher mit der Musik zu befassen. Dieser Schritt kann Ihr Leben wesentlich verändern. Es ist ein Weg zu mehr Kreativität, Freude, Ausdruck und Lebendigkeit. Dank einer immer stärkeren Medienpräsenz leiden wir immer öfter an einem „Kreativitätsmangelsyndrom“ – eine Wortschöpfung von Dr. Volker zur Linden, der mit seiner Frau Helga gerade an einem Buch arbeitet, das sich aus medizinischer Sicht mit dem „kreativen Immunsystem“ befasst.

Einhergehend mit Bequemlichkeit und Resignation verlieren wir den Glauben an unsere eigenen Kräfte. Stattdessen glauben wir mehr an die Macht der Technik und vertrauen ihr sogar mehr als uns selbst. Der Umgang mit Technik ist heute zudem notwendig, um beruflich konkurrenzfähig zu sein. Parallel dazu sollten wir allerdings einer immer stärker werdenden materialistischen Weltanschauung unbedingt mit künstlerischer Betätigung, *Aus-Bildung*, in jeglicher Form entgegenwirken. In dieser Zeit, in der zunehmend einsame Menschen global im Internet miteinander Gedanken austauschen, verkümmert das Fühlen und die damit verbundenen Sinnesfähigkeiten der persönlichen Begegnung.

Wir können normalerweise nur das verstehen, was wir selbst kennen und erfahren haben. Erfahrungen aus zweiter Hand sind „nur“ Wissen. Alle Worte und Beschreibungen von Dingen und Phänomenen lassen Missverständnisse entstehen. Deshalb gibt es nur den Weg der persönlichen Erfahrung: Ihr eigenes Tun. Die *eigene* musikalische Erfahrung lebt in Ihnen und ist wirksam in allem, was und wie Sie die nächsten Dinge in Ihrem Leben verwirklichen. So ist die Musik eine Kunst, die *von jedem Menschen* ohne viel Wissen und Worte – und auf einer hohen schöpferischen Ebene ist dies Voraussetzung – ausgeübt werden kann, und zwar mit und durch unseren Körper.

Können Sie sich ein Leben ohne Musik vorstellen?

Diese Frage stelle ich an den Anfang meiner Lesungen, und die meisten Zuhörer lächeln dann still vor sich hin: Natürlich können es die meisten von uns nicht.

Eine ganze Industrie produziert und vermarktet die Musik täglich: der Rundfunk; das Fernsehen; die Tonträgerhersteller; die Geschäfte, die CDs verkaufen; die Gerätehersteller; die Konzert- und Opernhäuser und, und, und. Ein übervolles Angebot aus jeder Epoche, jeglichen Stils und aller möglichen Interpreten steht uns

auf und in den Medien zur Verfügung. Eine „konservierte“ Weltmusik, fertig zum Gebrauch. Gerne setzen wir uns an den gedeckten Tisch und genießen. Aber wann kochen wir unser eigenes Menü? Unsere eigene Kreation?

Ich möchte Sie mit diesem Buch ermutigen, einige Schritte hin zur Verwirklichung ihrer ureigensten musikalischen Fähigkeiten, und damit zu Ihrer Persönlichkeit, zu machen. Das heißt auch, mutig die anfänglich auftretenden „Unannehmlichkeiten“ beim Ausprobieren in Kauf zu nehmen – es gibt dabei keine Fehler sondern nur Erfahrungswerte. Wie das Hinfallen beim Laufen lernen. Ist Ihr Wunsch stark genug, dann kümmern Sie sich nicht um die Steine, über die Sie im Moment (vielleicht) stolpern könnten. Sehen und hören Sie sich im Geiste schon etwas ganz Schönes spielen, und Sie werden es bestimmt schaffen.

Ein Rat aus der Praxis: Setzen Sie sich nicht unter Druck. Alles braucht seine Zeit. Sie helfen der Pflanze nicht beim Wachsen, indem Sie an ihr ziehen. Vertrauen Sie, so wie ich, auf die Musikalität in jedem Menschen – und besonders in Ihnen. Sie muss nur geweckt und gefördert werden.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viele un-erhörte musikalische Erlebnisse.

DANK ...

all jenen Personen, die zu diesem Buch aktiv oder passiv beigetragen haben: Heidi und Markus Schirner, welche die Herausgabe dieses Buches ermöglichten; Kirsten Glück, die als Lektorin des Schirner Verlages mich in meiner Selbst-Verständlichkeit unterstützte; Joachim Ernst Berendt – ein Mentor und Freund, der durch einen tragischen Unfall zu früh von uns ging – für das Vorwort und seine für mich inspirierende Wortgewandtheit; allen Kurszentren, bei denen ich arbeiten durfte; meinen (musikalischen) Freunden und Freundinnen, mit denen ich wundervolle Konzerte erleben durfte, und nicht zuletzt Beatrix Thiel, die mir geduldig mit Rat und Tat zur Seite stand.

