

für die Schule

Im Rhythmus sein

**LEISTUNGSSTEIGERUNG
AGGRESSIONSABBAU
IN DER SCHULE**





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.

Wenn man bedenkt, dass auch viele Lernerfahrungen im engen Zusammenhang mit Rhythmus stehen, wird es nicht verwunderlich, dass Kinder die eine Rhythmusförderung erhalten bzw. bei denen eine Rhythmikbildung stattgefunden hat, leichter lernen.

Die Sozialkompetenz, die Lernbereitschaft, die Kreativität und das Sprachverständnis werden durch die Rhythmisierung ebenfalls gesteigert. Deshalb profitieren Schüler, Pädagogen, Eltern und die Klassengemeinschaft als solches durch einen Rhythmusunterricht.

Diese Broschüre informiert im Speziellen über die vielfältigen Vorzüge einer Rhythmisierung, die sich durch das Musizieren mit Trommeln im Schulbereich ergeben. Sie eröffnet spezifische Betrachtungsweisen aus dem Blickwinkel der Wissenschaft, der Fachpresse und erfahrener Trommellehrer.

Die Broschüre möchte Pädagogen ermutigen, Rhythmus in den Unterricht als fixen Bestandteil zu integrieren und dadurch die Lern- und Lebensfreude zu steigern.

Impressum:

Adolf Sachs
Hofwaldweg 35
6020 Innsbruck
<https://klang-bild.co.at>

Lebensgrundlage Rhythmus



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. Prof. 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!

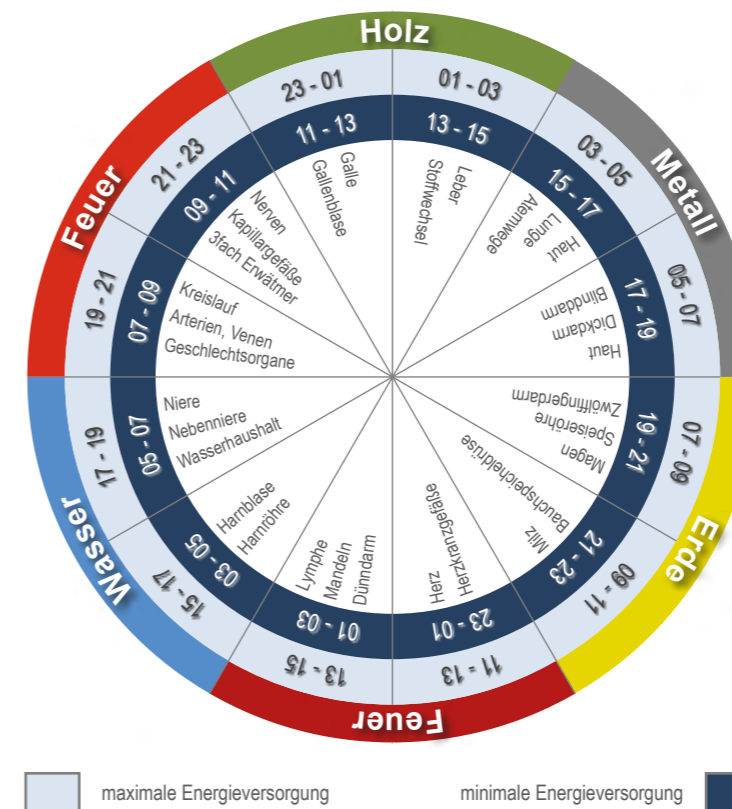
Rhythmus als Lehrmeister

Rhythmusstörungen bzw. eine geringe Rhythmuswahrnehmung können sich in vielen Bereichen des heranwachsenden Kindes in Form von Entwicklungsstörungen äußern. Dies kann unter anderem den Bewegungsapparat, die Sprache, das Leseverständnis und die Rechtschreibung betreffen. Eine gute Rhythmuswahrnehmung hingegen fördert die gesunde Entwicklung des Kindes in unvergleichlicher Weise. Die Wissenschaft und erfahrene Pädagogen stimmen in vielen Fällen überein und wissen über die Vorzüge der Rhythmik in der Pädagogik.

- ◆ 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
- ◆ rhythmisches Sprechen verbessert das Rechtschreibverständnis

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

Kinder lieben es gewonnene Fertigkeiten/Inhalte durch ständiges Wiederholen sich zu erschließen und diese dann bis zur Perfektion einzuüben. Eine Methode des natürlichen Lernens, die bei Kindern weltweit, egal welchen kulturellen Hintergrund sie auch immer haben mögen, beobachtet werden kann.



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 Kopfflastigkeit.

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.“



Kinder profitieren am meisten durch das Trommeln

Doch nicht nur Erwachsene, sondern gerade Kinder profitieren von der frühzeitigen Rhythmikbildung durch das Trommeln im Besonderen.

