

Ricarda Raabe

Rhythmus pur – wir bringen Menschen zusammen

Ein Drum Circle Projekt in der Villa Albrecht Berlin

„Der Trommelschlag des Herzens ist die erste Musik, die der Mensch im Mutterleib wahrnimmt. Deshalb berühren uns vor allen Dingen Trommeln und die Stimme. Ich glaube, dass Musik die Kraft hat, Dich mit Dir selbst in Verbindung zu bringen. Und wenn Du selbst mit Dir in Verbindung bist, dann kannst Du es auch mit Deiner Außenwelt sein...“

*(Eugene Skeef, Musiktherapeut,
zit. n. Becker, 2001, S 164)*

1. Faszination der Trommel

Trommeln gibt es schon sehr lange auf unserer Welt. Ihre Existenz reicht bis ins Jahr 5.800 v. Chr. zurück, wie erste Darstellungen im antiken Anatolien bzw. Kleinasien beweisen (Layne Redmond 1999, S. 71) und es scheint, als habe der Mensch einen Urinstinkt, wenn er eine Trommel sieht. Sie motiviert, einfach mal die Hände auf das Fell zu legen oder auf das Fell zu schlagen und zu hören, wie sie klingt. Frei von Musikalität und Rhythmus. Einfach aus purer Freude und Lust am Tun.

Trommeln werden körperlich wahrgenommen, sie sind leicht handhabbar, ausdrucksstark, sehen schön und einladend



Foto: Jörg Farys - Die Projektoren

aus, haben einen starken Aufforderungscharakter und eine geringe Hemmschwelle. Sie üben eine hohe Anziehungskraft aus, sind überschaubare Instrumente und führen zu schnellen Erfolgserlebnissen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich (vgl. Becker, 2001, S. 174).

Die Klänge der unterschiedlichen Trommeln haben positive Auswirkungen auf Puls, Kreislauf und auf das subjektive Wohlbefinden.

Ältere Menschen und Menschen mit Demenz begeistern sich gleichermaßen für die Trommel, drücken sich aus, verbinden sich mit anderen Menschen und nehmen teil an einem musikalischen Angebot der etwas anderen Art: einem Drum Circle

2. Drum Circle - was ist das?

In einem Drum Circle kommen ganz unterschiedliche Menschen zusammen, um gemeinsam zu trommeln und zu musizieren. Es ist ein ganzheitliches Konzept, in dem durch Integration, Kooperation und Anerkennung die Teilnehmer*innen ihr kreatives Potenzial voll ausschöpfen können (vgl. Hull, 2006, Kalani, 2007). Angeleitet wird dieses heitere Rhythmus-Event durch eine*n Faciliator bzw. eine Moderator*in.

Der Drum Circle ist eine sehr geeignete Methode, da sie einen innovativen, inklusiven, intergenerativen und kultursensiblen Ansatz verfolgt. Sie setzt ein ganzheitliches Menschenbild voraus, orientiert sich an der Lebenswelt der Mitwirkenden, geht auf die Kompetenz und das Anforderungsniveau der Teilnehmer*innen ein und fördert die Kommunikation. Ein Drum

Circle lebt von der inneren Haltung des/der Drum Circle Moderator(s)*in. Frei von Bewertungen, umgeben von einer achtsamen, respektvollen und wertschätzenden Atmosphäre werden Aspekte der Validation mit einbezogen (vgl. Hartogh, Wickel 2008, S. 34-47).

Ein Drum Circle ist Musik aus dem Moment heraus für das Leben!

Menschen mit Demenz, die an einem Drum Circle teilnehmen, scheinen aufzuhellen. Sie sind sozial aktiver, möchten sich unterhalten und haben Lust zu singen, zu tanzen und sich zu bewegen.

Der Drum Circle ermöglicht den Teilnehmer*innen, Freude direkt auszudrücken oder aufgestaute Emotionen zu befreien. Wir erleben es immer wieder, wie Stress abgebaut wird und nach einem Drum Circle die Menschen wacher, kommunikativer, gelöster und entspannter sind. Diese Stimmung ist oft noch für mehrere Stunden in der gesamten Einrichtung zu spüren.

