

Talk im Lehrerzimmer mit **Ricarda Raabe** Das Interview führte Stephan Maass

Ricarda Raabe ist Diplom Sozialpädagogin, Drum Circle Facilitatorin und Health Rhythms Moderatorin. Sie ist unter Anderem Hauptinitiatorin der großen Open Community Drum Circles in Berlin und Ideengeberin des Projekts: Trommeln für Toleranz - Drum Circle für Menschen mit und ohne Demenz.



„Für mich hat gerade in den letzten Jahren die Verbindung zwischen Rhythmus und Coaching stark an Bedeutung gewonnen.“

SM: Du bist Perkussionistin und auch Diplom Sozialpädagogin. Was war die Initialzündung für die Gründung von „Lust auf Trommeln“?

RR: Das war eine ganz besondere Erfahrung um 1998. Zu dieser Zeit arbeitete ich in der Nähe von Bremen in einem Bürgerzentrum, welches ausschließlich von Migrantinnen besucht wurde. Ich habe dort Angebote für Frauen und Mädchen initiiert. Das Problem war, dass die Mädchen eine „Gang“ gegründet und andere Mitschülerinnen bedroht haben. Mein damaliger Chef sagte zu mir: „Ricarda, Du kommst aus Berlin und kennst dich mit Problem-Vierteln aus. Mach bitte irgendetwas. Du hast absolute Freiheit - Hauptsache wir haben hier im Viertel wieder etwas mehr Ruhe und Frieden.“ Zu dieser Zeit spielte ich Samba in einer großen Percussionband und der Leiter vermittelte mir Kontakt zu Percussionisten, die mit brasilianischen Straßenkindern arbeiteten. Ich habe ein Konzept geschrieben und reichte es meinem Arbeitgeber ein. Dieser gab sofort volle Unterstützung. Die Instrumente wurden subventioniert und im Sommer ging es mit einem Schnupperkurs los. Ich gründete eine Sambagruppe für Mädchen von drei bis 18 Jahren nach den strengen Regeln des brasilianischen Vorbildes:

- wer zu spät kommt, kann bei der nächsten Probe nicht teilnehmen (Verbindlichkeit)

- jedes Mädchen übernimmt eine Instrumenten-Patenschaft und ist für die Pflege, den Auf- und Abbau des Instruments verantwortlich (Verantwortung)

- wer zur Probe kommt, muss etwas gegessen und getrunken haben (Selbstfürsorge)

Diese Regeln wurden sofort akzeptiert und die Mädchen hatten einen großen Spaß, gemeinsam Musik zu machen. Zu Beginn fiel es mir nicht leicht, so konsequent zu sein. Aber die Kids waren dankbar für klare Grenzen und Regeln. Sie waren von Anfang an sehr kreativ, hatten neue und wunderbare Ideen, waren interessiert, neugierig und brachten viel Rhythmusgefühl mit. Es war mir eine große Freude, die Mädchen zu unterrichten und ich habe viel gelernt. In wenigen Monaten kam die erste Auftrittsfrage. Wir sagten zu und die Kids rockten die Aula ihrer Schule. Es war wirklich sehr beeindruckend.

Sie spürten meine Authentizität. Sie vertrauten mir und ich vertraute ihnen! Es war ein Erfolgskonzept. Die „Gang“ löste sich auf. Die Mädchen erfuhren Wertschätzung, Lob und Bewunderung sowohl im schu-

lischen Bereich als auch von ihrer Familie und ihren Freunden. Diese wunderbare Erfahrung war die Initialzündung und ich gründete ein paar Jahre später „Lust auf Trommeln“, um Sozialpädagogik, Sozialarbeit mit Percussion zu verbinden.

SM: Wie bist du speziell auf das Drum Circle Thema gekommen?

