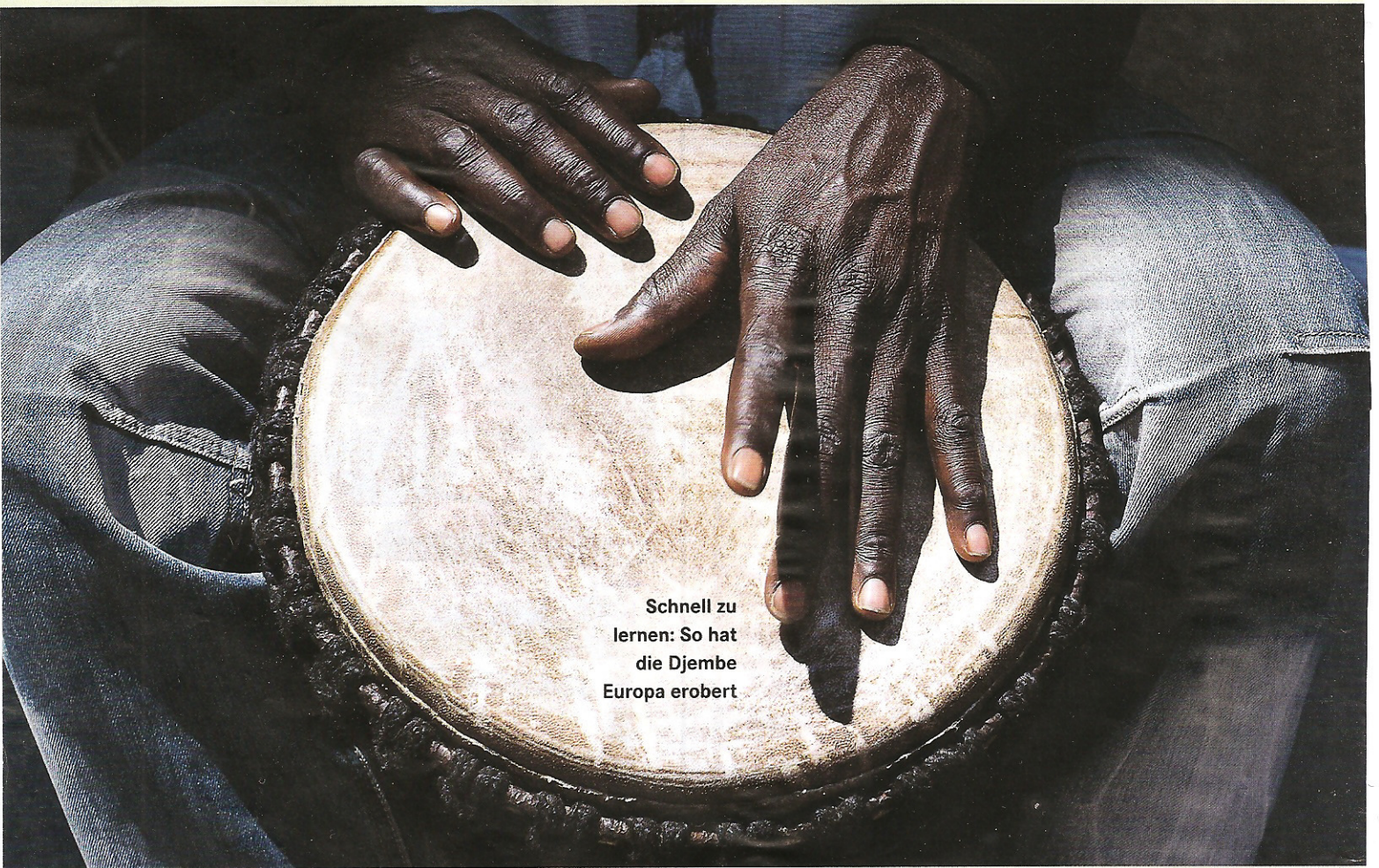


Naturgefühl

Im Rhythmus-



Schnell zu
lernen: So hat
die Djembe
Europa erobert

Mit ihren Schuhen legt sie ihre Alltagsorgen vor der Tür ab. Sie betritt einen Raum mit rotem Teppich und vielen Percussioninstrumenten. Es ist Montagabend, Jutta Gallo (62) trifft sich mit ihrer Trommelgruppe. „Trommeln macht einfach Spaß und tut gut“, sagt die ehemalige Finanzbeamtin mit den rotblonden Locken. In wenigen Minuten wird sie mit den anderen Spielern im Kreis sitzen, das Instrument zwischen ihren Knien,

sich auf den Rhythmus konzentrieren – und an nichts anderes mehr denken.