Wie von selbst erobern die Trommeln die Herzen der Kinder. Kaum ein Kind kann sich den magischen Klängen entziehen. Trommeln haben einen hohen Aufforderungscharakter und werden von vielen Kindern als „das Musikinstrument, das einfach zum Spielen, ist“ angesehen. In der Tat bieten Trommeln einen leichten Zugang zum Musizieren und zur Rhythmikbildung, Notenkenntnisse sind dafür nicht unbedingt erforderlich.

Das Trommeln bereitet vor allem in der Gruppe Spaß. Wie kein anderes Instrument bietet das Trommeln von Anfang an Gruppen - Musiziererlebnisse, die sonst nur in einer Band oder in einem Orchester, und dann auch erst nach dem Beherrschen eines Instrumentes, erlebbar sind. Da in einer Trommelgruppe alle, sämtliche Stimmen eines Stückes lernen, können die Kinder auch außerhalb des Musikunterrichtes miteinander Musizieren, wodurch die Freude am Trommeln und das Können zusätzlich gefördert werden.

Doch das sind nur einige Vorteile, die das Erlernen des Trommelns mit sich bringt. Die Wirkungsweisen können derart mannigfaltig sein, dass hier nur ansatzweise die wichtigsten Zusammenhänge erörtert werden können.

Eine ausführliche Beschreibung würde wohl einige Bände umfassen und unter anderem Bereiche der Menschheitsgeschichte, der Ethnologie, der Psychologie, der Gehirnforschung, der Chronomedizin, der Neuromedizin, der Musikwissenschaft und Musiktherapie miteinschließen.

Trommeln, ein guter Weg zur Rhythmusförderung.

Trommeln zählt zu den effektivsten Maßnahmen zur Rhythmusförderung. Es schließt an der natürlichen Lernpraxis - der Praxis der ständigen Wiederholung an und bietet, wie kaum eine andere Förderung, eine Fülle an Vorzügen in pädagogischen Feldern.

Trommeln ist sozial, kommunikativ und gemeinschaftsbildend



Als das Trommeln in einer 2. Volksschulklasse eingeführt wurde, stellte sich die Ausgangssituation wie folgt dar. Die Klassengröße belief sich auf 15 Kinder, 5 Kinder wuchsen in einem sozial instabilen Umfeld auf, ein Kind litt unter dem Tod seines tödlich verunglücktem Vaters,

Trotzt großer Bemühungen war es den Kindern nicht möglich, sich gegenseitig im Sitzkreis zuzuhören. Das aufeinander Hören und Rücksicht aufeinander nehmen waren große Themen, die die Klassenlehrerin bis dahin vergebens versucht hatte zu lösen.

Die Rhythmik in Form von

Trommelrhythmen wurde eingeführt. Die Kinder bekamen während des Unterrichts immer wieder kleine Rhythmus-einheiten, die auf den Schulbänken, auf Plastikschüsseln und einigen kleinen Trommeln ausgeführt wurden. Zusätzlich wurde das Trommeln als Freifach am Nachmittag angeboten. Es dauerte nicht lange und der Trommelunterricht war vollbesetzt. Schritt für Schritt konnten die Kinder rhythmisiert werden. Sie lernten unterschiedliche Trommelrhythmen zu spielen und diese in zwei bis drei Gruppen zusammen zu spielen. So entstand ein Trommelensemble, an dem die Kinder viel Freude hatten.

Beim Trommeln wird stets die gemeinsame Energie hörbar, die Kinder erleben sich dabei immer wieder als eine Einheit. Das Lernen der Rhythmen erfolgt auf ungewohnte Weise, was eine Neuorientierung zur Folge hat. Die Form des Kreises, in der getrommelt wird, begünstigt die Neuorientierung, zumal jeder Platz im Kreis einen gleichberechtigten Blickwinkel / Standpunkt bie-

tet. Dominante Kinder müssen sich ebenso neuorientieren wie zurückhaltende Kinder. Immer wieder konnte beobachtet werden, dass gerade zurückhaltende Kinder sich plötzlich besser behaupten konnten, als so manches dominante Kind. Im Rhythmus erleben die Kinder Verlässlichkeit, da sie ihre Trommelschläge in Bezug zu anderen setzen. Sie erfahren die Wichtigkeit einfacher Rhythmen, die von rhythmisch schwächeren Kindern gespielt werden und erleben, dass im Rhythmus jeder von jedem abhängig ist. Nur wenn es gelingt, dass alle gemeinsam exakt im Rhythmus sind, kann der Rhythmus seine unwiderstehliche Kraft entwickeln.

