

# Inhalt

Leitgedanken.....	7
Das Drei-Schritte-Programm: Von Null auf Hundert in fünf Minuten .....	9
1. Hörbeispiel: »Trommel mit«.....	9
Das Spiel der Hände.....	10
2. Hörbeispiel: »Klatsch mit«.....	10
Wir be-fassen uns mit Dingen, um sie zu be-greifen .....	11
3. Hörbeispiel: »Krietanz«.....	13
Die Lösung .....	15
Der Dominanzausgleich.....	17
Trommeln als Körpererfahrung.....	19
Was passiert eigentlich beim Trommeln? .....	19
Schmerzen und Blaue Flecken.....	21
Body Percussion .....	22
Die Instrumente .....	23
Die Trommeln.....	23
Die Djembe .....	23
Die Congas.....	25
Die Bongos.....	25
Die Darabukka .....	27
Die Bugabaru, Kenkeni, Droma und Djun .....	27
Die Wassertrummel – Waterdrum.....	29
Die Rahmentrummel.....	29
Die Schlitztrummel.....	29
Die Talking-Drum .....	31

Als Vorlage diente die 2007 im Schirner Verlag unter dem Titel »Ich lerne Trommeln« erschienene Ausgabe.

© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-89767-919-1

1. Auflage 2010

Umschlaggestaltung: Murat Karaçay, Schirner

Satz: Elke Truckses, Schirner

Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe

Die Steeldrum .....	31
Percussion-Instrumente .....	33
Die Basis .....	36
Hand und Fuß .....	36
4. Hörbeispiel: »TA KA DI MI« mit Beat und Off-Beat .....	39
Beat und Off-Beat .....	40
Der doppelte Off-Beat .....	41
Die Notation .....	43
Erste Rhythmus-Tabelle .....	45
5. Hörbeispiel: »Variationen« .....	45
Der Wechsel des Schwerpunkts .....	46
Die Zeitschiene .....	47
Grundrhythmen .....	50
Der 2er-Rhythmus .....	50
6. Hörbeispiel: »TA KA TA KA« .....	51
Der 4er-Rhythmus .....	51
Der 8er-Rhythmus .....	52
7. Hörbeispiel: »TA KA DI MI TA KA DI MI« .....	52
Der 3er-Rhythmus .....	53
8. Hörbeispiel: »TA KI TA« .....	53
Die Triole .....	54
9. Hörbeispiel: »TRIO« .....	54
Der 6er-Rhythmus .....	55
10. Hörbeispiel: »TA KI TA TA KI TA« .....	56
Der 9er-Rhythmus .....	56
11. Hörbeispiel: »TA KI TA TA KI TA TA KI TA« .....	57
Der 5er-Rhythmus .....	57

12. Hörbeispiel: »TA KA TA KI TA« .....	58
Der 7er Rhythmus .....	58
13. Hörbeispiel: »TA KI TA TA KA DI MI« .....	58
Zwei Impulse in einem Rhythmus .....	59
Das Abenteuer der Langsamkeit .....	61
14. Hörbeispiel: »Boomwhackers' Dance« .....	62
Die Trommel ist weiblich .....	63
Die Sprache der Trommel .....	64
Das Gehirn-Jogging – Die Synchronisation der Gehirnhemisphären .....	66
Resonanz .....	69
Zweite Rhythmus-Tabelle .....	70
15. Hörbeispiel: »Zum Beispiel« .....	71
Zen in der Kunst des Trommelns .....	72
Die Meditation in der Bewegung .....	74
16. Hörbeispiel: »Zwei : Drei – Meditation« .....	75
Die Ruhe in der Bewegung .....	78
Die Stille danach .....	78
Der Atem .....	79
Einsatz der Stimme .....	80
17. Hörbeispiel: »Stimmung« .....	80
Energiefluss in den Händen .....	83
Trommel-Obertöne .....	84
Die Elemente des Trommelns .....	85
Die Qualität des Klanges .....	86
Der Rhythmus .....	88
Die Einheit .....	89