RR: Als ich wieder zurück nach Berlin kam, gab ich vereinzelt westafrikanischen und brasilianischen Trommel-Unterricht. 2007 kam ich als geladene Samba-Dozentin durch Zufall auf die Drum Circle Methode. Ein Nachbarschaftszentrum in Berlin hatte eine Projekt-Idee für die Zielgruppe 50+. Auf einem Fachtag waren mehrere Dozenten eingeladen und hatten die Aufgabe, in einem dreistündigen Workshop kreative, künstlerische oder musikalische Inhalte zu vermitteln. Ich sollte in einem Workshop eine leichte Samba vermitteln. Ich fühlte mich super vorbereitet und ging Richtung Seminarraum. Auf dem Weg dorthin hörte ich die Teilnehmer schon wunderbar trommeln. Ok, dachte ich, mal schauen, was mich erwartet. Ich ging rein und da tobte das Leben. Etwa 25 Menschen zwischen 50 und 75 Jahren rockten den Raum, obwohl es alles Anfänger*innen waren. Ich verabschiedete mich innerlich sofort von meiner vorbereiteten Samba und moderierte intuitiv diesen Trommelkreis von der Mitte aus, nutze damals noch körpersprachliche Zeichen aus der Samba-Welt. Wir hatten drei Stunden einen Riesenspaß. Dann klopfte es an die Tür und wir wurden gebeten, so langsam auf die Bühne zu kommen und unser Ergebnis vorzustellen. Panik, nicht nur bei den Teilnehmerinnen - auch bei mir. „Ricarda, was sollen wir jetzt machen, wir haben doch nur „rumgetrommelt“ und eine Menge Spaß gehabt.“ Ja, genau und das machen wir jetzt auch auf der Bühne. Ganz tief in mir kam der Impuls: vertraue einfach. Auf der Bühne stellten wir uns in einem Halbkreis auf und ich zählte einfach ein: 1, 2 jetzt geht's los. Lächelte die Teilnehmer an, machte die Daumen nach oben und motivierte aus tiefstem Herzen. Alle spürten den Groove! Intuitiv drehte ich mich um und lud das Publikum ein mit Zuklatschen, teilte es in Gruppen auf, gab verschiedene rhythmische Impulse, drehte mich wieder zu den Teilnehmern um und bat sie zu stoppen. Nun war das Publikum alleine dran... und so weiter. Ich führte alle Beteiligten zu einem gemeinsamen musikalischen Erlebnis.

Weckte die Lebensfreude und brachte alle in Verbindung. Noch unwissend war das mein erster Drum Circle! Abends kam ich nach Hause und dachte: was ist da nur Wunderbares geschehen? Nächte der Recherche brachten mich zu KALANI, der ein wunderbares Buch publiziert hat und später dann zu Arthur Hull, ein großartiger Lehrer und „Gründungsvater“ dieser Methode. Nun hatte das was ich gemeinsam mit den Teilnehmerinnen und dem Publikum so grandios erlebt hatte einen Namen: Drum Circle!

Über 15 Jahre später bin ich immer wieder tief bewegt, wenn Teilnehmer nach einem Drum Circle mit diesem Leuchten in den Augen vor mir stehen, lächelnd, glücklich und zu mir sagen: ich wusste nicht, dass ich soviel Rhythmus habe und es mir so viel Spaß macht gemeinsam mit anderen zu trommeln.

SM: Wie schätzt du die Bedeutung des Themas Rhythmus und Coaching (das du auch anbietest) ein, und siehst du das separiert, oder involvierst du das auch in deine Arbeit. Ist das überhaupt für dich voneinander zu trennen?

RR: Für mich hat gerade in den letzten Jahren die Verbindung zwischen Rhythmus und Coaching stark an Bedeutung gewonnen. Als Sozialarbeiterin und Coach berate und begleite ich Menschen, die aus ganz unterschiedlichen Gründen „aus dem Leben gefallen“ sind. In diesem Prozess geht es immer wieder um die Förderung von bewusst„SEIN“, Verantwortung und Selbstreflexion, um wieder in den eigenen Lebensrhythmus zurückzufinden. Die eigene Wahrnehmung und das eigene Erleben zu erweitern. Mein Coaching ist lösungs- und systemorientiert - die Eigenverantwortlichkeit spielt dabei eine große Rolle. In dieser beruflichen Rolle empowere und motiviere ich Menschen und gebe ihnen Impulse neue Wege zu gehen, festgefahrene Sicht- und Denkweisen aufzuweichen und Perspektiven zu wechseln.

Als Coach strebe ich eine innere Haltung an, die frei von Bewertung und voller Neugierde ist.

