

Gesundheit Rhythmus Lebenskraft



Rhythmustraining:
Trommeln zur Steigerung von Konzentration,
Gedächtnis, Reaktion, Beweglichkeit, Aggressionsabbau, ...



Die Wirkung von Rhythmus auf den Menschen ist unumstritten. Körper, Geist und in gewisser Weise auch unsere Emotionen werden durch Rhythmen beeinflusst und geregelt. Es gibt wohl keinen einzigen Bereich menschlicher Existenz, der nicht von Rhythmus durchdrungen ist.

Trommeln als Grundlage zur Steigerung der eigenen Lebensrhythmik übt in vielschichtiger Weise positiven Einfluss auf unser körperliches- und seelisches Wohlbefinden aus. Durch eine spezielle Methode, die in den KLANG BILD Trommelkursen angewandt wird, wird das Gehirn effektiv trainiert, Alltagsstress abgebaut und Emotionen ausbalanciert. Das aktive Trommeln trägt ebenfalls dazu bei, mehr Selbstvertrauen zu bekommen und sich als tragender Teil einer Gruppe wiederzufinden.

Über diese und viele weiterer Vorzüge, die eine Rhythmisierung mit Trommeln bewirkt, möchte diese Broschüre informieren. Sie eröffnet spezifische Betrachtungsweisen aus dem Blickwinkel der Wissenschaft, der Fachpresse und erfahrener Trommellehrer.

Die Broschüre fordert zum Trommeln auf und zeigt
wie die eigene Lebensqualität und Befindlichkeit
durch das Trommeln gesteigert werden kann.

Impressum:

Adolf Sachs
Hofwaldweg 35
6020 Innsbruck
www.klang-bild.co.at

Im Rhythmus sein



Kein Leben ohne Rhythmus

Anfangen von den riesigen Zeiträumen, die die Planetenumläufe vollziehen, bis hin zur winzigsten Zelle menschlicher Existenz, alles unterliegt einem immer wiederkehrenden Rhythmus.

Eine schier unendliche Kombination rhythmischer Vorgänge bestimmt im komplexen Zusammenspiel das Leben auf dem Planeten Erde, den Jahreszeitenverlauf, die Tag- und Nachtgleiche, Ebbe und Flut, die Atmung, den Herzschlag und vieles weitere mehr. Rhythmen geben Ordnung, schaffen Struktur und Harmonie. Das Naturgesetz „RHYTHMUS“ regelt alles Leben auf der Erde.

Geraten einzelne Rhythmen ins Ungleichgewicht (verlieren sie die Eigenschaft der immer wiederkehrenden Wiederholung, der Regelmäßigkeit) entsteht Disharmonie. Geraten Körperrhythmen ins Ungleichgewicht, wird unsere Lebensenergie gemindert. „Dauernde Störung der biologischen Rhythmen kann zu Erkrankungen führen - von Burnout bis Krebs“, betont der Chronomediziner und Univ. Prov. Dr. Maximilian Moser, an der Medizinischen Universität Graz. Sind wir jedoch von stabilen Körperrhythmen durchdrungen, sind wir „in Takt“ können wir uns bester Gesundheit erfreuen.

Bereits ein Fötus wird von Rhythmus durchdrungen. Von der 24. Woche an, bis zur Geburt, hört er den immer wiederkehrenden Herzschlag seiner Mutter. Eine Rhythmuserfahrung - ein angelegter genetischer Code aus Atem- und Herzrhythmus - der ihn mit jedem Menschen auf der Erde verbindet. Ein Rhythmus, der ihn ein Leben lang, im tiefsten inneren, Sicherheit und Geborgenheit vermitteln wird.

Auch wesentliche Entwicklungsschritte nach der Geburt, wie zum Beispiel die Fortbewegung (Krabbeln, Gehen, Laufen), die Sprache (Sprechrhythmus) unterliegen Rhythmen.

Von der ersten Sekunde des Lebens bis hin zum Tod leben und lernen wir mit und durch Rhythmus!

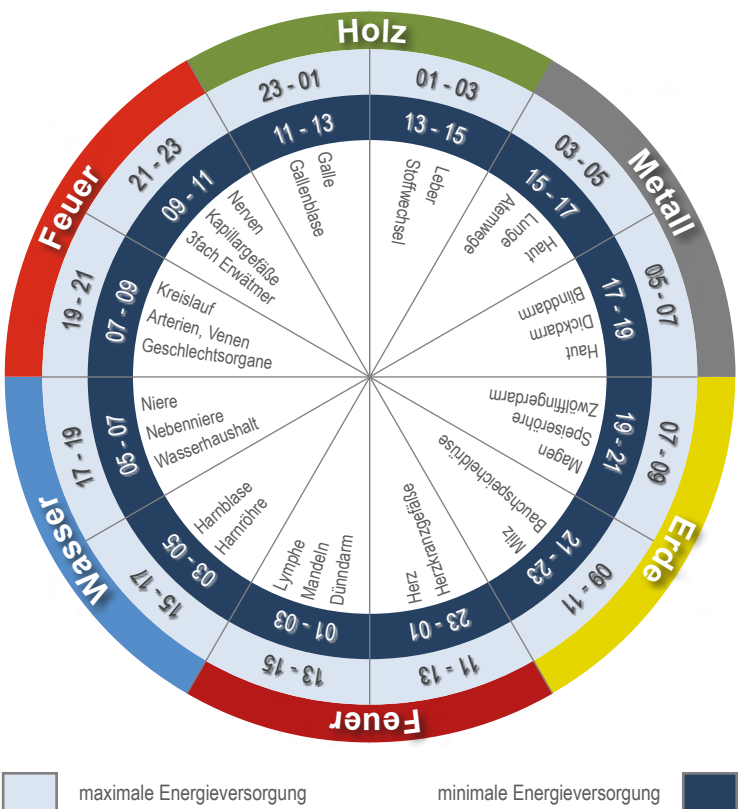
Rhythmus als Lehrmeister

Rhythmusstörungen bzw. eine geringe Rhythmuswahrnehmung können sich in vielen Bereichen äußern.