Türen wollen geöffnet werden,
wollen Pforten sein
in andere Dimensionen
unseres Bewusstseins.
Auch vergessene,
alt und morsch gewordene Türen
warten im Stillen,
dass Licht
über die Schwelle flutet
und nie betretenen Räumen
ihren Schrecken nimmt.
BEATRIX THIEL

I. PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Jeder Mensch ist ein Künstler.

UNSERE PERSÖNLICHE GESCHICHTE

Jeder von uns hat die Berührung mit Musik auf sehr individuelle Art und Weise erfahren – begeisternd oder abschreckend. Sucht nun ein Mensch mit schlechten Erfahrungen wieder den Kontakt mit dem eigenen kreativen Potential – welches verschüttet immer noch in ihm vorhanden ist –, so ist die Hilfestellung manchmal gar nicht so einfach. Der Lehrer oder die Lehrerin muss manchmal gegen die Überzeugung des Schülers antreten, dass er völlig unmusikalisch ist. Woher kommt dann allerdings der Wunsch, doch etwas Musikalisches zu lernen? Vielleicht hörte dieser Mensch früher einmal eine abfällige Bemerkung über seine künstlerische Betätigung, und schon war das „Urteil“ über seine Fähigkeiten gefällt.

Die Beurteilung – und dieses Wort beinhaltet schon das Urteil – anderer Menschen über jeglichen künstlerischen Ausdruck unsererseits kann verheerende Folgen haben. Wir neigen dazu, ein solches Urteil besonders von Autoritäten, und das sind für uns in erster Linie die Eltern, Verwandte und Bekannte – auch zu akzeptieren und zu glauben. Die so errichtete Mauer der Skepsis hinsichtlich unseren eigenen Fähigkeiten, dieses Vorurteil gegenüber uns selbst müssen wir durchbrechen, um auf die positive Seite unserer schöpferisch-kreativen Kräfte zu gelangen. Drei von vier Deutschen behaupten, als Kind voll sprühender Phantasie und origineller Ideen gewesen zu sein. Als Erwachsene finden sich aber nur knapp 60 Prozent einfallsreich. Dabei wissen wir, dass die meisten Menschen nur höchstens ein Drittel ihres Potentials nutzen [Focus 39/96].

Also nichts wie ran! Und zwar an irgendein Instrument, das gerade greifbar ist. Versuchen Sie, darauf nach Herzens Lust den größten Blödsinn anzustellen (Beobachten Sie einmal Kinder an Instrumenten!). Sie werden merken: eine Stelle gefällt Ihnen bestimmt. Und diese bauen Sie dann aus und entwickeln sie weiter. Nehmen Sie die Ungereimtheiten wie stockenden Rhythmus, schräg klingende Töne usw., also das, was Ihnen nicht so gut gefällt, nicht so wichtig.

Falls Sie jemand dabei hören sollte, möchte ich Ihnen für diese Situation einen guten Rat geben: Erzählen Sie offen, dass Sie gerade musikalische Experimente machen und mit viel Geduld auf den Tag warten, an dem Sie öffentlich in einem kleineren (oder größeren) Kreis auftreten wollen (auch wenn das nicht Ihre Absicht ist). Dazu bräuchten sie jede nur erdenkliche (positive) Unterstützung. Dies wird Ihren „Hörer“ abhalten, Bemerkungen „der besonderen Art“ von sich zu geben.

Wahre Freiheit
entdeckt der Mensch erst dann,
wenn er das Interesse daran verliert
welchen Eindruck er erweckt.

[Autor unbekannt]

Eine andere, sehr schöne Formulierung dieser Erkenntnis der wahren Freiheit habe ich bei Tonius Timmermann gefunden:

„Das Gefallenwollen um den Preis des Eigenen, Authentischen ist Ausdruck der Angst, nicht zu gefallen, daß heißt nicht geliebt, nicht angenommen zu sein, so wie man ist.“
Tonius Timmermann: „Die Musen der Musik“

Über diese zwei Sätze sollte sich jeder von uns einmal Gedanken machen, sich Zeit lassen und über die eigenen Erfahrungen mit „Eindruck machen“ und „Gefallen wollen“ nachdenken. Am besten geht das beim Meditieren.

Wenn das kein so wichtiges Thema für Sie ist, springen Sie über den eigenen Schatten – und den Ihres Instruments –, und lassen Sie die Meinungen anderer nicht an sich heran. Diese bringen Sie nicht weiter. Starten Sie Ihre Übungen aber auch erst einmal, wenn Sie allein sind.