Ich bin offen und gestalte einen Raum, in dem wir vertrauensvoll begegnen können. All das fließt auch in die Facilitation und Moderation meiner Drum Circles und rhythmusbasierenden Events mit ein. Es lässt sich nicht voneinander trennen. Beide beruflichen Felder profitieren davon. In die Sozialarbeit und im Coaching fließt die Leichtigkeit des Rhythmus und der Musik mit ein. Im Drum Circle fließen die Konzepte des Coachings und der Sozialen Arbeit und Sozialpädagogik mit ein. Beides ergänzt sich so wunderbar und ich möchte es nicht mehr missen. Aus dieser Kombination von Profession und Passion sind wunderbare Projekte entstanden. Trommeln für Toleranz - Drum Circle für Menschen mit und ohne Demenz. Trommeln für die innere Balance - Drum Circle für Menschen mit Depression. Trommeln für die Lebensfreude - Drum Circle für Menschen mit Krebs. Ich mag es auch sehr, meine Arbeit immer wieder selbst zu reflektieren und mir Fragen zu stellen: Warum funktioniert ein Drum Circle? Was war gut? Was kann ich verbessern oder verändern? Es ist ein stetiger Prozess - alles ist im Fluss. Diese Arbeit ist ein Geschenk, wofür ich sehr dankbar bin.

SM: Dein Klassenraum sieht ein bisschen anders aus, als bei den anderen. Kannst du das ein bisschen beschreiben?

RR: Stimmt, mein Klassenraum sieht bei fast jedem

Drum Circle anders aus. Meist sind es Räume, in denen ich je nach Teilnehmer-Anzahl die Stühle in mehrere konzentrische Kreise stelle und den Drum Circle von der Mitte aus mit meiner Körpersprache moderierte und facilitiere. Von 3 bis mehreren hundert Teilnehmern ist alles möglich. Große Events finden z.B. auf dem alten Flughafengelände, dem „Tempelhofer Feld“ in Berlin, statt - oder in Turnhallen oder auf der belebten „La Rambla“ in Barcelona oder im größten Alternativ- und Jugendzentrum „The Door“ in New York oder in Hotels. Kleinere Events in Kirchen nach dem Gottesdienst - oder in Alten- und Pflegeheimen - oder in einer schummerigen Kreuzberger Bar oder in einem Zentrum für Kunst und Kultur in der Nähe von Peking ... fast überall kann ich meinen Klassenraum gestalten. Oft werde ich auch zu Fachtagungen oder Kongressen gebucht, um einen Drum Circle mit allen Gästen durchzuführen. Dann arbeite ich meist von der Bühne aus und die Drum Circle Teilnehmerinnen sitzen hintereinander in Stuhlreihen. Das funktioniert auch hervorragend. Somit kann ich meinen Klassenraum überall dort gestalten, wo „Lärm“ erlaubt ist. Manchmal kreierte ich auch eine 1:1 Drum Circle Begleitung für Menschen mit Parkinson, Krebs oder Demenz, die in einer Gruppe überfordert wären oder nicht mehr das Zimmer verlassen können. In solchen Settings entstehen ganz wunderbare und berührende musikalische Momente - auch das kann mein Klassenraum sein.

SM: Wenn du eine besondere Fähigkeit herausheben müsstest, um Drum Circle zu leiten, welche wäre das?

RR: Da ich mich in den letzten 10 Jahren auch theoretisch sehr intensiv mit der Moderation von Drum Circles beschäftigt habe und mittlerweile auch an verschiedenen Musikakademien und Hochschulen für Musik Drum Circle Fortbildungen gebe, habe ich herausgefunden, dass es drei Fähigkeiten sind. Ich habe sie AVA genannt:

Authentizität – geh in die Mitte des Drum Circles und sei du selbst

Vertrauen – in die Gruppe und in dich selbst als Person und deinen Fähigkeiten

Achtsamkeit – sei achtsam in dem, was du tust, wie du den Raum gestaltest und wie du die Energie im Raum hältst. Alles braucht deine volle Achtsamkeit - vom Aufbau, über die Gestaltung des Drum Circles bis hin zum Abbau und vor allen Dingen, sei achtsam den Teilnehmern gegenüber und dem Geschehen im Drum Circle.

SM: Brauchst du ein spezifisches Umfeld zur Durchführung, bzw. gibt es spezielle Bereiche, in denen das ganze schon besonders etabliert ist?

RR: Im Prinzip kann ich überall Drum Circles organisieren, wo es laut sein darf. Etabliert haben sich Drum Circles vor allem in Kultur- und Nachbarschaftszentren, in Einrichtungen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen und Schulen. Zunehmend etabliert sich der Drum Circle auch als Teambuilding für Firmen und Organisationen.

SM: Was ist deine spezifische Zielsetzung bei deinem Drum Circle?