Bereits nach einigen Monaten hatte sich die Situation in der Klasse derart geändert, dass sich die Kinder ohne Mühe im Sitzkreis zuhören konnten. Auch eine starke Abnahme der Aggressionen hatte das Trommeln zur Folge. Die neuen, friedlichen Verhaltensweisen wurden sogar von Lehrpersonen anderer Klassen im Zuge der großen Pause immer wieder staunend bemerkt.

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 Kindern eine langsame Öffnung und Befreiung. „Sich bemerkbar machen“ – ist oft ein heilsames Überwinden starker eigener Begrenzungen.

Andererseits kann auch ein Kind ein zu dominantes Verhalten durch seine Spiellautstärke erkennen. So kann leicht die essentielle Wichtigkeit von Stärke in der Gemeinschaft erfahren und trainiert werden. Dieser Weg sozialer Reifung bringt auch den betroffenen Kindern 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

* Soziale Kompetenz

- In musizierenden Grundschulklassen gibt es weniger häufig ausgegrenzte SchülerInnen.
- Im Ablehnungsbereich ist der Anteil der Kinder, die keine einzige Ablehnung erhalten, in musizierenden Grundschulklassen doppelt so hoch wie in der Kontrollgruppe.

*Dr. phil. Boris Becker, Wirkung und Wahrnehmung von Trommeln S. 191, Lit-Verlag Münster 2002

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 vernetzen 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.

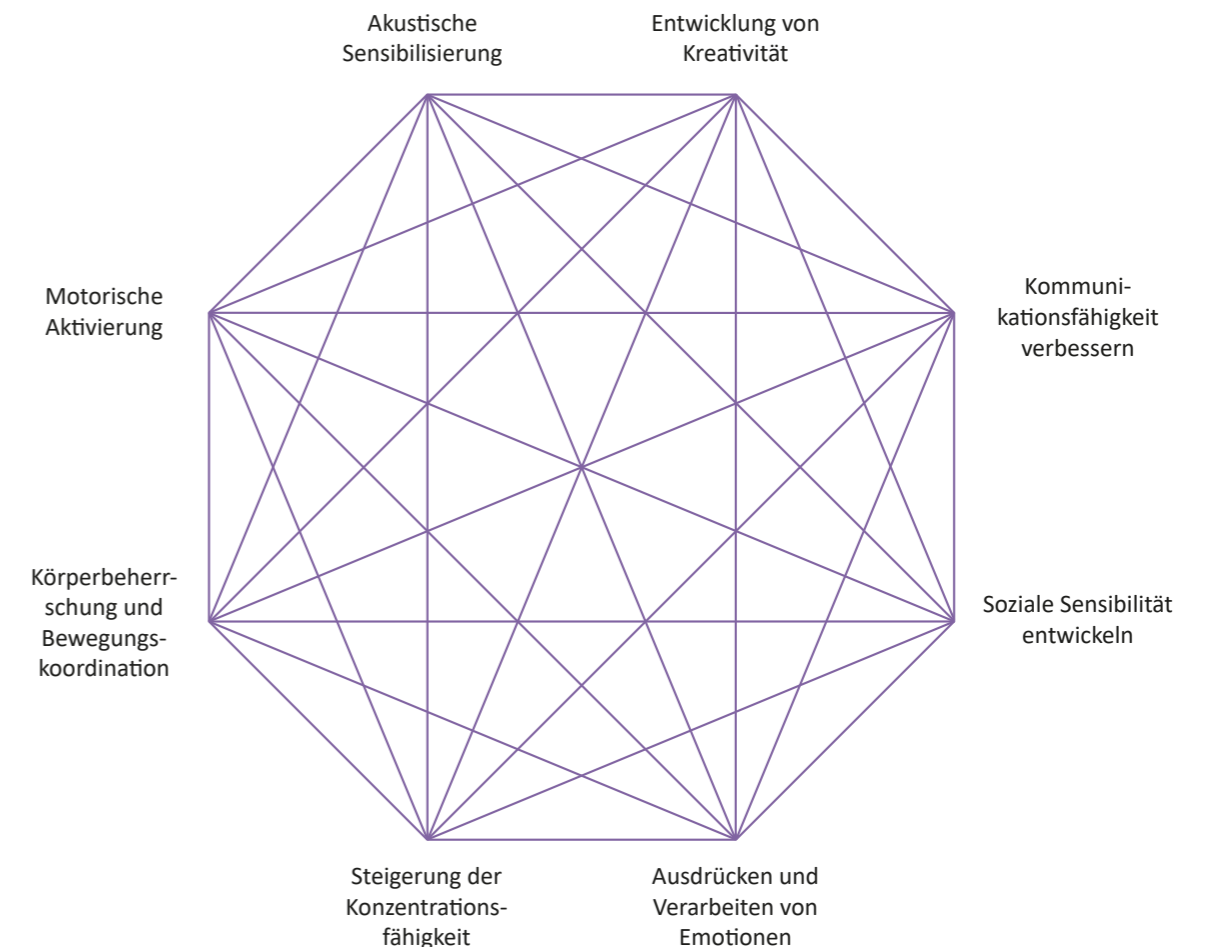
** Alleine die körperliche Anstrengung beim Trommeln führe dazu, dass der Hippocampus wachse, „eine Hirnregion, die bei der Behandlung von Depressionen sehr wichtig ist“.