Wichtig ist, dass ein Drum Circle als ein offenes Angebot verstanden wird. Das bedeutet, dass von Anfang an eine Struktur geschaffen und eine Haltung gelebt wird, die alle mit einbezieht. Bewohner*innen, Tagespflegegäste, Mitarbeiter*innen aus den Bereichen Betreuung, Pflege, Assistenz und Hauswirtschaft, Bundesfreiwillige, Angehörige, Mieter*innen aus dem Wohnen mit Service, Gemeindemitglieder aus der Kirche und ehrenamtlich Engagierte aus der Nachbarschaft, die KiTa aus dem Kiez...

3. Aufgabe des Faciliators bzw. des/der Moderator(s)*in

Ein Drum Circle Faciliator (to facilitate = ermöglichen, erleichtern) schafft eine positive Umgebung, in der alle willkommen sind. Er hat die Aufgabe eines Gastgebers, dient der Gruppe und kreiert eine Atmosphäre, in der sich alle wohlfühlen, ihre Persönlichkeit entfalten und ihre Gefühle ausdrücken können (vgl. Higgins, 2017, S. 53-58).

Er gibt mittels seiner Körpersprache (Mimik und Gestik) Anleitung zum aktiven Musizieren, stärkt das Selbstbewusstsein der Teilnehmer*innen und nimmt durch seine innere Haltung (Wertschätzung, Achtsamkeit, Authentizität, Humor, Leichtigkeit) positiven Einfluss auf die Lebensqualität und Lebenszufriedenheit der Mitwirkenden.

4. Drum Circle – vom Chaos zum Groove!

„Nachweisbar ist das Herz das erste und absolut älteste Rhythmusinstrument überhaupt und man darf davon ausgehen, dass der Mensch schon vor dem Musizieren einen angeborenen Rhythmus in sich hatte und seinen Körper als Rhythmus erzeuger benutzte“ (Köhler, 2014, S.19).

Es ist zwar noch nicht erforscht, wie sich Rhythmus, Trommeln und Musik im Allgemeinen auf das Gehirn einer an Demenz erkrankten Person auswirkt. Jedoch wissen wir um das physikalische Gesetz der Synchronisation (Herstellen von Gleichlauf oder auch Teilen der gemeinsamen Zeit). Zwei Uhren, die unterschiedlich

ticken, werden sich nach einer gewissen Zeit synchronisieren und zur gleichen Zeit mit der gleichen Geschwindigkeit ticken.

Der Menschliche Körper scheint dieses „Synchronisationsbedürfnis“ ebenfalls in sich zu tragen (z.B. applaudierendes Publikum, angleichen des Herzschlages in Atem- und Yogagruppen).

Dies erleben wir ebenfalls in einem Drum Circle. In kürzester Zeit haben sich die Menschen synchronisiert, spüren denselben Beat, fühlen den Groove und schweben auf einer gemeinsamen rhythmischen Welle. Auf diesen Prozess können wir als Moderator(en)*innen vertrauen.

5. Drum Circle – eine Einladung zur Improvisation und zum Ausdruck

Ein Drum Circle fördert die Improvisation. Hier können eigene Regeln aufgestellt werden. Eine Improvisation zeichnet sich dadurch aus, dass jeder und jede sofort mitmachen kann. Alles was klingt, wird als Musik akzeptiert und wertgeschätzt. Ein breites Angebot an unterschiedlichen Instrumenten steht aus diesem Grunde zur Auswahl. So können sich die Teilnehmenden das Instrument aussuchen, welches sie spielen möchten. Die gesamte Person kann sich einbringen und begibt sich in den Prozess des spielerischen Entdeckens. In einem Drum Circle sind alle Teilnehmende Spieler*innen, Komponist*innen und Zuhörer*innen in einer Person! Ein Drum Circle fördert die Kreativität, Spontaneität, Lebendigkeit, Kommunikation und Entfaltung der Menschen mit Demenz.

Beim Trommeln sind es ...“Lebensimpulse, die in den Raum geschickt werden; sie werden aufgefangen, absorbiert, verklungen, werden beantwortet; schnell und langsam, laut und leise, gedämpft und scharf, schüchtern und aufdringlich... Der ganze Körper wird mit einbezogen - die Arme, die Schultern, der Rücken, die Füße, alles wird warm. Trommeln heißt: das Leben spüren, lebendig sein. Leben“ (Meyberg, 1984, S 258).

