

Drum Circle der Groove zum Mitmachen

Wie 200 Menschen innerhalb von Minuten zu einem Percussion-Ensemble werden

von Helga Reihl

Stellen Sie sich vor: Ein mitreißender Groove klingt aus dem Gemeinschaftsraum, vom Marktplatz, dem Klassenzimmer oder aus dem Kongresshotel. Zu hören sind Trommeln, Rasseln, Hölzer und viele andere Instrumente. Verschiedene Klänge und Rhythmen greifen ineinander und ergänzen sich zu einem gemeinsamen Groove.

Zu sehen sind gelöste und konzentrierte Gesichter, Lachen und Bewegung. Es ist förmlich mit den Händen zu greifen, dass hier mehr stattfindet, als das, was jeder Einzelne dazu beiträgt und mehr, als

"Drum Circles are not about drumming -Drum Circles create musical communication!" Arthur Hull

"nur" Rhythmus. Diese Menschen haben etwas geschaffen, das über sie selbst hinaus geht: sie haben einen gemeinsamen Groove kreiert.

Nein, es ist kein Konzert. Es handelt sich um eine Gruppe von Menschen, die sich kurz vorher noch nicht kannten und mögli-

cherweise hat keiner von ihnen vorher je ein Instrument gespielt.

Das ist die Idee von Drum Circles: meinsam musizieren - von Anfang an.

Es ist wie bei einem Buffet, zu dem alle mitbringen, was sie am besten können.



Dass daraus - beim Buffet wie beim Drum Circle - immer wieder eine köstliche Vielfalt entsteht, mag überraschen. Denken viele doch, dass zuerst etwas gelernt und abgesprochen werden muss, um Musik - vor allem gemeinsam - zu machen.



Musik aus dem Moment heraus

Drum Circle setzt dabei auf Musik dem Moment aus heraus. Ein sogenannter **Facilitator** unterstützt die Gruppe dabei, sich zu synchronisieren. "To facilitate" heißt "erleichtern" oder "ermöglichen" und



drückt damit gut aus, worum es geht. Mit einfachen körpersprachlichen Signalen eröffnet der Facilitator Möglichkeiten, sich gegenseitig zu hören, sich hörbar zu machen und sich aufeinander abzustimmen.

An einem Strang ziehen

Das Ergebnis ist ein Prozess, in dem Einzelne ihr Potential entfalten können und als Gruppe wie von selbst zusammen wachsen. Die Erfahrung, gemeinsam zu musizieren und sich mit den eigenen Möglichkeiten in das gemeinsame Ganze eingebracht zu haben, fördert sowohl die Gruppenkohäsion als auch das Selbstwertgefühl einzelner.



Gut für die Gesundheit

Neueste neurowissenschaftliche Studien bestätigen zudem, dass Trommeln viele positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit

hat. Besonders das
Trommeln in Gruppen fördert die körperliche und seelische Gesundheit,
stärkt das Immunsystem, reduziert
Stress, hilft uns mit
Emotionen umzugehen und fördert Motorik, Koordination
und Konzentration.



Alle können mitmachen

Unabhängig von musikalischer Erfahrung, Bildung, Alter, Geschlecht, sozialer oder ethnischer Herkunft: In einem Drum Circle können alle mitmachen.

Für fast alle Gruppen und Gruppengrößen

Die Gruppengröße kann dabei variieren: von 5 bis zu mehreren hundert Teilnehmer/innen. Wenn genügend Platz da ist, gibt es kaum eine Grenze nach oben. Damit eignen sich Drum Circles



für alle Gruppen, in denen verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Fähigkeiten, Vorlieben und Grenzen an einem Strang ziehen. Häufige Einsatzfelder sind z.B. Unternehmen, Teamevents und Stadtteilfeste, soziale Einrichtungen, Tagungen, Familienfeste, Schulklassen, Selbsthilfegruppen und vieles mehr.

Helga Reihl



kombiniert in ihren beruflichen
Tätigkeiten ihre Leidenschaft für
Musik und Rhythmus und Ihre
Erfahrung als Diplom-Sozialpädagogin und systemische Beraterin.
Sie arbeitet als Beraterin, Coach

und Musikpädagogin. Firmen, Privatpersonen, kulturelle und soziale Einrichtungen engagieren sie regelmäßig, um bei Veranstaltungen, Tagungen und anderen Anlässen mit einem Drum Circle Kommunikation und Gemeinschaft zu fördern.

Als Seminarleiterin begleitet sie die Teilnehmende bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Arbeit und unterstützt in Einzelgesprächen Ratsuchende in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen.



Beratung | Coaching Seminare | Drum Circle Mengstrasse 40B 23552 Lübeck 0176 - 49 41 27 44 kontakt@helgareihl.de www.helgareihl.de