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 schmerzdämpfend und gelten als körpereigene Opiode.

Durch eine spezielle Trommeldidaktik wird 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.

* 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.

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.

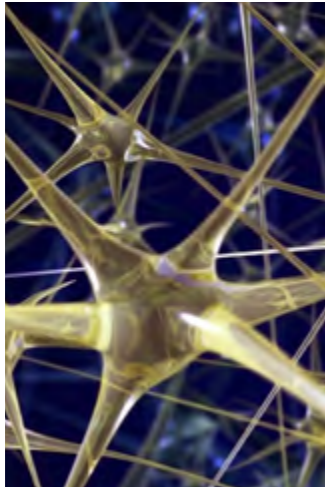
Das richtige Timing für das Gehirn

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.“

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)

Dr. phil. Boris Becker, Wirkung und Wahrnehmung von Trommeln S. 199, Lit-Verlag Münster 2002



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 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 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.

In einer kleinen Volksschule konnte auf Grund der Lärmbeeinträchtigung das Trommeln nicht während des Unterrichts stattfinden. Eine Lehrerin wollte jedoch unbedingt die Kinder von dem Trommeln profitieren lassen. Sie entschloss sich, mit den drei zur Verfügung stehenden Trommeln, unmittelbar nach Schulschluss, 15-20 Minuten zu trommeln. Das Angebot war für die Kinder sehr verlockend und so kam es, dass die Kinder freiwillig nach der Schule dableiben wollten um zu trommeln. Da der Andrang derart groß war, erstellte die Lehrerin einen Plan, wonach täglich zwei andere Kinder trommeln durften. Alle Kinder waren mit Begeisterung bei der Sache und verließen nach der Trommelzeit beschwingt und fröhlich die Schule. Dies fiel den anderen Lehrpersonen auf und vor allem auch den Eltern, da die Kinder von der Schule so glücklich nach Hause kamen.



Das Trommeln nach dem Unterricht wurde ein ganzes Semester praktiziert. Im darauffolgenden Schuljahr standen Trommeln in Klassenstärke zur Verfügung und das Trommeln konnte als Unterrichtsfach an einem Nachmittag angeboten werden.

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!

Kinder 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.



* **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 Trommeln 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.

Trommeln als Therapie

Bereits im antiken Griechenland, erkannte Hippokrates, der Urvater aller Ärzte die Wichtigkeit und Zusammenhänge der biologischen 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 Trommeln 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“, erklärt der Neurologe Altenmüller die psychologischen Effekte. „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 spürbar.“

Trommeln bei Entwicklungsverzögerung

Die Auswirkungen des regelmäßigen Trommeln 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 Trommeln, 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 Alltagsorgen 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)

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:

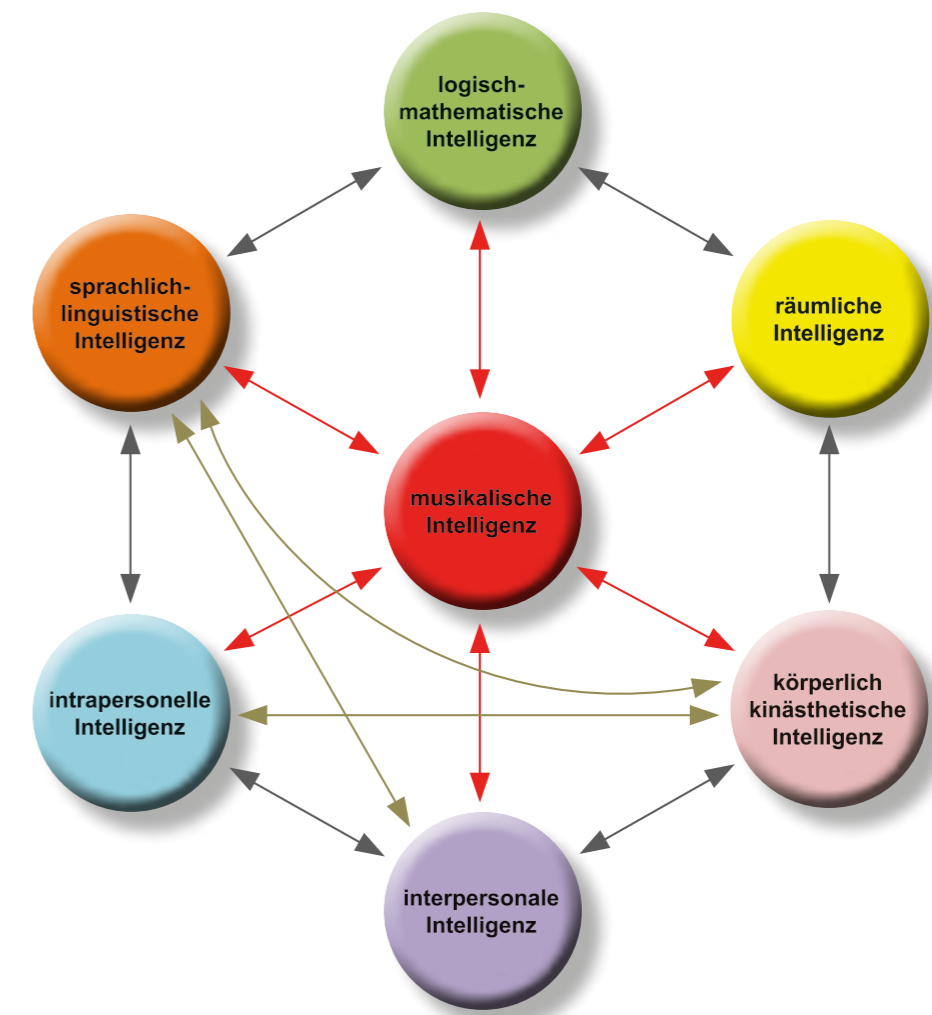
- Teamfähigkeit zu spüren und zu leben
- aufeinander hören
- sich selbst und andere wahrzunehmen
- fähig sein auf Ereignisse selbständig zu reagieren, interagieren
- sich mal in den Vordergrund zu stellen
- gelegentlich die Führung und Verantwortung zu übernehmen
- sich unterzuordnen und sich bedingungslos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



Mit einem guten Konzept zum langfristigen Erfolg

Es gibt unzählige Arten das Trommeln zu erlernen. Eine besonders effektive Methode wurde jedoch von den routinierten Trommellehrern Dagmar und Adi Sachs von der Fa. KLANG BILD in Innsbruck entwickelt. Die beiden Trommelprofis geben bereits seit über 15 Jahren Unterricht in afrikanischem Trommeln und führen ein Trommel- und Klangwarenfachgeschäft in Innsbruck. Über 30 000 Teilnehmer haben bereits ihre Trommelworkshops und -Kurse besucht.

Adi, wann, und vor allem wie bist du denn auf das Trommeln gekommen?

In der Schule bekamen wir von der Blasmusikkapelle das Angebot, kostenlos ein Musikinstrument zu erlernen. Ich war wohl schon damals vom Rhythmus sehr angetan und hab mir die Trommel als Instrument ausgesucht.

Ich litt zu dieser Zeit unter Sprachstörungen (Stottern) und hatte, was mir damals noch nicht bewusst war, auch große Schwierigkeiten mit der Rhythmik.

So kam es, dass ich die ersten zwei Jahre die Aufnahmeprüfung in die Musikschule nicht schaffte. In dieser Zeit erbarmte sich ein Trommellehrer von der Militärmusikkapelle meiner und mühte sich ab, mir ein paar Rhythmen beizubringen. Meinen ersten Trommelunter-

richt bekam ich mit elf Jahren von ihm.

Wie kommt es, dass du heute nicht mehr stotterst und trotz deiner damaligen großen Rhythmusprobleme ein professioneller Trommler wurdest?

Nun, ich war besessen vom Trommeln und spielte täglich einige Stunden. Es machte mir nicht sonderlich viel aus, dass ich das Trommeln nicht so gut konnte. Nach und nach wurde ich durch den Unterricht und dem Training rhythmisiert. Es dauerte einige Jahre, bis ich bei der Blasmusikkapelle und später in einer Tanzmusikkapelle mitspielen konnte. Mit fortschreitender Rhythmisierung verschwanden auch allmählich meine Sprachprobleme. Mit 16 -17 gehörten die Sprach-

probleme dann endgültig der Vergangenheit an. Schließlich begann ich Jungmusiker in Rhythmik auszubilden und Schlagzeug zu unterrichten.

Also wenn man deine Geschichte hört, könnte man glauben, dass zum Erlernen des Trommelns kein besonderes Talent erforderlich sei.

Ja, prinzipiell kann jeder das Trommeln erlernen, der auch in der Lage ist, seine Hände willentlich zu bewegen. Ich habe in den letzten 20 Jahren mit Menschen aus unterschiedlichen beruflichen Bereichen gearbeitet, mit Kindern, Jugendlichen, Senioren, mit Laien und Berufsmusikern so wie mit Menschen mit Behinderung. Dabei ist mir niemand begegnet dem das Trommeln nicht möglich gewesen wäre.