RR: Rhythmus ist eine universelle Ausdruckssprache, die in der Vergangenheit in allen Kulturen dieser Welt ihren Platz hatte. Meine persönliche Zielsetzung in meiner Arbeit ist, Menschen in ihrer Individualität zu stärken und zu einem wertschätzenden Miteinander zu befähigen. Im Drum Circle ermutige ich die Teilnehmerinnen zum gemeinsamen Musizieren, spontan, lustvoll und erlebnisorientiert. Für mich steht im Vordergrund meiner Arbeit, die Menschen durch Rhythmus zu verbinden. Ich ermögliche (to fa-

cilitate) einer Gruppe sich innerhalb kürzester Zeit in eine musikalische Gemeinschaft zu transformieren. Verschiedene Trommeln und Perkussionsinstrumente helfen dabei auf eine wunderbare Weise. Sie sind leicht zu spielen und die Teilnehmer und Teilnehmerinnen erleben schnell einen Erfolg. Meine Rolle dabei ist es, der Gruppe zu dienen. Als Facilitatorin gebe ich leicht verständliche körpersprachliche und mimische Signale, durch die ich den musikalischen Gemeinschaftsprozess begleite, inspiriere, unterstütze und fördere. Das wirklich tolle ist, dass an einem Drum Circle jeder und jede teilnehmen kann. Dabei spielen Vorerfahrungen, Rhythmusgefühl, Musikalität oder Alter keine Rolle. Alle können mitmachen. Trommeln im Drum Circle heißt: aufeinander zu hören, zu zugehen und aufzugehen im gemeinsamen Puls, neue Rhythmen zu erfinden und Spaß zu haben, an dem, was im Moment entsteht (music in the moment). Ein Drum Circle ist somit kein Trommelkurs im klassischen Sinne, in dem bestimmte ethnische Rhythmen vermittelt werden auf nur einer Trommelart (z.B. Djembé) - sondern eine wunderbare und bereichernde Gelegenheit, frei von Stress, die eigene Freude am Rhythmus auszuleben und das eigene Rhythmusgefühl weiter zu entwickeln.

SM: „Drum Circles are not about drumming“. Kannst du das erklären, und siehst du das Ganze unter Umständen auch als Basis, um weiter zu gehen, quasi als Schnittstelle?

Drum Circles are not about drumming - Drum Circles create musical communication.

Das ist das wunderbare Zitat von Arthur Hull, dem Gründungsvater dieser Methode. Für mich bedeutet es, dass wir als Drum Circle Facilitatoren die Trommeln nutzen, um einen leichten und für alle einen leichten Zugang zu verschaffen. Mir geht es darum, von Anfang an gemeinsam Musik zu machen. Im Mittelpunkt steht der Spaß, die Lebensfreude, die Interaktion, die Spontaneität, die Kreativität, der Teamgeist und die Lust auf Trommeln. Wir Facilitatoren kreieren eine wertschätzende Atmosphäre, in dem sich alle wohl fühlen und wir die individuellen Potentiale freisetzen. Wir alle möchten uns zugehörig und verbunden fühlen. Wir möchten gesehen und gewertschätzt werden in unserem Tun und in unserem Sein. Für mich persönlich ist der Drum Circle ein wirklich zauberhaftes Tool, um all das zu ermöglichen und Menschen dabei zu unterstützen wieder mehr im BewusstSEIN zu leben. Ich erlebe das alles in meiner täglichen Praxis. Ganz gleich, ob ich einen großen Drum Circle als Teambuilding für eine Firma organisiere oder einen kleinen Drum Circle für Menschen mit Demenz. Der Drum Circle schafft einen Ort des Vertrauens und kann als Schnittstelle zu ganz vielen Bereichen des Lebens sein. Das ist was ganz Besonderes!

SM: Wie ist die Response der Schlagzeug/Perkussion Szene auf die Drum Circles?

RR: Als ich vor über 15 Jahren mit der Drum Circle Arbeit begonnen habe, bin ich kaum Schlagzeugern begegnet. Auch in meinen Fortbildungen waren sehr selten Teilnehmer aus diesem Bereich dabei. Mittlerweile erlebe ich ein zunehmendes Interesse an dieser Methode. Das freut mich sehr. Denn ich kann mir gut vorstellen, dass es die eigene Arbeit erweitert, neue Impulse geben und sogar ein eigenes Berufsfeld eröffnen kann.
INFO: raabe@lust-auf-trommeln.de,
www.lust-auf-trommeln.de