

Trommeln für das innere und äußere Gleichgewicht

Ricarda Raabe, Eigeninitiative Selbsthilfzentrum Köpenick & Treptow

Ausgangssituation

Fast 30 Prozent ältere Menschen über 60 Jahre leben heute in Treptow-Köpenick. Dieser Anteil wird sich bis zum Jahre 2020 unwesentlich verändern. Was sich verändern wird, ist der Anteil der über 75-Jährigen. Dieser wird im Jahre 2020 von derzeit 8,8 Prozent auf 12,4 Prozent ansteigen. Mit einem Anteil von 29,4 Prozent der über 60-Jährigen im Jahr 2006 verzeichnet der Bezirk Treptow-Köpenick im berlinweiten Vergleich den zweithöchsten Anteil älterer Menschen. Basierend auf diesen Fakten wurde für den Bezirk das kommunale Gesundheitsziel „Gesund älter werden in Treptow-Köpenick“ entwickelt.¹¹ Ein Teilaspekt dieses Zieles ist Bewegung. Bewegung bis in das hohe Alter ist wichtig und gesundheitsfördernd. Es steigert das Wohlbefinden und die Zufriedenheit. Bewegung soll aber vor allen Dingen Spaß und Freude bringen und nicht nur eine klassische „Bewegungseinheit“ darstellen.

Idee

An den genannten Aspekten knüpft der Ansatz und die Grundidee des Konzeptes „Drum Circle: Rhythmus – Trommeln – Bewegung“ an und versteht sich als Ergänzungsangebot. Neben ärztlicher Betreuung, Sportangeboten und therapeutischer Unterstützung besteht eine vierte Säule im Angebotspektrum für ältere Menschen, welche die Stärkung der Hand-Fuß-Koordination und des Gleichgewichts sowie die Förderung der motorischen Fähigkeiten im Vordergrund steht. Diese Art der Bewegung wirkt auch als Sturzprophylaxe. Ausgeübt in Form von Trommeln ist diese Art der Bewegung eine niedrigschwellige Einladung zu lustvollem Training, sich „ganz nebenbei“ aktiv zu bewegen und dabei Spaß zu haben. Es geht um die Verbindung von Rhythmus-Trommeln-Bewegung.

Trommelforschung

Eine Studie belegt: Trommeln fördert Bewegung sowie Gleichgewichtsorientierung und hilft gegen Depressionen, Übergewicht. Darüber hinaus können durch das Trommeln die Nebenwirkung einer Chemotherapie verringert werden. „Ich habe in den Trommeln ein Instrument gefunden, welches nicht nur Krach macht, sondern auch bei der Behandlung psychischer und physischer Erkrankungen gute Dienste leisten kann“ (Peter Wright, Leiter des weltweit ersten Forschungsprojekts „Drums Alive“ des sportmedizinischen Fakultät TU Chemnitz).

Forscher verschiedener Fakultäten der TU Chemnitz beschäftigen sich im Projekt „The Drum Beat – Chemnitz Drumming Project“ mit den Wirkungen und Effekten verschiedener Arten des Trommelns auf Fitness, Gesundheit und Verhalten. In verschiedenen Teilprojekten werden folgende Probandengruppen untersucht:



¹¹ www.berlin.de/ba-treptow-koepenick/presse/archiv/20080624.1455.103553.html



- Seniorinnen und Senioren
- Menschen mit Depressionen
- Menschen mit Burnout
- Menschen mit Übergewicht
- Menschen mit Krebs
- Kinder mit ADHS
- Schülerinnen und Schüler

Nennenswerte Verbesserungen sind zu verzeichnen bei:

- Herzfrequenz
- Blutlaktatwerten
- Subjektive Belastungs- und Spaßempfinden
- Kognitive + motorische Leistungsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit + Vigilanz (Aufmerksamkeitsfähigkeit)
- Koordinationsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Interkulturelle Kompetenz

Sturzprophylaxe

Aufgrund der Ergebnisse in der Trommelforschung kann eine gewagte – aber dennoch überzeugende These – aufgestellt werden: Trommeln fördert das innere und äußere Gleichgewicht und kann folglich als ein sturzprophylaktisches Angebot begriffen werden.

Mit zunehmendem Alter lässt die Hand-Fuß-Koordination nach. Einer der schwerwiegendsten Folgen: Ältere Menschen haben häufiger Probleme

mit dem Gleichgewicht. Die nachlassende Koordination und die Zunahme der Gangunsicherheit führen unweigerlich zu Stürzen!

Trommeln in einem Drum Circle ist sehr komplex und gehört zu den grundmotorischen Bewegungen des Menschen. Trommeln, Rhythmus und Bewegung verbindet hohe Konzentration mit sehr viel Spaß und hat positive Auswirkungen auf das Gleichgewichtsempfinden, die Sensorik, Körpergeschwindigkeit und Koordinationsfähigkeit.

So können „Drum Circles“ als offenes Trommel- und Bewegungsangebot in Seniorenfreizeitstätten, Stadtteil- und Selbsthilfezentren, Reha- und Kurkliniken, Tagesstätten und Pflegeheimen als sturzprophylaktisches Programm etabliert werden.

Fazit

Der kürzeste Weg von der Seele zur Musik führt über die Trommel und kein Instrument kommt dem Herzschlag näher. Noch heute, wenn wir eine Trommel schlagen hören oder selber schlagen, fühlen wir, wie sich etwas tief in uns rührt... die Magie der Trommel.

Ein Drum Circle ist offen für alle und macht dieses Erlebnis unmittelbar spürbar. Eine Teilnahme am Drum Circle fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit.

Ich wünsche mir für die Zukunft, dass sich Drum Circles in Berliner Einrichtung etablieren, damit möglichst vielen Menschen diese positive Erfahrung ermöglicht wird, denn: Trommeln macht glücklich!

Kontakt

Eigeninitiative Selbsthilfezentrum Köpenick & Treptow
Ricarda Raabe
Genossenschaftsstraße 70
12489 Berlin
Tel.: 030/63 22 41 11
E-Mail: eigeninitiative@ajb-berlin.de