In der Trommelgruppe im Kulturzentrum Alte Mälzerei in Regensburg kommen die unterschiedlichsten Menschen zusammen. Eine Apothekerin ist dabei, eine Erzieherin, ein Flüchtling. Heutzutage geht trommeln, wer Lust darauf hat. Musikalische Vorbildung ist nicht zwingend notwendig. Anders als bei Klavier und Geige können Laien dieses Instrument unter Anleitung meist sehr

bald spielen. Vor allem mit der für Anfänger vergleichsweise einfachen Technik der Djembe, der Bechertrommel des westafrikanischen Volks der Malinke (siehe Foto oben).

Der unkomplizierte Start ist wohl einer der Gründe dafür, warum gerade diese Trommelart in Europa so beliebt wurde. „Außerdem liegt es an dem breiten Tonspektrum“, glaubt der Weltmusik-Experte Helmut Kaiser, der die Gruppe in Regensburg leitet. Dieses

Flow

Trommeln Das Spielen entspannt. Diesen Effekt nutzt längst nicht nur die Musiktherapie. Trommeln ist Trend

reiche bei der Djembe vom tiefsten Bass bis hin zu sehr starken Höhen. „Wir Deutschen sind eine Basskultur, wir brauchen starke Basstöne zum Orientieren.“

In den 1980ern und 1990ern wurde das Instrument im Zuge des Weltmusik-Trends durch Konzerte afrikanischer Künstler auch bei uns bekannt – nachdem in den 1960ern dank Bands wie Santana und dem Einsatz im Orff-Schulwerk bereits die kubanischen Congas und Bongos bei uns angekommen waren. Heute gehören Trommel-Kurse zum festen Programm vieler Volkshochschulen und anderer Anbieter. In zahlreichen Städten gibt es entsprechende Gruppen, Percussion-Bands, Sessions, Unterrichtsstunden. Manche Firmen nutzen Trommeln inzwischen um das Teamgefühl zu stärken.

Endlich etwas fürs Bauchgefühl

Was fasziniert uns so an diesen Instrumenten? „Wir sind die ganze Zeit so von unserem Verstand geleitet, die Leute suchen etwas, wo sie mit dem Bauch, mit dem Spüren reinkommen, wo sie loslassen können“, sagt Trommellehrer Gerald Huber. Einfach so drauflosmusizieren sollte dennoch niemand. Denn egal welche Trommel: Wer sie falsch schlägt, kann leicht Schmerzen in der Hand bekommen. Huber: „Es ist wesentlich zu wissen, wie und wo genau man auf das Trommelfell schlägt. Darauf sollte bei der Vermittlung des Spiels Wert gelegt werden.“

Der Trend hat Deutschland erfasst. Eine große eigene Trommel-Tradition gibt es hierzulande – wie auch in ganz Zentraleuropa – aber nicht. „Bei uns war Rhythmus das Stiefkind in der Musik“, sagt Experte Kaiser. Zumindest seit Beginn des Christentums. Denn die

Trommel, die unmittelbar eine körperliche und damit potenziell sündige Bewegung auslöst, passte nicht zum streng reglementierten Wortgottesdienst. Anders in der Zeit davor: Archäologen fanden in Deutschland mehrere Tausend Jahre alte Tongefäße mit Ösen zur Fellbespannung, vermutlich benutzt für kultische Handlungen.

In späteren Jahrhunderten wurden Trommeln hierzulande allenfalls mit Stöcken gespielt, wie etwa die Pauke im Orchester. Und auch diese ist ein Import. „Die Türken zogen damit in die Schlachten, um Lärm zu erzeugen und

die Soldaten anzufeuern. So gelangte sie an unsere Fürstenhöfe“, sagt Kaiser. Zu Mozarts Zeiten wurde die Pauke ins klassische Instrumentarium aufgenommen, kleine und große Trommeln nutzte man für Militär- und Marschmusik. Kaiser: „Den Rhythmus der Trommel kann man eben gut zum Tanzen, aber auch zum Marschieren verwenden.“

Trotz des momentanen Booms hängen mit den Händen gespielten Trommeln bis heute das Image sehr einfach zu spielender, ja primitiver Instrumente an. Dies geht so weit, dass Weltmusiker Kaiser bei Auftritten vor conserva- ▶

Fotos: Shutterstock/Fresnel; Mauritius Images/Eddie Linsen. Illustration: Adobe Stock



Beliebt für
Mittelalter-
musik: Die
irische
Bodhrán

Naturgefühl

tivem Publikum zum Teil bewusst mit Stöcken spielt. „Man wird dann eher ernst genommen“, sagt er.