- Rhythmik verbessert Bewegungsabläufe
- Rhythmik steigert das Konzentrationsvermögen und die Merkfähigkeit
- Rhythmik hilft bei der Verankerung bereits Gelerntem im Langzeitgedächtnis
- Rhythmik erleichtert das Erlernen von Sprachen / Fremdsprachen
- rhythmisches Sprechen verbessert die Sprache und das Sprachverständnis

Über ein wesentliches Gesetz der Rhythmik, dem Gesetz der Wiederholung erschließen sich bereits Kleinkinder den Großteil ihres Wissens. Permanentes Wiederholen ist Grundgesetz der Rhythmik und Grundsubstanz natürlichen Lernens.

Bereits als Kind haben wir gewonnene Fertigkeiten/Inhalte durch ständiges Wiederholen erworben und diese dann bis zur Perfektion eingeübt. Eine Methode des natürlichen Lernens, die auch bei der Rhythmusbildung durch Trommeln in den KLANG BILD Trommelkursen grundlegend angewendet wird.



Die Rhythmen der Organe

Die Organuhr verdeutlicht die körperlichen Zeitabläufe und beruht auf dem Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Demnach unterliegen einzelne Energiekreisläufe des Organsystems, täglich gleich ablaufenden Rhythmen.

Die Organe werden in der Maximalzeit- der Aktivphase intensiv mit Lebensenergie versorgt, während sie in der Passivphase regenerieren und dabei mit verminderter Lebensenergie versorgt werden.

Die genaue Beachtung der Organzeiten spielt in der TCM eine wichtige Rolle bei der erfolgreichen Behandlung von Krankheiten.

Trommeln zur Rhythmikbildung



Der Weg des Trommelns

Trommeln lässt Rhythmus erfahrbar werden. Das Gefühl für Zeiträume, Ordnung und Struktur wird dabei wie von selbst geschult.

Trommeln zählen neben den Rasseln und Klanghölzern zu den ältesten Musikinstrumenten der Menschheit. Über 8000 Jahre zurück lassen sich die Verwendungen von Trommeln auf Grund von Funden belegen. Seit je her wurden sie als Kommunikationsmittel, zur Anrufung der Götter, zur Nachrichtenübermittlung und zum Musizieren genutzt. Trommeln verbinden, stärken die Gemeinschaft und fördern das Gemeinschaftsgefühl.

Die archaischen Klänge der Trommeln berühren auf einzigartige Weise. Ihre Schwingungen durchdringen Ohr und Körper und ermöglichen ein intensives rhythmisches Erleben. Die kräftigen Klänge versetzen den ganzen Körper in Schwingung, Kreislauf und Lymphfluss werden aktiviert und die Atmung vertieft. Das Trommeln unterstützt alle rhythmischen Prozesse des Organismus und beeinflusst die Gehirnströme. Spielt man über einige Zeit einen Rhythmus, so wird man feststellen, dass sich schon bald ein angeregter, allenfalls meditativer Zustand einstellt. Trommeln entlastet mental und bietet ein gutes Gegengewicht bei Kopflastigkeit.

