Handpan

WEGBEGLEITER

Von den ersten Tönen
bis zum freien Spiel



Handpan

Wegbegleiter

Vorwort

Schön, dass du da bist – mit diesem Wegbegleiter möchte ich dich ein Stück auf deinem musikalischen Weg begleiten.

Die Handpan ist für mich ein ganz besonderes Instrument. Schon wenige Töne können eine Stimmung entstehen lassen, uns zur Ruhe bringen oder einfach die Freude wecken, immer weiterzuspielen. Dabei brauchst du weder musikalische Vorkenntnisse noch die Fähigkeit, Noten zu lesen. Viel wichtiger sind deine Neugier, dein Gehör und die Freude daran, das Instrument auf deine eigene Weise zu entdecken.

Auf den kommenden Seiten gehen wir diesen Weg gemeinsam. Wir beginnen mit den ersten Tönen und entwickeln daraus Melodien und Rhythmen. Nach und nach kommen neue Möglichkeiten hinzu, mit denen du deiner Musik mehr Ausdruck verleihen und schließlich immer freier spielen kannst.

Dabei gibt es keinen Grund zur Eile. Manche Dinge werden dir sofort leichtfallen, andere brauchen etwas Zeit, bis sie ganz selbstverständlich in dein Spiel einfließen. Genieße diese Entwicklung und freue dich über die kleinen Momente, in denen plötzlich etwas gelingt, das sich gestern noch schwierig angefühlt hat.

Vor allem wünsche ich dir, dass du beim Spielen etwas findest, das weit über das Erlernen eines Instruments hinausgeht: Freude an deinen eigenen Klängen, Vertrauen in deine musikalischen Ideen und immer wieder diese besonderen Augenblicke, in denen du die Zeit vergisst und einfach nur spielst.

Nun beginnt dein Weg – und ich freue mich, dich ein Stück zu begleiten.

Mensch Bernd

Scanne den QR-Code.

In den passenden Videoanleitungen

begleite ich dich durch die Übungen.

Die Handpan auf einen Blick

Die Grafik dient dir als Orientierung für alle Übungen in diesem Wegbegleiter – unabhängig davon, welche Skala du spielst. Die Beispiele beziehen sich auf eine D-Kurd-Handpan in der abgebildeten Bauform.



Die Abbildung zeigt ein verbreitetes Standarddesign einer Handpan und dient dir als Orientierung für die Übungen in diesem Heft. Je nach Hersteller, Stimmung und Modell gibt es jedoch auch andere Bauarten mit mehr, weniger oder anders angeordneten Tonfeldern.

Nutze die Zahlen als Wegweiser – und dein Gehör als wichtigsten Kompass.

Richtig üben

Wie kannst du üben und dabei die Freude bewahren?

Üben hilft dir, neue Bewegungen kennenzulernen und das Gelernte immer sicherer in dein Spiel einfließen zu lassen. Es sollte sich jedoch nicht wie eine Pflicht anfühlen. Deine Handpan ist kein Ort, an dem du etwas beweisen musst.

Nicht jede Übezeit braucht ein festes Ziel. Manchmal möchtest du eine Technik vertiefen oder eine Melodie weiterentwickeln. An einem anderen Tag genügt es, einige Töne zu spielen und ihrem Klang zuzuhören. Beides darf Teil deines musikalischen Weges sein.

Eine kleine Ausrichtung finden

Bevor du beginnst, frage dich kurz:

Was möchte ich heute entdecken?

Wähle nur eine Sache, der du heute etwas mehr Aufmerksamkeit schenken möchtest. Bleibe einige Minuten bei ihr, ohne ständig zu einer neuen Übung zu wechseln. Oft zeigt sich erst nach mehreren Wiederholungen, was sich verändert und leichter wird.

Deine eigene Art zu üben

Um herauszufinden, wie du gut üben kannst, darfst du dich zunächst selbst kennenlernen. Menschen lernen unter unterschiedlichen Bedingungen. Manche brauchen einen geschützten Ort, an dem niemand zuhört. Andere kommen leichter ins Tun, wenn jemand bei ihnen ist.

Ich übe zum Beispiel gern und gut, wenn meine Freundin dabei ist. Allein fällt mir der Anfang oft schwer. Deshalb treffe ich mich auch regelmäßig mit anderen Handpanspielern und übe spielerisch mit ihnen. Beobachte, welche Umgebung dir Sicherheit, Freude und einen leichten Einstieg schenkt.

Die Freude als Wegweiser

Entwicklung braucht Wiederholung, aber ebenso Neugier und Leichtigkeit. Wenn dein Spiel nur noch aus Anstrengung besteht, kehre zu etwas zurück, das dir vertraut ist und Freude macht.

Beende deine Übezeit mit einer Melodie, einem Rhythmus oder einigen freien Tönen, die du gerne hörst. So bleibt nicht die Schwierigkeit in Erinnerung, sondern die Verbindung zu deiner Musik. Auch darin zeigt sich Fortschritt: Du hörst genauer, wirst geduldiger mit dir und findest leichter deinen eigenen Ausdruck.

Merke dir

Üben darf dich fordern, doch die Freude darf dich dabei begleiten und weitertragen.

3. Dein erster Ton

Wie bringst du deine Handpan zum Klingen?

Ein schöner Ton entsteht nicht durch Kraft, sondern durch eine lockere und natürliche Bewegung. In dieser Lektion lernst du deshalb einen der wichtigsten Bausteine des Handpan-Spiels kennen: deinen Anschlag.

Am Anfang wirst du dieser Bewegung noch viel Aufmerksamkeit schenken dürfen. Mit jeder Wiederholung wird sie vertrauter, bis du irgendwann nicht mehr darüber nachdenken musst, wie dein Finger den Ton berührt. Genau diese Selbstverständlichkeit schafft später die Freiheit, dich ganz auf deine Musik konzentrieren zu können.

Die Bewegung

Beim Anschlag berührt dein Finger das Tonfeld nur für einen kurzen Augenblick und löst sich anschließend sofort wieder davon. Je kürzer und lockerer dieser Kontakt ist, desto freier kann der Ton schwingen und seinen Klang entfalten.

Deine Hand bleibt dabei entspannt, während der anschlagende Finger eine leichte Grundspannung besitzt. Dadurch wird er stabil und kann ähnlich wie ein kleiner Schläger funktionieren. Ist der Finger dagegen völlig locker, gibt er beim Anschlag zu stark nach und der Ton klingt möglicherweise leise oder undeutlich.

Stell dir die Bewegung so vor, als würdest du für einen Moment eine heiße Herdplatte berühren und den Finger unmittelbar wieder zurückziehen. Auch das Prellen eines Balles vermittelt ein gutes Gefühl dafür: Du drückst den Ball nicht nach unten, sondern gibst ihm einen kurzen Impuls und lässt ihn wieder zurückkommen.

Versuche dieses Gefühl auf deinen Anschlag zu übertragen. Dein Finger soll nicht auf dem Ton liegen bleiben, sondern ihn kurz berühren und anschließend wieder ganz natürlich zurückfedern.

Wo schlage ich den Ton an?

Auch die Stelle, an der dein Finger das Tonfeld berührt, beeinflusst den Klang. Versuche, das Tonfeld an seiner Kante anzuschlagen. Der ideale Anschlagpunkt liegt zwischen der Delle und dem Rand des Tonfeldes, denn dort spricht die Handpan besonders gut an und kann ihren vollen Klang entfalten.

Nimm dir am Anfang bewusst Zeit, diesen Bereich zu beobachten, und schau beim Spielen ruhig auf das Tonfeld. Mit jeder Wiederholung lernt dein Körper die Bewegung und die Position besser kennen, sodass deine Hand den richtigen Anschlagpunkt nach und nach immer selbstverständlicher findet.

Welcher Finger?

Für deinen ersten Anschlag gibt es nicht den einen richtigen Finger, denn jeder Mensch empfindet die Bewegung ein wenig anders. Probiere deshalb Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und Daumen in Ruhe aus und beobachte, mit welchem Finger sich der Anschlag für dich am natürlichsten anfühlt.

Versuche dabei nicht, die Antwort mit dem Kopf zu finden, sondern gib deiner Hand die Möglichkeit, selbst zu entdecken, welche Bewegung zu ihr passt. Nach einigen Minuten wirst du wahrscheinlich schon merken, dass dir ein oder zwei Finger leichterfallen als die anderen. Welcher Finger es am Ende wird, spielt zunächst keine Rolle.

Der kleine Finger wird beim Handpan-Spiel nur selten verwendet und kann bei dieser Übung außen vor bleiben.

Woher kommt die Bewegung?

Auch bei der Bewegung selbst kannst du zunächst zwei Möglichkeiten kennenlernen. Spiele einige Töne mit einer kleinen, lockeren Bewegung aus dem Fingergelenk und probiere anschließend aus, wie sich der Anschlag anfühlt, wenn die Bewegung stärker aus dem Handgelenk kommt.

Beide Varianten haben ihre Berechtigung und müssen nicht voneinander getrennt bleiben. Mit zunehmender Spielerfahrung verbinden sie sich meist ganz natürlich miteinander, sodass Finger und Handgelenk gemeinsam arbeiten und eine fließende Bewegung entsteht.

Deinen Ellenbogen brauchst du für den eigentlichen Anschlag nicht. Er darf locker und ruhig bleiben, während Finger und Handgelenk die Bewegung übernehmen.

Weniger Mühe – mehr Klang

Gerade am Anfang entsteht schnell das Gefühl, dass ein schöner Ton besonders viel Kraft oder eine ganz bestimmte Technik benötigt. Häufig passiert dadurch genau das Gegenteil: Die Hand wird fester, der Arm spannt sich an und manchmal ziehen sich sogar die Schultern nach oben. Diese zusätzliche Spannung macht den Anschlag nicht besser, sondern nimmt ihm seine Leichtigkeit.

Versuche deshalb nicht, einen schönen Ton zu erzwingen. Suche stattdessen nach einer Bewegung, die sich leicht und selbstverständlich anfühlt, und beobachte, wie wenig Kraft tatsächlich notwendig ist. Oft wird der Klang genau in dem Moment voller und freier, in dem du beginnst, weniger zu tun.

Merke dir

Ein schöner Ton braucht keine Kraft. Je lockerer und kürzer dein Anschlag ist, desto freier kann die Handpan klingen.

Deine erste Melodie

Ein Beispiel mit vier Tönen

Für dieses Beispiel verwenden wir die Tonfelder **1, 4, 5 und 6**. Die Zahlen beziehen sich auf die Handpan-Abbildung im Heft. Lies jede Folge von links nach rechts. Jede Zahl steht für einen Anschlag.

1. Spiele eine erste Tonfolge

Spiele langsam und lass die Töne klingen. Wiederhole die Folge einige Male, bis sie dir vertraut wird.

1	**4**	**5**	**6**

2. Verändere die Reihenfolge

Vertausche nun die **5 und die 6**. Die ersten beiden Töne bleiben gleich.

1	**4**	**6**	**5**

Spiele beide Folgen mehrmals. Welche gefällt dir heute besser? Höre besonders darauf, wie der letzte Ton die Wirkung deiner Melodie verändert.

3. Finde deine eigene Variante

Verändere die Reihenfolge der vier Töne noch einmal und trage deine Folge ein. Spiele sie mehrmals und höre, wie sie auf dich wirkt.

Was fällt dir beim Spielen und Zuhören auf?

Wenn du möchtest, wähle anschließend vier andere Töne deiner Handpan aus und erkunde sie auf dieselbe Weise.

Über den Autor

Mein Name ist Bernd Brettschneider, und seit 1990 ist Musik ein prägender Teil meines Lebens. Im Jahr 2005 gründete ich meine eigene Musikschule. Seitdem unterrichte ich Kinder, Jugendliche und Erwachsene und erlebe immer wieder, wie unterschiedlich Menschen ihren persönlichen Zugang zur Musik finden.

Vor einigen Jahren entdeckte ich die Handpan und damit auch für mich einen neuen musikalischen Ausdruck. Von Anfang an faszinierte mich, wie unmittelbar dieses Instrument zum Spielen einlädt und wie wenig es dafür braucht: keine komplizierte Theorie, keinen Leistungsdruck und keine jahrelange Vorbereitung, sondern vor allem Neugier, Aufmerksamkeit und Freude am eigenen Klang.

Mit der Zeit wurde die Handpan zu einem immer größeren Teil meiner musikalischen Arbeit. In meinen Kursen und Workshops erlebe ich, wie aus anfänglicher Unsicherheit nach und nach Vertrauen und Freude am eigenen Spiel entstehen.

Diese Erfahrungen prägen meinen Unterricht bis heute. Im Mittelpunkt stehen verständliche Schritte, aufmerksames Zuhören und genügend Raum für eigene Entdeckungen.

In diesem Wegbegleiter habe ich viele Anregungen und Übungen zusammengeführt, die sich in meinem Unterricht bewährt haben. Sie sollen dir einen verständlichen Einstieg ermöglichen und dich dabei unterstützen, nach und nach deine eigene musikalische Sprache zu entwickeln.



Dein Klang. Dein Weg.

Dieses Heft begleitet dich Schritt für Schritt
auf deinem musikalischen Weg mit der Handpan.

Mit einfachen Übungen, inspirierenden Impulsen
und rhythmischen Bausteinen entdeckst du die Freude
am Spielen – in deinem Tempo und auf deine Weise.

EINFACH VERSTÄNDLICH FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

PRAXISNAHE ÜBUNGEN UND RHYTHMISCHE BAUSTEINE

MEHR FREUDE, TIEFE UND VERBINDUNG IN DEINEM SPIEL