Tatsächlich ist ein großer Vorteil beim Trommeln der unkomplizierte Einstieg. Doch für höhere Weihen braucht es Ausdauer, vielleicht auch Talent. Die drei Schläge der Djembe sind schnell gelernt. Doch deswegen klingen sie noch lange nicht perfekt. Und ein einfacher Grundrhythmus kann unendlich verziert und variiert werden.

Freude und Ärger ausdrücken

„Die Verschachtelung der Rhythmen bei afrikanischen Meistern kann so komplex sein, dass ich auch nicht mehr mitkomme“, sagt Kaiser, der sich seit mehr als 30 Jahren intensiv mit Djembe und anderen Trommeln beschäftigt.



Da schwingt
Kraft in der Luft:
Japanische
Taiko-Trommler



Das Hippie-Image, das den Instrumenten trotzdem teils anhängt, rührt wohl auch ein wenig von deren Gebrauch in der Esoterik-Szene. Beim schamanischen Heiltrommeln zum Beispiel soll ein einfacher, aber schneller Schlag die Zuhörer in Trance versetzen. „Das ist interessant für Menschen, die eine spirituelle Ebene suchen. Man sollte sich in diesem Bereich aber auch der Gefahr der Beeinflussung bewusst sein“, sagt Andreas Wöfl.

Als Leiter des Instituts für Musiktherapie am Freien Musikzentrum München plädiert er eher für einen umsichtigeren Umgang mit der Kraft des Trommel-Rhythmus – zum Vorteil der Patienten. Vor allem mit psychisch kranken Menschen wird heutzutage in Kliniken viel getrommelt. In der Musiktherapie stehen in der Regel viele verschiedene

Instrumente zur Verfügung. „Patienten wählen gern Trommeln, weil sie eine bestimmte Symbolik haben: Kraft, Lebensfreude, Energie. Und es lassen sich damit auch Aggression und Ärger ausdrücken“, sagt Wöfl.

Töne wie in Mamas Bauch

Trommeln eignen sich besonders gut für ein Zusammenspiel. „Wenn man sich nur auf den Rhythmus bezieht, ist das für viele Patienten gut umsetzbar. Sie können einfache rhythmische Formen relativ leicht erkennen und mitmachen“, sagt Wöfl. So entsteht ein Wir-Gefühl. Das ist wichtig bei Depression oder anderen psychischen Erkrankungen – wenn sich Patienten besonders isoliert fühlen und sich dabei schwertun, mit anderen in Kontakt zu ▶

treten. Statt mit Worten wird mit Tönen kommuniziert. Manche Experten vermuten, dass die so erlebte Geborgenheit auch mit dem vor der Geburt im Mutterleib erlebten Herz- und Atemrhythmus zusammenhängt. Wölfl: „Durch den Trommelrhythmus kann diese Erlebniswelt wieder aktiviert werden.“

