

## DRUM CIRCLE

# Den Stress wegtrommeln

Wer Freude am gemeinsamen Rhythmus hat, kann in vielen Berliner Bezirken an einem Drum Circle teilnehmen.



Foto: www.heidi.scherm.de

Trommeln tut Körper und Seele gut.


Der erste Ton, den wir vor unserer Geburt wahrnehmen, ist der Herzschlag der Mutter – sozusagen der erste Trommelschlag, den wir hören. Selbst nach der Geburt beruhigen sich Säuglinge schneller, wenn sie ihn spüren. Auch wer später selber trommelt, vor allem in der Gruppe, tut sich etwas Gutes. Mittlerweile ist es wissenschaftlich erwiesen, dass dadurch das subjektive Wohlbefinden steigt. „Ich habe in den Trommeln ein Instrument gefunden, das nicht nur Krach macht, sondern auch bei der Behandlung psychischer und physischer Erkrankungen gute Dienste leisten kann“, sagt etwa der Sportmediziner [Dr. Peter Wright von der Technischen Universität Chemnitz](#).

Wer trommelt, entspannt, baut Stress ab und erlebt, wie viel Freude es macht, sich mit anderen Menschen im gleichen Rhythmus zu synchronisieren. Trommeln und Perkussionsinstrumente sind dazu bestens geeignet, denn auch unerfahrene Trommler können damit etwas musi-

kalisch gestalten – ganz ohne verbale Kommunikation.

Wer Lust hat, kann bei einem der Berliner Drum Circles echte Trommeln aus verschiedenen Ländern ausprobieren. Jeder ist willkommen – ganz gleich wie alt, welcher Herkunft oder Kultur, ob mit oder ohne Erfahrung. Die Drum-Circle-Moderatorin Ricarda Raabe bringt die Menschen zusammen und begleitet die Gruppe bei einem gemeinsamen Musikerlebnis. Einmal im Jahr findet ein großer Open Community Drum Circle auf dem Tempelhofer Feld statt. Über 100 Menschen haben dabei letztes Jahr im Rahmen des [Selbsthilfe-Festivals](#) getrommelt. Dieses Jahr wird ein großer Drum Circle für die [Mut-Tour](#) organisiert. Dieses Aktionsprogramm, zu dem auch eine längere Radtour gehört, will zur Entstigmatisierung der Depression beitragen. ●

**Kontakt:** Ricarda Raabe

 [raabe@lust-auf-trommeln.de](mailto:raabe@lust-auf-trommeln.de)  
[www.lust-auf-trommeln.de](http://www.lust-auf-trommeln.de)

## NEUES PROGRAMM

### Fortbildungen 2017

Die erfolgreiche Arbeit in Selbsthilfegruppen und Verbänden erfordert komplexes Wissen und vielfältige Kompetenzen. Auch dieses Jahr hält der Arbeitskreis Fortbildung in der Selbsthilfe ein vielfältiges Angebot bereit. Interessierte können sich auf über 50 Seminare, Workshops und Diskussionen freuen, zum Beispiel zu den Themen Basiswissen Selbsthilfe, Supervision und Reflexion, Patienteninformation oder Organisationsentwicklung. ●



Das vollständige Programm für das Jahr 2017 gibt es hier:  
**Download**



[www.sekis-berlin.de](http://www.sekis-berlin.de)

## HUMOR



Cartoon: Bastian Klammke