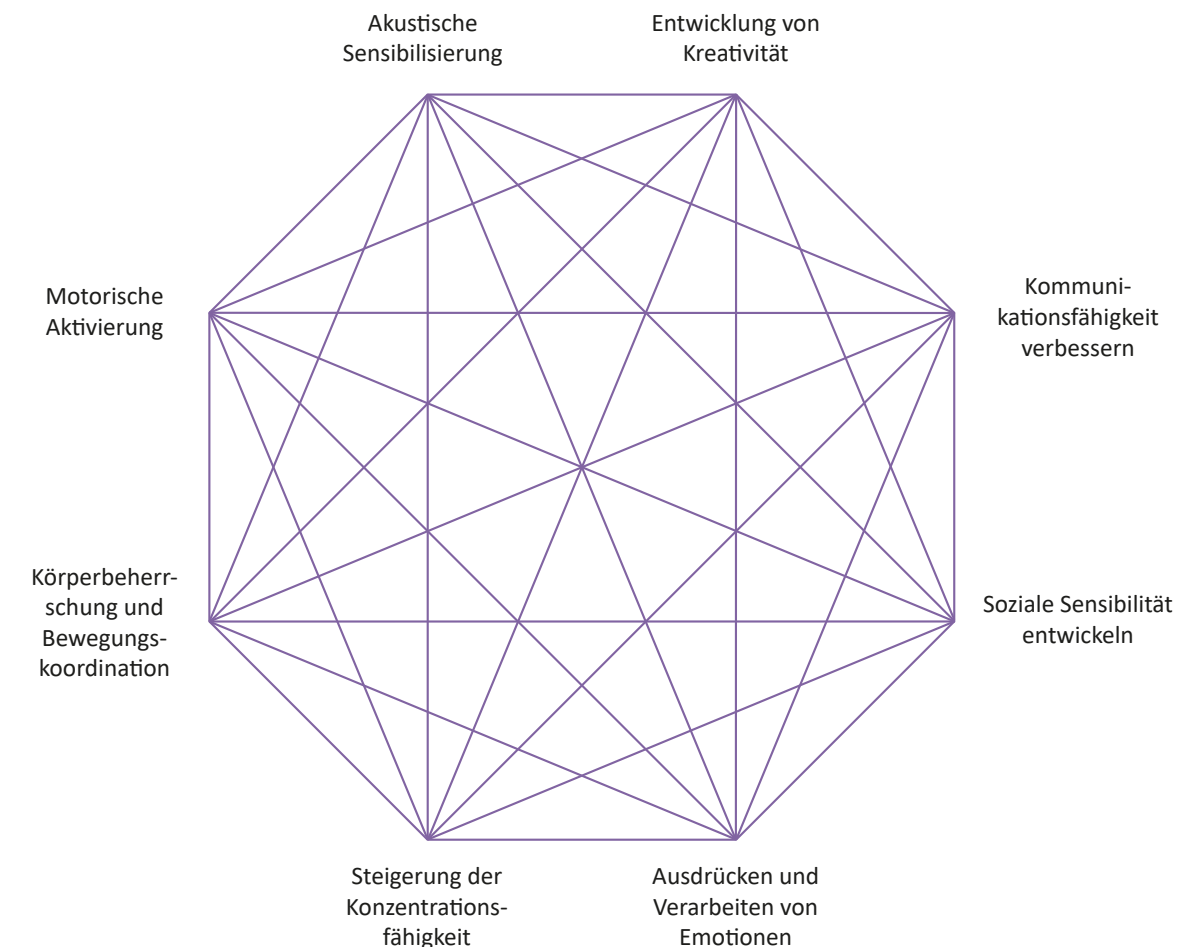
Reinhard Flatischler, einer der bekanntesten Trommel- und Rhythmusexperte in Europa, der sich intensiv mit der Erforschung von Trommeln und Rhythmik beschäftigt, schreibt in seinem Buch „Der Weg zum Rhythmus“

„...Da entstand in mir das Wissen, dass Rhythmus tiefe Schichten meines Bewusstseins erreichen kann und dass Rhythmus ein Weg von Selbstvertrauen, Liebe und Vitalität ist. Rhythmus selbst ist ein manifestiertes „ja“ zum Leben. Ich entdeckte Rhythmus als einen Weg, der unabhängig vom Bildungsgrad und Begabung ist, ein Weg, den Frau und Mann gleichermaßen gehen können. Er führt zur Einheit von musikalischem und menschlichem Bewusstsein, er führt direkt zur Kraft, die allem Lebendigen zu Grunde liegt.“

jetzt Trommeln lernen

* Emotionale Wirkungen des Trommelns

Ziele und Wirkungen des Trommelns lassen sich im Hinblick auf das emotionale Lernen schaubildartig zusammenfassen. Die wichtigsten acht Wirkungsfelder werden anschaulich in Form eines Oktogons dargestellt.



Das Schema verdeutlicht, dass die durch das Trommeln sich ergebenden Wirkungen untereinander in Wechselwirkung stehen.

Dabei sind, was die Terminologie angeht, gewisse Überlappungen unumgänglich. So löst zum Beispiel, die durch das Trommeln veranlasste motorische Aktivierung notwendigerweise auch eine gewisse Bewegungskoordination aus.

Trommeln trainiert unser Gehirn

** Trommeln ist Hochleistungssport für das Gehirn. Vor allem die sogenannte Überkreuzkoordination, zum Beispiel das Trommeln mit der rechten Hand links des Körpers und umgekehrt. Zellen vernetzten sich, auch die Aktivität zwischen beiden Gehirnhälften ließe sich steigern.

** Wichtig sind aber die Effekte, die das Trommeln im Hirn zeigt, messbar im Zuwachs von grauer und weißer Gehirnmasse. Viel mehr als bei anderen Instrumenten komme es beim Trommeln auf die Koordination beider Hände und damit Gehirnhälften an.

** Alleine die körperliche Anstrengung beim Trommeln führe dazu, dass der Hippocampus wachse, „eine Hirnregion, die bei der Behandlung von Depressionen sehr wichtig ist“.

US- Studien zufolge kann schon eine Übungseinheit in einer Trommelgruppe die Alphawellen im Gehirn (sind bei Ruhe und Entspannung aktiv) verdoppeln. Beim Trommeln werden außerdem Endorphine (Botenstoffe im Gehirn, „Glückshormone“) ausgeschüttet, die Wohlbefinden erzeugen. Sie wirken schmerzdzämpfend und gelten als körpereigene Opioide.

Durch eine spezielle Trommeldidaktik wird in den KLANG BILD Trommelkursen die rechte und linke Hand im selben Maße bewegt, die Gehirnhälften in ihrer Tätigkeit miteinander verbunden und ausgeglichen. Dies führt in weiterer Folge zu einer besseren Körperkoordination. Das logische und räumliche Denken werden gefördert und die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit positiv beeinflusst, belastende Emotionen und Alltagsstress abgebaut.