Sich am Rhythmus festhalten

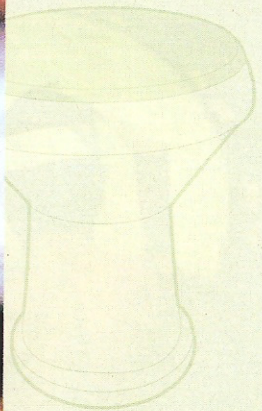
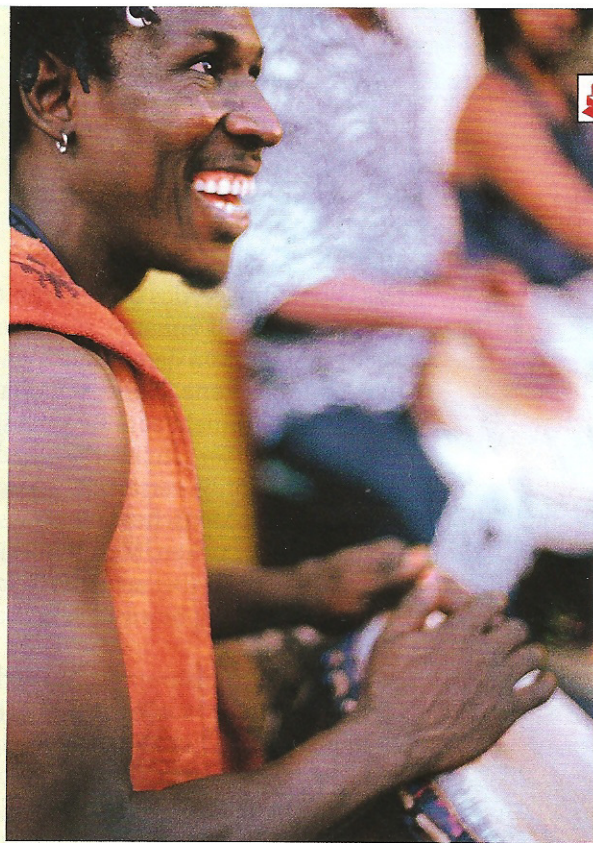
Zahlreiche andere Effekte sind klar belegt. Körperliche Anspannung wird abgebaut, der Kopf bekommt Pause vom ständigen Gedankenkreisen. „Viele berichten, dass sie sich damit wacher und lebendiger fühlen“, sagt Franziska Winkler, Musiktherapeutin in der Psychiatrie im Universitätsklinikum Heidelberg.

Der Rhythmus gibt außerdem Halt und Orientierung. Das hilft unter anderem Patienten, die an Schizophrenie leiden oder sich von einer Psychose erholen und deswegen verwirrt sind. „Rhythmus ist die Erfahrung von Zeit auf sinnlicher Ebene“, sagt Winkler.

Psychisch kranke Teilnehmer einer Djembe-Gruppe bestätigten Wissenschaftlern des Royal College of Music in London diese Wirkweisen. Das gemeinsame Trommeln habe sie geerdet, in ihnen Energie freigesetzt, sie durch den Rhythmus mit dem Leben

verbunden, ein Gefühl der Verbundenheit und Akzeptanz entstehen lassen. So heißt es in einer in *Psychology of Well-Being* veröffentlichten Studie.

Für eine andere Arbeit im Internet-Magazin *PlosOne* verglichen britische Forscher psychisch kranke Patienten in einer Djembe-Gruppe mit einer Kontrollgruppe. Das Ergebnis: Die Trommler hatten nach zehn Wochen weniger Depressionen und Ängste, gleichzeitig wurden in ihrem Speichel weniger entzündungsfördernde und mehr entzündungshemmende Botenstoffe nachgewiesen.



Fröhliches
Loslassen:
Dabei kann
Trommeln
helfen

Auch die Freizeit-Trommlerin Jutta Gallo aus Regensburg hat erst durch eine seelische Krise zu ihrem Hobby gefunden. Eine Verkettung unglücklicher Umstände raubte ihr die Lebensfreude. Unfall, Operationen, Komplikationen, lange Krankheitsphasen, Mobbing im Beruf.

Dunkle Wolken wegmusizieren

Was konnte die dunklen Wolken im Kopf wieder vertreiben? In der Musiktherapie entdeckte Jutta Gallo das Trommeln. Ausgerechnet! Sie hatte sich immer für unmusikalisch gehalten, sich nie getraut, zu singen oder ein Instrument zu lernen.

Dann schlug sie zum ersten Mal auf eine riesige Trommel und genoss die kraftvollen Töne. „Es war, als ob etwas bei mir geplatzt wäre“, sagt die frühere Beamtin. Inzwischen hat sie verschiedene Trommeln und Percussioninstrumente ausprobiert. Den Anspruch, perfekt zu musizieren, hat sie allerdings nicht. Alleine zu Hause nimmt sie sich ihre Djembe, wenn ihr „gar nichts passt“, wie sie sagt. „Dann hae ich ein bisschen vehementer drauf rum. Und dann geht’s mir besser.“

Silke Droll



Tradition im Takt: Stock-Trommeln zum Marschieren