

Lebensfreude wach trommeln

»Drum Circle« können die seelische Gesundheit fördern

Berlin (epd). *Ein munterer Samba-Rhythmus erklingt in dem Kiezclub »Alte Schule« in Berlin-Adlershof: Knapp 20 Damen und Herren sitzen im Kreis und trommeln laut und mit sichtlicher Freude. Ein älterer Herr schlägt die Samba-Glocke, ein Frauen-Trio sitzt vor den Basstrommeln und eine andere Gruppe bearbeitet begeistert die Congas. Die Wangen der Musiker sind errötet. Ein wunderschönes Lächeln ziert das Gesicht einer Djemben-Spielerin. In vielen Blicken liegt ein hohes Maß an Konzentration. Das gemeinsame Erleben der Musik erfüllt die Atmosphäre.*

Inmitten der Gruppe, dem »Adlershofer Drum Circle 50+«, steht Ricarda Raabe. Sie bezeichnet sich selbst als »Drum Circle Facilitator«, was soviel wie Trommelkreis-Ermöglicherin bedeutet. Mit ihrem ganzen Körper leitet sie die Gruppe, sie gibt Rhythmen vor, singt, springt, ermuntert, entfacht Mut und Kreativität. Sie gibt die Einsätze, ruft Solisten auf und korrigiert hin und wieder ein Tempo oder eine Lautstärke. »Ich ermögliche nur den Raum für Trommelrhythmen. Ich gehe davon aus, dass jeder seinen eigenen in sich trägt«, sagt die Sozialarbeiterin.

Raabe arbeite für die Kontaktstelle »Eigeninitiative« des Selbsthilfezentrums Treptow-Köpenick, die von der gemeinnützigen Gesellschaft für Jugendberatung und psychosoziale Rehabilitation (ajb) getragen wird. Die Trommelgruppe für Menschen ab 50 Jahre ist auch Bestandteil einer Kooperation mit dem Projekt »Werkstatt der alten Talente«, das mit EU-Mitteln gefördert wird. Für Raabe ist ihre Arbeit jedoch mehr als nur ein Job – Trommeln ist ihre Passion.

So kam es auch, dass sie vor ungefähr zwei Jahren begann, Trommelkurse für die seelische Gesundheit anzubieten. Bisher ist sie bundesweit der einziger Drum-Facilitator mit diesem Arbeitsschwerpunkt. Frei nach dem Motto: Rhythmus verbindet – vitalisiert – verzaubert. Einmal im Quartal leitet sie eine Gruppe an. Für die Teilnahme wird lediglich um eine Spende gebeten. Sowohl Einsteiger und Einsteigerinnen als auch Rhythmuserfahrene können mitmachen. Ziel ist es, in entspannter Atmosphäre gemeinsam, befreit von Stress zu trommeln.

Als Raabe ihr Konzept vor einigen Jahren entwickelte, konnte sie ihren Arbeitgeber überzeugen, in die Instrumente zu investieren. So stehen Trommeln und andere Percussionsinstrumente wie Rasseln, Eier sowie Rainmaker zur Verfügung. »Am Anfang greifen zaghafte Trommler häufig zu einem Schlägel, manche mögen aber auch gleich den direkten Kontakt mit der Hand am Instrument«, erzählt Raabe.

Generell sei Trommeln eine niedrigschwellige Angelegenheit: »Jeder kann mitmachen. An eine Geige trauen sich wenige ran, doch steht irgendwo eine Trommel, wollen alle gleich drauf hauen«, meint Raabe. Zudem könne beim Drum Circle jeder seinen eigenen Rhythmus finden, aber dennoch Teil der Gruppe sein.



Foto: epd/bild

In der Mitte des Drum Circles bewegt sich Sozialarbeiterin Ricarda Raabe. Sie dirigiert, springt umher – und alles im Groove.

»Dieses harmonische Miteinander steigert die Lebenszufriedenheit«, ist Raabe überzeugt.

»Es macht einfach glücklich«, sagt ein 75-Jähriger im weinroten Hemd, der zum Drum Circle sogar sein eigenes Percussioninstrument mitgebracht hat. Seine Familie hatte ihm vor einigen Jahren einen Volkshochschuldrumkurs geschenkt und so entdeckte er im Alter diese Freude für sich. Eine 83-jährige Frau ist sogar trotz Hüftbeschwerden nicht davon abzubringen, bei einer Sprechmotette mit rhythmischer Schrittfolge mitzumachen. »Ich bin bestimmt die älteste Trommlerin Berlin«, verrät sie.

»Die Musik geht direkt rein ins Herz«, sagt Raabe: »Die Drummer dürfen hier mal Laut sein, selbstbewusst drauf schlagen und frei improvisieren. Wir treten auch öffentlich auf, was das Selbstvertrauen steigert.« Weiterhin heißt es auf Raabes Website: Drum Circle fördern die Interaktions- und Kooperationsfähigkeit sowie die Konzentration und Aufmerksamkeit.

Diese Erkenntnisse stützen sich auf die Arbeit des Amerikaners Arthur Hull. Der weltweit bekannte Drum-Circle-Pionier sieht die große Chance beim gemeinsamen Trommeln darin, Menschen in ihrer Individualität zu stärken und zugleich zu einem wertschätzenden Miteinander zu befähigen. Es ermutige spontan, lustvoll und erlebnisorientiert zu sein.

Ein weltweit einmaliges Forschungsprojekt läuft derzeit an der Technischen Universität Chemnitz: Bei dem Projekt »The Drum Beat« werden verschiedene Arten des Trommelns beim Einsatz in Schulen sowie in der Depressions- und Krebstherapie erforscht. »Der besonders hohe Spaßfaktor, den wir beim Trommeln bei unseren bisherigen Studien verzeichnen konnten, lässt uns vermuten, dass das Drumming ein sehr effektives Mittel zur Unterstützung von Therapien ist«, so Sportwissenschaftler Peter Wright. Die Forschung ist im vollen Gange. Geplant sind Untersuchungen mit Senioren sowie mit Parkinson-, Adipositas-, Herz- und Diabetespatienten.

Sarah Salin ■