Harmonisierende Wirkung

* Die Veränderung der Gehirnströme ist nur eine von mehreren Wirkungen, die Trommeln in Zusammenhang mit dem Gehirn zeitigen.

Laboruntersuchungen weisen darauf hin, dass die Vibration der Trommel zu einer allgemeinen Harmonisierung der Gehirnaktivität führt, da die Trommelfrequenzen selbst schwer zugängliche Gehirnbereiche ansprechen.

Darüber hinaus fördert Trommeln den Ausgleich der linken und rechten Gehirnhemisphäre, da rechte und linke Hand gleichermaßen eingesetzt und beansprucht werden.

Körpersprache, Intuition, Kreativität, Emotionen und Unterbewusstes hängen mit der rechten Gehirnhälfte und der linken Körperseite zusammen. Sprache, Logik, Analyse, lineares Denken und Bewusstes sind mit der linken Gehirnhälfte und der rechten Körperseite verbunden - zumindest gilt dies für Rechtshänder.

Durch Trommel- und Klatschübungen wird die Überbetonung der rechten Hand und damit der linken Gehirnhälfte ausgeglichen - es kommt zu einer ausgewogenen Entwicklung der verschiedenen Persönlichkeitsaspekte.

Das richtige Timing für das Gehirn

Trommeln regt auch das Kleinhirn an, das oft als „Uhr“ des Gehirns bezeichnet wird. „Hier werden zeitliche Verhältnisse und die zeitliche Ordnung programmiert.“ „Bei Störungen im Steuerprogramm lässt sich die Ordnung durch Trommeln wiederherstellen.“ Diesen Effekt könne man zum Beispiel bei Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen nutzen: „Beim Trommeln übt das Gehirn gewissermaßen das richtige Timing aus.“

Trommeln bringt Energie

Wer sein Trommelspiel in einem Zustand der Müdigkeit beginnt, wird mit Erstaunen feststellen, dass nach einiger Zeit des Spielens die Müdigkeit verfliegt und man in einem guten, energetischen Zustand gerät. Das Trommeln scheint hierbei mental als auch körperlich zu harmonisieren. Sogar anfängliche Kopfschmerzen und Verspannungen können sich durch das Trommeln auflösen.



Trommeln bewegt

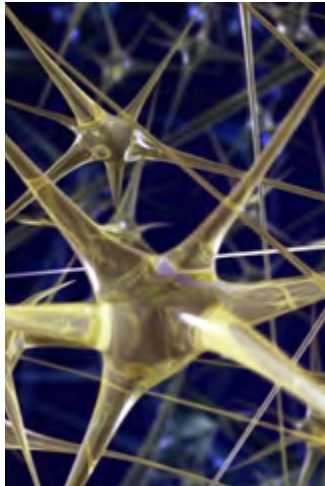
Trommeln ist Bewegung pur. Bewegung macht Spaß, wach und lebendig. Beim Trommeln werden die Hände intensiv bewegt, massiert, der Kreislauf und der Tastsinn angeregt. Trommeln trainiert die Schnelligkeit der Hände und des Geistes. Es verbessert die Reaktionsfähigkeit, die Bewegungskoordination, die körperliche und geistige Unabhängigkeit so wie die Grob- und Feinmotorik.

Studien zufolge kann das Trommeln den Puls bis auf 180 Schläge pro Minute antreiben.

Trommeln belebt den Körper und den Geist, Trommeln macht gesund!

Menschen mit geringem Körpertonus werden durch das Trommeln zu einer besseren Körperhaltung und Spannung angeregt. Denn es fällt schwer, sich im Rhythmus zu behaupten oder auf musikalische Ereignisse prompt zu reagieren, wenn man eine, in sich eingesackte Körperhaltung einnimmt. Eine aufrechte Körperhaltung und ein angemessener Körpertonus hingegen erleichtern das Trommelspiel und lassen aufgestaute Energien wieder fließen.

Quellennachweis: * Aljoscha A. Schwarz, Ronald P. Schweppe, Mit Musik heilen / Südwestverlag ISBN 3-517-06240-5 / Seite 148
** www.aerztezeitung.de / Trommelexperte und Sportmediziner Dr. Peter Wright an der TU Chemnitz. (02.09.2011)



Trommeln zur Steigerung der Konzentration

Trommeln bedingt absolute Aufmerksamkeit und Präsenz. Schweift man während des Spielens mit den Gedanken ab, fällt man prompt aus dem Rhythmus. Das Trommeln lehrt uns, bei der Sache zu bleiben, die Energie zu lenken und auf den Punkt zu bringen und das, Sekunde für Sekunde, ohne wenn und aber.

Trommeln mit den Händen

Das Trommeln mit den Händen verstärkt das „Be-greifen“ der rhythmischen Bewegungsabfolgen. Es aktiviert die Handreflexzonen, die mit den körperlichen und den geistigen Funktionen zusammenhängen. Beim Trommeln mit den Händen werden in den Fingern und Handflächen bestimmte Punkte massiert, die auf reflektorischem Weg die Konzentration steigern.

Das Spielen mit Händen anstatt Stöcken ermöglicht auf einer Trommel unterschiedliche Sounds zu gestalten. Dadurch kann das Trommelspiel, der persönliche Ausdruck und die Komplexität der Rhythmik durch weitere lautmalerische Gestaltungsmöglichkeiten enorm erweitert werden.

Das Spiel mit den Händen lässt auch die Lautstärke und die eingestzte Energie deutlich, körperlich, erfahrbar werden. Dies zeigt sich vor allem dann, wenn die eigene Wut, die kräftigen Schläge an der Trommel deutlich hör- und fühlbar werden. Die Trommel gibt dabei ein direktes Feedback, sie bietet Widerstand, lässt Lautstärke und Schmerz erleben.

Aber nicht nur ein aggressiver, sondern auch ein gefühlsbetonter Ausdruck, lässt sich mit den Händen differenzierter als mit Trommelstöcken gestalten und fühlen.

Wirkfaktor Trommelhaut

Naturfelle bieten ein wesentlich besseres Hörerlebnis. Im Gegensatz zu synthetischen Fellen werden die Trommelklänge der Naturfelle auch in Klassenstärke als angenehm empfunden. Ihr Sound ist wärmer, belastet deutlich weniger die Ohren und wird körperlich viel stärker wahrgenommen. Die bauchigen, archaischen Trommelsounds der Naturfelle haben einen hohen Aufforderungscharakter und bieten ein unvergleichliches Klang- und Schwingungserleben. Trommeln mit Naturfellen sind für den Unterricht in Gruppen in mehrfacher Hinsicht von unschätzbarem Wert.

Trommeln trägt dazu bei:

- motorische Aktivitäten herauszufordern
- die eigenen Aktionen bewusster wahrzunehmen (sich zu spüren)
- die Bewegungskoordination und Körperbeherrschung zu fördern
- Emotionen, Spannungen und Aggressionen auszudrücken und abzureagieren
- Konzentrationsfähigkeit zu fördern
- Selbst- und Fremdwahrnehmung zu verbessern
- die soziale Sensibilität zu entwickeln
- das Selbstwertgefühl zu stärken
- Kreativität zu fördern
- Kommunikationsfähigkeit zu verbessern
- Gemeinschaftsgefühle zu wecken und zu intensivieren

Trommeln zur Psychohygiene

Nervosität, Unruhe, Aggressionen, Ängste und depressive Verstimmungen lassen sich sehr gut „wegtrommeln“. Beim Spielen werden die eigenen Gefühle plastisch und hörbar, Gefühle harmonisiert, Wut und Ärger relativiert.

Das Trommelspiel ist wie ein Zwiegespräch mit dem Unbewussten. Es ist nicht nötig, sich bewusst die unerwünschten Gefühle wegzutrommeln. Der Ausgleich der Gefühle passiert während dem Spielen automatisch, ohne jegliches Zutun und ohne eine betreffende Absicht.

Trommeln trainiert und fördert die Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Die Trommel, als eines der lautesten Instrumente, ermöglicht sehr gehemmten und in sich zurückgezogenen Menschen eine langsame Öffnung und Befreiung. „Sich bemerkbar machen“ – ist oft ein heilsames Überwinden starker eigener Begrenzungen.

Andererseits lässt es einen selbst auch ein zu dominantes Verhalten durch die Spiellautstärke erkennen. So kann leicht die essentielle Wichtigkeit von Stärke in der Gemeinschaft erfahren und trainiert werden. Dieser Weg sozialer Reifung bringt auch dem betroffenen Selbst höchste Zufriedenheit.

Wenn man wütend ist und dadurch fester schlägt, bekommt man ein deutlich lauterer Feedback von der Trommel zurück. Das Schwingungserleben wird dabei intensiviert, was wiederum eine harmonisierende, befreiende Wirkung zur Folge hat.

Das gemeinsame Trommeln stärkt und macht Mut.

Einer Studie zufolge weisen Gruppen, in denen getrommelt wird weniger Ängste auf, als in Gruppen, in denen nicht getrommelt wird.



Aus der Trommelforschung

Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Trommeln die Hör- und Bewegungszentren stärker vernetzt sind.

Neben dem Großhirn werden auch die darunterliegenden Basalganglien aktiviert, in denen die automatisch ablaufenden Bewegungen gespeichert sind.

Trommeln gegen Burnout

New York - „Wer sich vom Job ausgebrannt fühlt, kann beim Trommeln neue Energie schöpfen.“

Das haben US-Sportärzte in einer Studie herausgefunden, die sie an einem Kongress in New York vorstellten.

Sie hatten 112 Angestellte aus Pflegeberufen zu Trommelsessions eingeladen. Diese dauerten eine Stunde wöchentlich.

Das Resultat: Nach sechs Wochen zeigte eine Befragung, dass sich die Gefühlslage der Trommler in hohem Maße verbessert hatte.“

(REUTERS). PULStipp März 2004

jetzt Trommeln lernen



Trommeln als Therapie

Bereits im antiken Griechenland, erkannte Hippokrates, der Urvater aller Ärzte die Wichtigkeit und Zusammenhänge biologischer Rhythmen für Körper und Geist. Die moderne Wissenschaft entdeckt jetzt dass einige biologische Rhythmen auf das Trommeln reagieren und sich der menschliche Organismus durch das Trommeln positiv beeinflussen lässt.

Trommeln gegen Depressionen

Von der belebenden Wirkung des Trommelns profitieren offenbar auch Patienten mit Depressionen und Angsterkrankungen:

Von 79 Depressions-Patienten erhielten 33 zusätzlich zu Medikamenten und Psychotherapie in zweiwöchigen Abständen insgesamt 20 Einheiten Musiktherapie mit afrikanischen Trommeln und Vibrafonen. Drei Monate nach Beginn hatten sich die Depressions- und Angstsymptome stärker gebessert als bei der Kontrollgruppe, und die Patienten konnten ihren Alltag besser bewältigen. Die Wirkung hielt auch drei Monate nach Therapieende noch an.