Dagmar, du hast vor ca. 12 Jahren regelmäßig in der Volksschule mit den Kindern getrommelt und konntest dabei über einige Jahre Erfahrungen sammeln. Wie nehmen Kinder das Trommeln an?

Das Trommeln schlug damals ein wie eine Bombe. Die Kinder waren begeistert und blieben anfänglich nach dem Unterricht freiwillig in der Schule um Trommeln zu können.

Hattest du damals auch Kinder mit Rhythmusschwierigkeiten beim Trommeln?

Ja, von denen gab es einige. Denn wie sich schon bald herausstellte, taten sich die Kinder, die Teilleistungsschwächen aufwiesen, beim Trommeln besonders schwer. Einige hatten die Schwierigkeit bei der Bewegungskoordination oder sich die Rhythmen zu merken, andere wiederum das Problem, die Rhythmen permanent wiederholen zu können.

Doch die Kinder spürten, dass das Trommeln ihnen gut tat und es war ihnen ein Bedürfnis, mit den anderen Kindern in den Sound der Trommeln zu begeben.

Konntest du auf Grund des Trommelns eine Veränderung bei den Kindern feststellen?

Ja, es haben einige Veränderungen stattgefunden, die ich eindeutig dem Trommeln und der Rhythmisierung zuschreibe. Zum einen hat sich das Klassenklima nachhaltig verbessert. Die Kinder waren rücksichtsvoller und aufmerksamer, die Gewaltbereitschaft und das aggressive Lärmen in den Pausen gingen drastisch zurück. Die erhöhte Aufmerksamkeit machte sich auch in der Form einer gesteigerten Konzentrationsfähigkeit bemerkbar.

Es ist zwar sehr schwierig eindeutige Aussagen darüber zu machen, aber ich bin mir sicher, dass das Trommeln auch auf die Lernfächer einen positiven Eindruck ausübt.

Wie gelingt es über Jahre hindurch die Kinder zum Trommeln zu motivieren?

Ich glaube, dass vor allem unsere entwickelte Didaktik dafür im hohen Maße ausschlaggebend ist. Grundlegend dafür sind Handbewegungen, die präzise ausgeführt und mit der Sprache verbunden werden. Man spricht das, was man trommelt.

Es hilft, die Bewegungen besser ins Bewusstsein zu bringen und nach und nach im motorischen Gedächtnis zu verankern. Damit entsteht ein sprach- oder schriftartiges System, das vom Intellekt leicht erfasst und verarbeitet werden kann.

Die Kinder bekommen dadurch Sicherheit und Verständnis. Sie erleben, dass anfängliche Mühen sich schon sehr bald in hörbare Freude und Leichtigkeit wandeln. Die Didaktik, gepaart mit den erlebten warmen, bauchigen Trommelschwingungen der afrikanischen Trommeln baut mentale Belastungen ab und bringt neue Energie für Körper, Geist und Seele.

Eine Tatsache, die die Kinder spüren und weswegen sie auch gerne Trommeln.

Ich bedanke mich bei euch beiden für das Gespräch und wünsche weiterhin Freude und Erfolg beim Trommelunterricht.



Adi Sachs

Er beschäftigt sich seit seinem 11. Lebensjahr mit Rhythmik. Ursprünglich ausgebildet in kleine Trommel und Pauke an der Musikschule des Konservatoriums in Innsbruck, entwickelte er sein Können stetig weiter und ist heute ein Spezialist in der Vermittlung der reichhaltigen Trommelmusikkultur Westafrikas.

Zu seinen Lehrern zählten unter anderem Meistertrommler wie Famadou Konate, Paul Engel und Rainer Dörrer.

Seit 2001 ist er Referent des Tiroler Landesschulrates.

Weit über 500 Schulklassen haben seine Trommelworkshops bereits besucht.

Lehrer - Fortbildung

Freude, Fun und Ausdauer durch „Trommelpower“

Teil I

Bei dieser Fortbildung bekommen Sie ein Werkzeug in die Hand, mit dem Sie das ganze Jahr hindurch die Trommelrhythmik freudvoll in der Klasse integrieren können. Ausgehend von der Erarbeitung einfacher Trommelrhythmen auf afrikanischen Trommeln werden wir auch Plastikeimer mit in das rhythmische Geschehen integrieren. Rhythmen zur einfachen Liedbegleitung und ein effektvolles Arrangement, das sich auch für eine Schulaufführung eignet, werden erarbeitet. Neben der praktischen Vermittlung des Trommelns und der Didaktik werden auch unterschiedliche afrikanische Trommelarten und Qualitäten vorgestellt, so wie die Wartung und das Stimmen der Trommeln vermittelt.