6. Trommeln für Toleranz – ein Drum Circle Projekt für Menschen mit und ohne Demenz in der Villa Albrecht in Berlin

Die „Villa Albrecht“ ist ein integratives, ambulantes Seniorenzentrum im Berliner Bezirk Tempelhof. Unter dem Motto „Lange gut zuhause leben“ befinden sich neben 29 seniorengerechten Mietwohnungen eine „Geriatrische Tagespflege“, zwei Wohngemeinschaften für Menschen mit Demenz und ein Pflegestützpunkt für ambulante Pflege unter einem Dach.

Das Gesamtkonzept zielt auf die Förderung und den Erhalt der Selbstbestimmung und Selbstständigkeit der Menschen. Das Leben in der eigenen Häuslichkeit soll bis ins hohe Alter ermöglicht werden. Vielfältige öffentliche Veranstaltungen und Angebote für Seniorinnen und Senioren ermöglichen interessante Begegnungen und Kontakte im nachbarschaftlichen Umfeld. Die Gestaltung der Angebote erfolgt durch ein Miteinander der verschiedenen Akteur(e)*innen (Professionelle, Freiwillige, Ehrenamtliche, Mieter*innen und Nut-

zer*innen mit und ohne Demenz).

Die Nachfrage nach innovativen Angeboten, die das Miteinander fördern und die Gesundheit stärken, ist steigend. Im Rahmen des vom Bundesfamilienministerium gestarteten Programms „Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz“ laden wir mittlerweile 2-3 mal in der Woche zum Drum Circle ein.

Dieses Angebot ist im Jahre 2013 aus der Taufe gehoben worden und richtet sich an Menschen mit Demenz, deren Begleiter*innen aus dem täglichen Leben sowie Interessierte aus der Nachbarschaft, Freund*innen und Angehörige.

Begleitet und angeleitet wird der Drum Circle von Ricarda Raabe. Sie ist gelernte Altenpflegerin, Sozialarbeiterin und seit vielen Jahrzehnten eine begeisterte Perkussionistin.

Das Angebot fördert die Kommunikation und kann etwaige Verhaltensauffälligkeiten positiv beeinflussen. Der Aufbau des „Drum Circles“ mitten im Kiez fördert das Miteinander in der Gemeinschaft und lebt Toleranz. Das Angebot ist eine wertvolle Erweiterung der bisherigen Angebote in der „Villa Albrecht“. An diesem Drum Circle können alle teilnehmen.

Wenn Sie einmal vorbeikommen und mittrommeln möchten, dann nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf. Wir freuen uns auf Sie.

Ricarda Raabe
www.lust-auf-trommeln.de
raabe@lust-auf-trommeln.de
030- 707 11 628

Videolink

Drum Circle in der Altenarbeit oder Altenpflege: https://youtu.be/-T_QBFPHZac

Literaturliste

Becker, B. (2001). Wahrnehmung und Wirkung der Trommel. Gerhard-Mercator-Universität Duisburg, Dissertation

Hartogh Th. & Wickel, H. H. (2008). Musizieren im Alter. Arbeitsfelder und Methoden. Mainz: Schott

Higgins, L. (2017). Community Music verstehen – Theorie und Praxis. In: B. Hill & A. Bánffy-Hall (Hrsg.), Community Music – Beiträge zur Theorie und Praxis aus internationaler und deutscher Perspektive (S. 45-61). Münster, New York: Waxmann

Hull, A. (2006). Drum Circle Facilitation. Building Community Through Rhythm. Santa Cruz: CA

Kalani (2007). Together in Rhythm – Ein Leitfaden für Drum Circle-Moderatoren. Köln: Alfred Publishing

Köhler, J. (2014). Welt(Wirtschafts)Macht-Musik – Menschen Töne Emotionen. Technische Universität Chemnitz: Dissertation. Internet: <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:bsz:ch1-qucosa-157256>

Meyberg, W. (1984). Lärm und Stille – Über die Einbeziehung von Trommeln, Bewegung und Stöcken in der therapeutischen Arbeit. In: Musiktherapeutische Umschau, 5, S. 255-270

Redmond, L. (1999). Frauen Trommeln – Eine spirituelle Geschichte des Rhythmus. München: