KOSTENLOS ZUM AUSDRUCKEN

Entspannung und Meditation mit der Zungentrommel

9 Lieder mit Zahlen, für Trommeln mit 8, 11 und 15 Zungen in C-Dur

So lesen Sie die Zahlen

Die 1 ist immer die tiefste Zunge. Über jeder Zahlenreihe steht die Liedzeile, darunter zur Kontrolle der Notenname (H = B). Suchen Sie die Reihe für Ihre Trommel: **8**, **11** oder **15** Zungen. So sind die Zungen belegt:

8 Zungen	1 C	2 D	3 E	4 F	5 G	6 A	7 H	8 C						
11 Zungen	1 G	2 A	3 H	4 C	5 D	6 E	7 F	8 G	9 A	10 H	11 C			
15 Zungen	1 E	2 F	3 G	4 A	5 H	6 C	7 D	8 E	9 F	10 G	11 A	12 H	13 C	14 D	15 E

Kleben auf Ihrer Trommel andere Zahlen oder hat sie eine andere Zungenzahl, richten Sie sich nach den Notennamen. Bei 14 Zungen (F3 bis E5) ziehen Sie von den Zahlen für 15 Zungen 1 ab.

Welches Lied passt auf welche Trommel?

Lied	8 Zungen	11 Zungen	15 Zungen
1. Klangübung: Ruhiger Atem	✓	✓	✓
2. Klangübung: Wellen	✓	✓	✓
3. O wie wohl ist mir am Abend	✓	✓	✓
4. Bruder Jakob	–	✓	✓
5. Himmel und Erde müssen vergehn	–	✓	✓
6. Kein schöner Land in dieser Zeit	–	✓	✓
7. Amazing Grace	–	✓	✓
8. Scarborough Fair	–	✓	✓
9. Es tönen die Lieder	–	✓	✓

Frei verwenden: Alle Texte und Melodien sind gemeinfrei. Sie dürfen dieses Heft ausdrucken, kopieren und in Familie, Kita, Schule, Musikunterricht und Seniorenarbeit kostenlos weitergeben. Mehr Lieder, Lernhilfen und Kaufberatung: **zungentrommel-test.de**

Herausgeber: Helfenstein Commerce GmbH, Adelheidstr. 4/5, 30171 Hannover · Impressum: zungentrommel-test.de/impressum/

1 Klangübung: Ruhiger Atem

8 Zungen | 11 Zungen | 15 Zungen

Eigene Übung von zungentrommel-test.de, frei nutzbar

Spielen Sie beim Einatmen die vier Töne nach oben und beim Ausatmen die Töne zurück. Ein Ton pro Sekunde reicht. Wiederholen Sie die Übung drei- bis fünfmal.

einatmen

8	1	2	3	4
11	4	5	6	7
15	6	7	8	9
Töne	C	D	E	F

ausatmen

8	5	4	3	2
11	8	7	6	5
15	10	9	8	7
Töne	G	F	E	D

einatmen

8	1	2	3	4
11	4	5	6	7
15	6	7	8	9
Töne	C	D	E	F

ausatmen und ausklingen lassen

8	5	4	3	2	1
11	8	7	6	5	4
15	10	9	8	7	6
Töne	G	F	E	D	C

2 Klangübung: Wellen

8 Zungen · 11 Zungen · 15 Zungen

Eigene Übung von zungentrommel-test.de, frei nutzbar

Nur fünf Töne ohne F und H. Diese Töne klingen in jeder Reihenfolge gut zusammen. Spielen Sie die Wellen langsam und erfinden Sie danach eigene.

eine Welle hinauf

8	1	2	3	5	6
11	4	5	6	8	9
15	6	7	8	10	11
Töne	C	D	E	G	A

und wieder hinab

8	6	5	3	2	1
11	9	8	6	5	4
15	11	10	8	7	6
Töne	A	G	E	D	C

eine kleine Welle

8	3	5	6	5	3
11	6	8	9	8	6
15	8	10	11	10	8
Töne	E	G	A	G	E

und Ruhe

8	2	1
11	5	4
15	7	6
Töne	D	C

3 O wie wohl ist mir am Abend

8 Zungen · 11 Zungen · 15 Zungen

Kanon, erstmals 1812 bei Karl Friedrich Schulz belegt

Ein Abendkanon für drei Stimmen. Auf „A-“ in „Abend“ und „läu-“ liegen je zwei Töne. Das „Bim, bam“ bleibt auf einer Zunge und klingt wie eine Glocke.

O wie wohl ist mir am Abend,

8	1	2	3	1	4	3	3	2	1
11	4	5	6	4	7	6	6	5	4
15	6	7	8	6	9	8	8	7	6
Töne	C	D	E	C	F	E	E	D	C

mir am Abend,

8	4	3	3	2	1
11	7	6	6	5	4
15	9	8	8	7	6
Töne	F	E	E	D	C

wenn zur Ruh die Glocken läuten,

8	3	4	5	3	6	5	5	4	3
11	6	7	8	6	9	8	8	7	6
15	8	9	10	8	11	10	10	9	8
Töne	E	F	G	E	A	G	G	F	E

Glocken läuten.

8	6	5	5	4	3
11	9	8	8	7	6
15	11	10	10	9	8
Töne	A	G	G	F	E

Bim, bam, bim, bam, bim, bam.

8	1	1	1	1	1	1
11	4	4	4	4	4	4
15	6	6	6	6	6	6
Töne	C	C	C	C	C	C

4 Bruder Jakob

~~8 Zungen~~ 11 Zungen 15 Zungen

Melodie: Frankreich, 18. Jahrhundert („Frère Jacques“), Text: volkstümlich

Ein Kanon für bis zu vier Stimmen. Allein gespielt wirkt er wie eine kleine Klangmeditation, wenn Sie ihn mehrmals hintereinander immer leiser spielen.

Bruder Jakob, Bruder Jakob,

11	4	5	6	4	4	5	6	4
15	6	7	8	6	6	7	8	6
Töne	C	D	E	C	C	D	E	C

schläfst du noch? Schläfst du noch?

11	6	7	8	6	7	8
15	8	9	10	8	9	10
Töne	E	F	G	E	F	G

Hörst du nicht die Glocken? Hörst du nicht die Glocken?

11	8	9	8	7	6	4	8	9	8	7	6	4
15	10	11	10	9	8	6	10	11	10	9	8	6
Töne	G	A	G	F	E	C	G	A	G	F	E	C

Ding, dang, dong. Ding, dang, dong.

11	4	1	4	4	1	4
15	6	3	6	6	3	6
Töne	C	G	C	C	G	C

5 Himmel und Erde müssen vergehn

~~8 Zungen~~ 11 Zungen 15 Zungen

Kanon, volkstümlich

Ein ruhiger Kanon im Dreiertakt. Auf „Er-“ liegen zwei Töne. Die erste und die letzte Zeile haben dieselbe Melodie.

Himmel und Erde müssen vergehn,

11	6	6	6	5	6	7	1	2	3	4
15	8	8	8	7	8	9	3	4	5	6
Töne	E	E	E	D	E	F	G	A	H	C

aber die Musici,

11	8	8	8	7	8	9
15	10	10	10	9	10	11
Töne	G	G	G	F	G	A

aber die Musici,

11	7	7	7	6	7	8
15	9	9	9	8	9	10
Töne	F	F	F	E	F	G

aber die Musici bleiben bestehn.

11	6	6	6	5	6	7	1	2	3	4
15	8	8	8	7	8	9	3	4	5	6
Töne	E	E	E	D	E	F	G	A	H	C

6 Kein schöner Land in dieser Zeit

~~8 Zungen~~ 11 Zungen 15 Zungen

Text: Anton Wilhelm von Zuccalmaglio (1840), Melodie: nach älteren Volksliedern

Ein ruhiges Abendlied. Die ersten beiden Zeilen haben dieselbe Melodie, der Teil ab „wo wir uns finden“ kommt zweimal. Auf „fin-“ und „Lin-“ liegen je zwei Töne.

Kein schöner Land in dieser Zeit,

11	1	1	1	4	6	5	4	5
15	3	3	3	6	8	7	6	7
Töne	G	G	G	C	E	D	C	D

als hier das unsre weit und breit,

11	1	1	1	4	6	5	4	5
15	3	3	3	6	8	7	6	7
Töne	G	G	G	C	E	D	C	D

wo wir uns finden wohl unter Linden

11	6	4	5	6	8	7	6	5	4	5	7	6
15	8	6	7	8	10	9	8	7	6	7	9	8
Töne	E	C	D	E	G	F	E	D	C	D	F	E

zur Abendzeit,

11	5	4	5	6
15	7	6	7	8
Töne	D	C	D	E

wo wir uns finden wohl unter Linden

11	6	4	5	6	8	7	6	5	4	5	7	6
15	8	6	7	8	10	9	8	7	6	7	9	8
Töne	E	C	D	E	G	F	E	D	C	D	F	E

zur Abendzeit!

11	5	4	3	4
15	7	6	5	6
Töne	D	C	H	C

7 Amazing Grace

~~8 Zungen~~ 11 Zungen 15 Zungen

Text: John Newton (1779), Melodie: „New Britain“, USA (1829)

Die Melodie kommt mit fünf Tönen aus und klingt deshalb besonders weich. Auf einigen Silben liegen zwei Töne. Die dritte Zeile hat fast dieselbe Melodie wie die erste, beginnt aber höher.

Amazing grace! How sweet the sound

11	1	4	6	4	6	5	4	2	1
15	3	6	8	6	8	7	6	4	3
Töne	G	C	E	C	E	D	C	A	G

that saved a wretch like me!