Wie finnische Forscher im British Journal of Psychiatry berichten, lässt sich die Wirksamkeit einer Standardbehandlung mit Psychotherapie und Antidepressiva durch regelmäßige Trommeleinheiten deutlich steigern.

Depressive Menschen haben oft ein schlechtes Selbstbild und das Gefühl, nicht gehört zu werden. Beim Trommeln in der Gruppe erleben sie ein Gefühl von Zugehörigkeit und machen die Erfahrung, etwas bewirken zu können. Die rhythmischen Reize wirken zudem beruhigend und angstlösend, vor allem wenn die Trommel direkt mit den Handflächen geschlagen wird, die Vibrationen sind so deutlicher spürbarer.

Trommeln bei Entwicklungsverzögerung

Die Auswirkungen des regelmäßigen Trommelns wurden bei 21 Kindergarten- und Schulkindern mit ADHS und Entwicklungsverzögerungen vom Team des Sportmediziners Professor Henry Schulz an der Technischen Universität Chemnitz untersucht. Nach Abschluss des Projekts entsprach die motorische Leistungsfähigkeit der Kinder dem Niveau gleichaltriger Kinder ohne Entwicklungsverzögerung.

Trommeln zum mentalen Ausgleich

Körperrhythmen werden beim Trommeln angeregt und erfahrbar gemacht. Zunehmend treten Puls und Atmung mit dem Trommelrhythmus in Bezug und passen sich diesen an.

Unser Körper reagiert auf Trommelrhythmen und lässt sich in gewisser Weise dadurch auch beeinflussen. Beim intuitiven Trommelspiel, das frei, entkoppelt jeglichem, musikalischen Gesetzt erfolgt, entsteht oftmals ein innerer Dialog, eine unbewusste Kommunikation mit Körper und Geist der äußerst entspannend und mental entlastend wirkt.

Trommeln ist somit auch ein profanes Mittel um die Selbstwahrnehmung - Körperwahrnehmung zu steigern Ängste und Alltagssorgen abzubauen.

Neurologe Altenmüller erforscht die physiologischen Auswirkungen des Musizierens auf die Aktivität verschiedener Gehirnbereiche. „Unsere Untersuchungen haben gezeigt, dass beim Trommeln die Hör- und Bewegungszentren stärker vernetzt sind.

Neben dem Großhirn werden auch die darunterliegenden Basalganglien aktiviert, in denen die automatisch ablaufenden Bewegungen gespeichert sind.

Trommeln in der therapeutischen Gruppe

Das Trommeln ist über die manuelle Fertigkeit hinaus, vor allem eine Ganzkörpererfahrung. Diese Therapieform soll dabei helfen eine neue Harmonie zwischen den körperlichen, geistigen und emotionalen Aspekten zu schaffen.

Das Spiel in der Gruppe erweitert die Möglichkeiten der Selbsterfahrung. Das gemeinsame Trommeln stimuliert nicht nur die Ausdauer, sondern fördert durch die Bestätigung in der Gruppe, das Selbstvertrauen und verbessert damit das Kommunikationsverhalten auch außerhalb der Gruppe.

Das Trommeln bewirkt ein ständiges sein im „Hier und Jetzt“ und hat ein abschalten von Gedanken zur Folge.



Fähigkeiten, die beim Trommeln gefördert werden:

- Körperwahrnehmung (Kinästhesie)
- Konzentrationsfähigkeit
- Motorische Fähigkeiten (Bewegungs- u. Gleichgewichtssinn)
- Musikalische Ausdrucksfähigkeit (emot. Beteiligung)
- Phantasie und Kreativität (Assoziationsfähigkeit)
- Räumliche Wahrnehmung
- Sensibilisierung des Gehörs
- Soziale Kompetenz (z.B. Führen u. Folgen)
- Tast- und Spürsinn (taktile, haptile Sinneswahrnehmung)

* Trommeln in der traditionellen chinesischen Medizin

Die Trommel als Instrument wird in China dem Element des Wassers zugeordnet

Sie wird in der Medizin vor allem bei der Angsttherapie und zur Lösung von Energieblockaden eingesetzt.

* Von der Rhythmusforschung

Während des Trommelns erhöht sich der Anteil an Alpha- vor allem aber an Delta – und Theta Wellen im Gehirn, was auf einen äußerst entspannten Bewusstseinszustand hindeutet.

In wissenschaftlichen Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass die Hirnströme sich durch monoton geschlagene Rhythmen ändern.

Rhythmus und Bewegung

Zunehmend finden Trommeln auch Einzug in pädagogischen, klinischen und therapeutischen Bereichen.

Die Kombination von Trommeln - Rhythmus zeigt gerade im klinisch- therapeutischen Umfeld besonders deutlich seine positiven Wirkungseisen. So lässt sich beispielsweise durch die Kombination von Rhythmus und Bewegung der Genesungsprozess bei depressiven Menschen positiv beeinflussen und steigern. Dies beweist der Sportmediziner Schulz aus Chemnitz durch ein Testverfahren an einer Gruppe von depressiven Patienten einer Rehabilitationsklinik für psychosomatische Erkrankungen.

Im pädagogischen Bereich wird eine Studie der Universität Innsbruck in Zusammenarbeit mit dem Trommler Adi Sachs durchgeführt. Über einen Zeitraum von 2 Semestern bekommen die Kinder einer Volksschule zusätzlich eine Bewegungsstunde und eine Stunde Trommelunterricht. Durch die Kombination von Trommeln - Rhythmus - Bewegung vermutet man, dass die Konzentrations- und Lernfähigkeit, das Sozialverhalten und die Beweglichkeit der Kinder gesteigert werden kann.

Trommeln in der Gruppe bewirkt unter anderem:

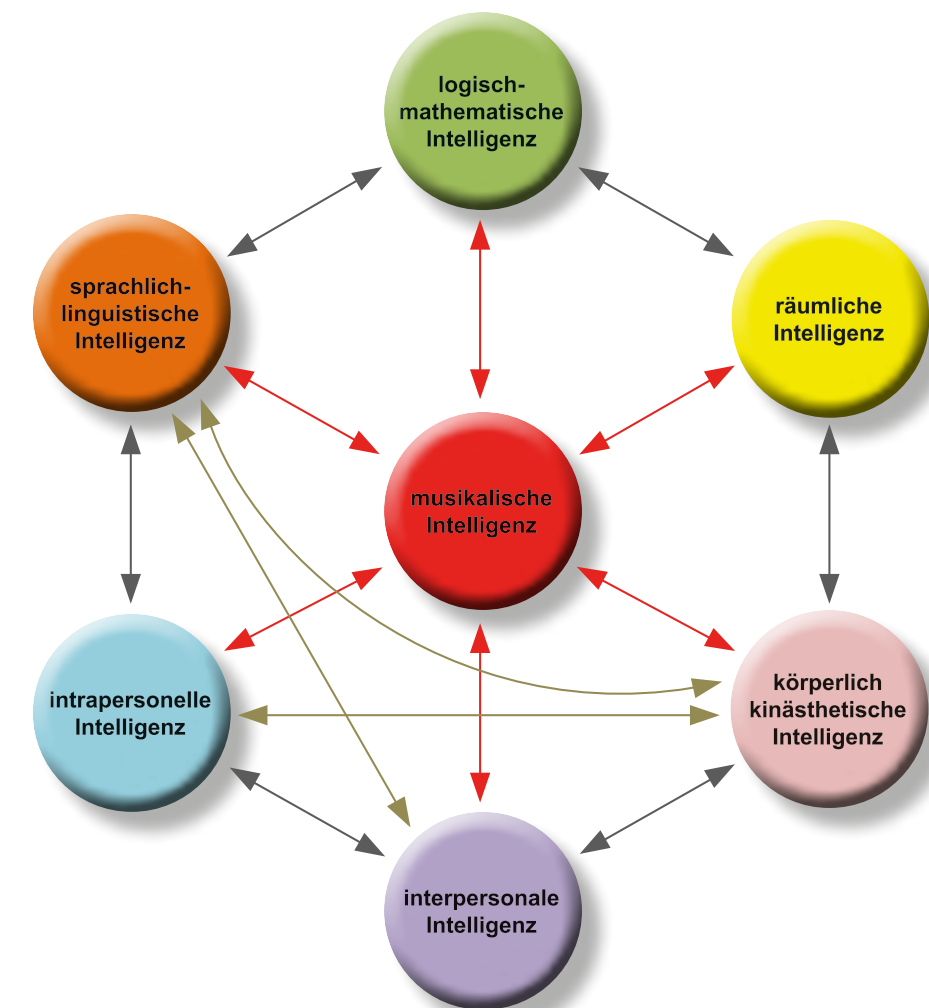
- Teamfähigkeit zu spüren und zu leben
- aufeinander hören
- sich selbst und andere wahrzunehmen
- fähig sein auf Ereignisse selbständig zu reagieren, interagieren
- sich mal in den Vordergrund zu stellen
- gelegentlich die Führung und Verantwortung zu übernehmen
- sich unterzuordnen und sich bedingungslos in den Dienst des Ganzen zu stellen
- sich als Teil des „Ganzen“ zu spüren



Das Trommeln kommuniziert mit allen Intelligenzen.

Die Bedeutung des Musizierens wird bei der Betrachtung der unten stehenden Grafik deutlich. Denn die musikalische Intelligenz ist die einzige Intelligenz, die mit allen anderen Intelligenzen in Verbindung steht. Die Grafik, die die sieben Gardnerschen Intelligenzen beinhaltet, zeigt auf, dass jede Intelligenz in starker Beziehung zur musikalischen Intelligenz steht.

So ist es naheliegend, dass durch die Förderung der musikalischen Intelligenz alle Bereiche der weiteren Intelligenzen angesprochen werden. Musizieren macht in diesem Sinne auch intelligent und was für das Musizieren gilt, gilt selbstverständlich auch für das Trommeln. Trommeln ist Rhythmus und Rhythmus ist ein fixer Bestandteil der Musik. Oder kennen Sie ein Musikstück, das ohne Rhythmus möglich wäre?