Die Herausforderungen .....	90
Der 10er-Rhythmus .....	90
Der variierte 9er-Rhythmus .....	90
Die totale Improvisation .....	91
Kombinationen .....	92
18. Hörbeispiel: »Dämpfung & Tip« .....	93
Trommeln mit einem Stock .....	95
19. Hörbeispiel: »Heute ist es schön, da gehn wir an den See baden« .....	97
Aggressionsmangel .....	97
Freie Improvisation .....	99
In der Gruppe .....	99
Deine eigene Komposition .....	100
20. Hörbeispiel: »Solo for one« .....	100
Das Energie-Crescendo .....	102
Trommelmassage .....	103
Mein Lieblingsrhythmus .....	104
21. Hörbeispiel: »Finale« .....	104
Pflege & Wartung .....	105
Schlusswort .....	106
Anhang .....	107
Literaturachweis .....	107
Weiterführende Literatur .....	108
Adressen .....	109

## Leitgedanken

---

Ein Buch über das Trommeln ... Noch eins? Nein, denn dieses hier ist anders: Wir, d. h. mein netter Verleger Markus Schirner und ich, haben hiermit eine leicht verständliche und schnelle Möglichkeit geschaffen, dich zum Trommeln zu bringen.

Aus dem Tun wächst das Können. Und so möchte ich dich einladen, einfach mit mir einzusteigen, indem du die CD auflegst, dir eine Trommel – oder etwas, worauf man gut trommeln kann (Tisch, Eimer, Topf etc.)! – schnappst und das nachmachst, was du hörst.

Nur Mut: Jeder kann – ohne irgendwelches Vorwissen – unter meiner Anleitung Trommeln lernen! Sogar ohne Trommel. So soll es dir Anregung, Unterstützung und Leitfaden für deinen Erfolg sein.

Geduld und Mut zum Fehlermachen sind Voraussetzung für die Entwicklung all deiner Fähigkeiten. Niemand erwartet von einem Lernenden, dass er das, was er gerade lernt, sofort perfekt ausführt. Ausgenommen vielleicht du selbst. Ein zu hoher Anspruch oder zu große Erwartungen bremsen den Entwicklungsprozess, in dem du dich gerade während des Übens befindest. Das ist nicht ganz leicht: etwas tun, ohne sofort zu bewerten, was wir vollbracht haben. Sei einfach zuversichtlich. Auch das kannst du üben.

Das ist das Ziel deines Übens: Etwas zu tun und es gleichzeitig zu lassen! Ein Widerspruch? Nicht, wenn du es am eigenen Leib erfahren hast. Erst dann weißt du, was ich meine. Über das Unterbewusstsein, ohne die immerwährende gedankliche Kontrolle des Wachbewusstseins, vermögen wir nämlich Dinge zu tun, die wir bei »wachem Verstand« nie könnten.

## Der 6er-Rhythmus: TA KI TA TA KI TA

Die Verdoppelung des Dreier- ergibt den Sechser-Rhythmus. Indem wir zwei hintereinanderliegende Dreier-Rhythmen klopfen, verschiebt sich der Schwerpunkt dauernd von rechts nach links und umgekehrt. Diese (leichten) Akzentverschiebungen sollten gut trainiert werden, da sie die Unabhängigkeit der Hände fördern. Das anfängliche Sprechen der Silben während des Trommelns hilft, besonders bei einem schnelleren Tempo, nicht aus dem Metrum (gleichmäßiger Grundimpuls) zu geraten.

Dieser Rhythmus weist wieder eine Besonderheit auf. Er trägt in sich den Zweier- und den Dreier-Rhythmus. Durch ihn kommen wir auf die Übung, die im Kapitel »Meditation in der Bewegung« beschrieben ist (S. 74 ff.).

Stimme	<u>TA</u>	KI	TA	TA	KI	TA
Trommel	<u>Mitte</u>	Rand	Rand	Rand	Rand	Rand
1. Variation	<u>Rand</u>	<b>Mitte</b>	Rand	Rand	Rand	Rand
2. Variation	<u>Rand</u>	Rand	<b>Mitte</b>	Rand	Rand	Rand
3. Variation	<u>Rand</u>	Rand	Rand	<b>Mitte</b>	Rand	Rand
4. Variation	<u>Rand</u>	Rand	Rand	Rand	<b>Mitte</b>	Rand
5. Variation	<u>Rand</u>	Rand	Rand	Rand	Rand	<b>Mitte</b>
Hände	<u>R</u>	L	R	L	R	L