11	1	4	6	4	6	5	8
15	3	6	8	6	8	7	10
Töne	G	C	E	C	E	D	G

I once was lost, but now am found,

11	6	8	6	4	6	5	4	2	1
15	8	10	8	6	8	7	6	4	3
Töne	E	G	E	C	E	D	C	A	G

was blind, but now I see.

11	1	4	6	4	6	5	4
15	3	6	8	6	8	7	6
Töne	G	C	E	C	E	D	C

8 Scarborough Fair

~~8 Zungen~~ · 11 Zungen · 15 Zungen

Text und Melodie: englische Volksballade, Fassung nach Frank Kidson, „Traditional Tunes“ (1891)

Diese ältere, freie Fassung ist heller als die heute bekannte Version. Spielen Sie sie ruhig im Dreiertakt. Auf „sage“ und „was“ liegen je zwei Töne.

Oh! where are you going? To Scarbro’ fair,

11	1	4	4	4	5	6	7	8	8	5
15	3	6	6	6	7	8	9	10	10	7
Töne	G	C	C	C	D	E	F	G	G	D

savoury sage, rosemary and thyme:

11	6	6	6	7	6	5	4	4	2	1
15	8	8	8	9	8	7	6	6	4	3
Töne	E	E	E	F	E	D	C	C	A	G

Remember me to a lass that lives there,

11	1	4	4	5	6	7	8	8	8	5
15	3	6	6	7	8	9	10	10	10	7
Töne	G	C	C	D	E	F	G	G	G	D

for once she was a true love of mine.

11	6	7	7	7	6	5	1	4	4	4
15	8	9	9	9	8	7	3	6	6	6
Töne	E	F	F	F	E	D	G	C	C	C

9 Es tönen die Lieder

~~8 Zungen~~ 11 Zungen 15 Zungen

Kanon, volkstümlich

Ein Kanon für drei Stimmen. Bei „-let“, „der“, „-ner“ und „Schal-“ liegen je zwei schnelle Töne, ebenso auf dem achten „la“.

Es tönen die Lieder,

11	1	4	4	4	5	1
15	3	6	6	6	7	3
Töne	G	C	C	C	D	G

der Frühling kehrt wieder,

11	1	5	5	5	6	4
15	3	7	7	7	8	6
Töne	G	D	D	D	E	C

es spielet der Hirte

11	8	8	6	8	6	8	7	5
15	10	10	8	10	8	10	9	7
Töne	G	G	E	G	E	G	F	D

auf seiner Schalmei:

11	7	7	5	7	5	7	6
15	9	9	7	9	7	9	8
Töne	F	F	D	F	D	F	E

La la la la la la la la

11	8	11	10	9	8	7	6	8	7	5
15	10	13	12	11	10	9	8	10	9	7
Töne	G	C	H	A	G	F	E	G	F	D

la la la la la la.

11	3	4	5	6	7	5	4
15	5	6	7	8	9	7	6
Töne	H	C	D	E	F	D	C

WERBUNG

Mehr Lieder und die passende Trommel

Erst vergleichen

Alle Liederbücher im Vergleich: zungentrommel-test.de/zungentrommel-liederbuch/

Alle Trommeln im Vergleich: zungentrommel-test.de/zungentrommel-vergleich/

Ein Beispiel: sonodrum Musikbuch „50 Meditation, Mantras, Autogenes Training“

Wer mehr als die freien Lieder spielen möchte: 50 Lieder mit Zahlen für Trommeln mit 8, 11, 13, 14 und 15 Zungen, als PDF und gedruckt erhältlich. Liederbücher anderer Anbieter finden Sie im Vergleich oben.

Musikbuch im sonodrum Shop ansehen*

Passende Trommel für dieses Heft (Beispiel)

sonodrum Standard 30 cm C-Dur: Die Klangübungen und „O wie wohl ist mir am Abend“ passen auf 8 Zungen, die übrigen Lieder gehen bis zum tiefen G. Die Standard 30 cm mit 11 Zungen spielt das ganze Heft. Wer in Gruppen oder mit Verstärker spielt, findet bei der Meditation mit 15 Zungen mehr Tonumfang.

11 Zungen, C-Dur (G3 bis C5), 30 cm. Laut Shop 159,95 € (Stand 10. Oktober 2026). Trommeln anderer Marken mit ähnlicher Ausstattung finden Sie im Vergleich oben.

sonodrum Standard 30 cm C-Dur im sonodrum Shop ansehen*

Alle Bezugsquellen, Preise und weitere Größen zu diesem Heft:
zungentrommel-test.de/magazin/zungentrommel-meditation-lieder-pdf/

* Werbung: Link zu einem Shop. Kaufen Sie dort ein, können wir eine Vergütung erhalten. Für Sie ändert sich der Preis nicht.

Herausgeber: Helfenstein Commerce GmbH, Adelheidstr. 4/5, 30171 Hannover · Impressum: zungentrommel-test.de/impressum/