*Musikalität und Intelligenz unter der Lupe der Hirnforschung.
Die sieben Intelligenzen nach Howard Gardner
Grafische Anordnung nach Ernst Waldemar Weber.*

* Positive Gründe für den Einsatz von Trommeln

Rhythmus ist aktuell:

Kinder mögen Rhythmus. Musik für Kinder der Schulstufen 1-4 und für Jugendliche ist betont rhythmisch. Sie haben ein Bedürfnis nach Rhythmus; das äußert sich von Kind an im intuitiven Tanzen, im Erfinden und Nachmachen von Sprech- und Klatschspielen, bei Jugendlichen in der Auswahl ihrer Musik.

Rhythmus ist einfach.

Trommeln und rhythmisches Sprechen erfordern zu Beginn kein Erlernen schwieriger Techniken. (Fast) Jeder kann mitmachen, und gerade das Lernen und Musizieren in der Gruppe ermöglicht auch Kindern mit motorischen Schwierigkeiten eine aktive Teilnahme.

Rhythmus ist Bewegung.

Bewegung macht Spaß, macht wach und lebendig. Rhythmus verbessert das Körperbewusstsein; Schnelligkeit, Lockerheit, Genauigkeit werden verbessert, der Gleichgewichtssinn, das statico-dynamische System, der Tastsinn werden geübt. Entwicklung von Grob- und Feinmotorik und Koordination verschiedener Bewegungsabläufe miteinander werden gefördert.

Rhythmus ist andauerndes Training der Selbstwahrnehmung und –steuerung.
Rhythmus macht gesund und kann das Selbstwertgefühl steigern.

Rhythmus ist sozial und kommunikativ.

Rhythmus ist Gruppengeschehen, er bringt Menschen zusammen, setzt voraus und bewirkt Verantwortung und Vertrauen. Rhythmus erfordert und übt die Wahrnehmung und Respektierung der Mitmusiker. Das wichtigste ist der „Groove“ der Gruppe, also das rhythmische und klangliche Gesamtgeschehen. Neben dem Singen ist das Trommeln die Methode, in der Klasse zum gemeinsamen aktiven Musizieren zu kommen!

Rhythmus ist kreativ.

Bereits Kindern sind eigene Rhythmuskompositionen möglich, sowohl instrumental als auch textbezogen.

Rhythmus ist geistiges Training.

Das gilt für's Musizieren allgemein, aber auch für's Trommeln als einer in Europa nicht so heimischen Musizierform. Motorische Unabhängigkeitsübungen (Füße und Hände, eine Hand mit der anderen), Sprachrhythmen über Bewegungsrhythmen, permanente Selbst- und Gruppenwahrnehmung sind eine Herausforderung für unser Hirn und sorgen für vielfältige neuronale Verknüpfungen.

jetzt Trommeln lernen

Rhythmus ist spirituell und rational.

Im Spielen von Rhythmen genießen wir das Wiederholen, weil wir nach einer Weile das Gefühl haben, der Körper selbst leite und lenke uns, nicht mehr mühsames Nachdenken, Planen, Steuern. Alles fließt, geht von selbst, wird leicht – eine oft beglückende Harmonie, nah an Trance und Traum. Eine gute Trommelgruppe entwickelt eine Kraft, Tiefe und Leichtigkeit, die berührt, mitreißt, begeistert. Gleichzeitig bewegen wir uns in geregelten Formen mit anderen zusammen, bewältigen komplizierte Bewegungsabläufe, sind hochkonzentriert, blicken uns an, korrigieren uns unmerklich und unablässig, passen unsere Lautstärke aneinander an – wir sind „voll da“.

Rhythmus ist für jede Musik gut und wichtig.

Rhythmusgefühl und –fähigkeit sind Mangelware. Wo soll man anfangen, dieses Defizit auszugleichen - wenn nicht an den Schulen? Rhythmisches Hören und Gestalten sollten im Sinne einer umfassenden Musikerziehung eine wichtige Rolle in jedem Musikunterricht spielen. Das Ziel sind nicht nur viele Trommel-, Stomp- und Bodypercussion-Gruppen an den Schulen, sondern Schüler, die rhythmisch interessierter und kompetenter an ihren jeweiligen Instrumenten und in ihrer jeweiligen Musik zu Hause sind – und daneben vielleicht selbstbewusster und sozial aufmerksamer.



*Quellennachweis: Ulrich Moritz / Landesverband der Musikschulen Brandenburg „Trommeln ist Klasse“ 2004

RHYTHMUS- UND KLANGINSTRUMENTE

DAS FACHGESCHÄFT IN TIROL



Afrikanische Trommeln Klangschalen Gongs

- 🎵 Fachberatung
- 🎵 Trommel- Stimmservice
- 🎵 Fellreparatur - Neubespannung

SHOP

- Trommeln aus aller Welt
- Perkussionsinstrumente
- intuitiv spielbare Musikinstrumente
- Klangschalen
- Gongs
- Instrumente für die Klangtherapie

Unterricht

- Rhythmusseminare
- Trommelkurse und Workshops
- Lehrerfortbildung
- Schulveranstaltungen

Ausbildungsangebot

- Kinesiologie
- Klangschalenmassage
- Phonophorese
- Einhandrute
- systemisches Familienstellen

Praxis

- Energetische Hilfe
für ein unbeschwertes Leben
- Klang- Erlebnisraum

KLANG BILD Shop
Lagerverkauf
6091 Götzens

Geöffnet
nach Terminvereinbarung

Tel. 0664 440 8 224

www.klang-bild.co.at



Trommeln Shop Workshops Stimmgabeln Energetik
Kurse





Trommeln die berühren