Teil II

Aufbauend auf Teil I vertiefen und erweitern wir das bereits Erlernte so, dass Sie Ihre Klasse zu einem mehrstimmigen Trommelorchester führen können. Dabei wird aufgezeigt, wie unbegabte und begabte Schüler gleichzeitig in das Trommelorchester mit eingebunden werden können.

Ausgehend von der Erarbeitung afrikanischer Rhythmen auf afrikanischen Trommeln, lassen sich die erarbeiteten Stücke ohne Weiteres auf Alltagsgegenstände, wie zum Beispiel Plastikeimer, Metalldosen oder ähnlichem übertragen. Es werden unterschiedliche Begleitrhythmen, einfache Trommelsolos und leicht umsetzbare Arrangements für eine Schulaufführung erarbeitet.

Weitere Angebote zur Lehrerfortbildung bei:
<https://veranstaltungen.klang-bild.co.at>



Trommel - Schulworkshop

mit 25 erstklassigen, afrikanischen Trommeln

Trommeln ist Rhythmus und gelebte Lebensfreude zugleich. Unter professioneller Anleitung werden unterschiedliche Rhythmen erarbeitet und zu einem kraftvollen Trommelstück vereint. Dabei wird die gemeinsame Energie und das lustbetonte Musizieren in der Gruppe erlebbar.

Von der allgemeinen Sonderschule bis hin zum Gymnasium mit Musikschwerpunkt garantieren angepasste Workshopinhalte und didaktische Vorgehensweisen eine erfolgreiche Durchführung.

Die warmen, bauchigen Klänge, das gemeinsame Musizieren und die Faszination afrikanischer Rhythmen lassen diesen Trommelworkshop zu einem bleibenden

den Gemeinschaftserlebnis werden.

Dauer:

1 UE 2. - 4. Schulstufe
2 UE 5. - 12. Schulstufe

Dieser Workshop ist auch über das Tiroler Kulturservice buchbar.

Sonderwünsche ?

Haben Sie ein Lied mit ihrer Klasse eingelernt und möchten es rhythmisch untermalen? Benötigen Sie eine effektvolle Trommelperformance für Ihre Schulaufführung oder soll an den von Ihnen bereits eingelernten Rhythmen weitergearbeitet werden? Teilen Sie und dazu Ihre Wünsche im Vorfeld frühzeitig mit. Vieles ist Möglich.

Weitere Schulworkshops bei:
<https://veranstaltungen.klang-bild.co.at>



**Dipl. Päd.
Dagmar Draschnar
Sachs**

Tätig im eigenen Unternehmen

Praxistätigkeit:
Psychol. Kinesiologie, systemisches Stellen, Klangtherapie, Klangmassage, Klangmeditation / Trance

Unterrichtstätigkeit:
*Seminarleitung von berufsbildenden und berufsbegleitenden Ausbildungen in energetischen, kinesiologischen und klangtherap. Bereichen
Trommellehrerin für afrikanisches Trommeln
Dozentin des Tiroler Landesschulrates
Singleiterin für „heilhaftes Singen“*

Ausgebildet als:
*Volksschul- und Montessorilehrerin
Legasthienetrainerin
Kinesiologin
Klangtherapeutin
zahlreiche zertifizierte Ausbildungen in energetischen Bereichen*

Welche Trommel eignet sich für den Schulgebrauch?



Gut beraten - gut gekauft

Vor der Anschaffung einer Trommel sollte gerade bei dem Einsatz im Schulbereich einiges bedacht werden. Besonders, wenn Trommeln in Klassenstärke angeschafft werden, sollte man vorher genau prüfen, was man kauft, ansonsten könnte es sein, dass die getätigte Investition sich nach einiger Zeit als Fehlentscheidung entpuppt.

Adi und Dagmar Sachs von der Fa. KLANG BILD sind die Experten im Bereich der Klang- und Rhythmusinstrumente. Als routinierte Trommellehrer und erfahrene Händler wissen sie nur zu gut, worauf man beim Kauf einer Trommel achten sollte.

In den vielen Jahren des Trommelunterrichtes mit Schulklassen hat sich ein Trommeltyp herauskristallisiert der den Anforderungen in schulischen Bereichen besonderen gerecht wird.

Worin unterscheidet sich eine spezielle Trommel für den Schuleinsatz von den anderen?

Möchte man mit mehreren Kindern oder sogar mit einer ganzen Schulklasse Trommeln, empfiehlt es sich auf Trommeln mit Naturfellen zu spielen. Ihr Klang wird im Gegensatz zu Kunststoffellen auch bei lauterem Spielen als angenehm empfunden. Eine Trommel die mit den Händen gespielt wird ermöglicht zudem noch einen Massageeffekt der Handreflexzonen und die Förderung einer stärkeren Körperbeweglichkeit. Wenn man also sich im Bereich der Handtrommel kundig macht, wird man sehr bald die afrikanische Trommel „Djembe“ in Auge fassen.

Vor der Anschaffung von Djembetrommeln sollte jedoch einiges bedacht werden: Djembetrommeln werden in vielen unterschiedlichen Qualitäten angeboten. Nur sehr wenige Händler verfügen über ein ausreichendes KnowHow und können deswegen keinen Service übernehmen. Viele können nicht Auskunft geben wie und wann man eine Djembe Trommel stimmt und haben zu meist keine Ahnung worauf es bei einer guten Djembe ankommt.

Bei den Djembes schwanken die Ausführungen eklatant. Djembes in einfachen Qualitätsausführungen weisen oftmals massive Mängel in der Verarbeitung auf, die sich im Klang, bei dem Nachspannen des Felles und vor allem beim Fellwechsel bemerkbar machen.

Eine gut klingende Djembe weist unter anderem auch eine ausreichende Fellspannung auf. Djembes erfordern auf Grund der dünnen Ziegenfelle einen besonderen achtsamen Umgang und eine Wartung! Trommeln, die nicht gewartet werden oder sich auf Grund einer minderwertigen Ausführung nicht ausreichend spannen lassen, werden zusehends auch nicht mehr gespielt. Die Spielfreude auf diesen Instrumenten geht Hand in Hand mit der schlechten Stimmung verloren.

Erfahrungsgemäß ist im Schulbetrieb das Risiko eines Fellrisses bei den Djembes sehr hoch. Bei einer einwandfrei produzierten Djembe kostet ein Fellwechsel € 140,-! Bei kleinen Djembes und vor allem bei minderwertigen Qualitäten entpuppt sich ein Fellwechsel dann oft als kostspielige, nicht lohnende Investition.

Das von der Fa. KLANG BILD empfohlene Trommelmodell für den Schulbereich bedarf gegenüber den Djembes nur einer äußerst geringen Wartung. Die Stimmungen halten bei diesen Trommeln oft über mehrere Jahre an. Die besondere Klangfarbe wird gegenüber den Djembes als viel wärmer wahrgenommen. Die Fellrissgefahr ist wegen des wesentlich dickeren Felles um ein vielfaches kleiner, was sich auch in der Lebensdauer bedeutend bemerkbar macht.

„Wir hatten noch nie einen Fellriss an einer dieser Trommeln! Viele Kunden spielen sogar mit Stöcken darauf. Somit können diese Trommeln zusätzlich in vielen weiteren Bereichen der rhythmischen Arbeit eingesetzt werden“, berichtet das KLANG BILD Team.

Bei dem Kauf von Djembes sollte man auf eine gute Beratung und einen Service achten. Billigwaren lassen sich oft nicht ausreichend nachstimmen und eine Fellreparatur lohnt sich bei diesen Instrumenten in keinem Falle. Sollten bei den Instrumenten langfristig keine Kosten entstehen so bietet sich die KLANG-BILD Schultrommeln an. Wägt man die Vorteile gegenüber den Djembes ab, dann wird schnell klar, dass sich eine anfänglich höhere Investition in die Instrumente letztendlich als die wesentlich günstigere Variante entpuppen kann.



Die gute Trommel für den Schulbereich

- | | |
|---|---|
| ✓ robuster Hartholzkörper - besserer Sound, geringere Riss- und Bruchgefahr | entweichen -muss beim Spielen nicht gekippt gehalten werden. |
| ✓ dickes, robustes Rinderfell - langlebig | ✓ warmer, weicher Sound |
| ✓ Fellrand stark abgerundet, schmerzfreies Handspiel | bestens geeignet zur Liedbegleitung und zum Musizieren mit anderen Instrumenten |
| ✓ bespielen auch mit Stöcken möglich, dadurch mehrfach verwendbar | ✓ Fellschutz inklusive |
| ✓ minimale Wartung behält die Stimmung sehr lange | ✓ Trommel- und Fußbodenschutz inklusive |
| ✓ perfekte Verarbeitung, daher problemloser Felltausch ohne Mehrarbeiten und Mehrkosten möglich | ✓ Spezialhöhe, dadurch auch für Kinder im Volksschulbereich geeignet |
| ✓ Schall kann im Stehen nach unten | |

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

 **KLANG BILD**
...mehr Freude im Leben



Trommeln Shop Workshops Stimmgabeln Energetik
Kurse



* Positive Gründe für den Einsatz von Trommeln im Klassenverband

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.

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



Trommeln die berühren