



# **BEAT IT!**

Trommel-  
rhythmen gehen  
unter die Haut und  
machen süchtig – vor allem,  
wenn es gelingt, den Kopf  
abzuschalten.



**D**umpa tacka dumpa tacka dumpa dumpa dumpa tacka, gleichmäßig knallen unsere Handflächen auf die Trommeln. Linke und rechte Hand abwechselnd, im gleichförmigen Rhythmus. Immer weiter, minutenlang. Die Vibrationen dröhnen nicht nur durch unsere Körper, der ganze Raum schwingt mit, und bei jedem helleren Schlag klirrt auch irgendwo eine lockere Glasscheibe. Dumpa tacka dumpa tacka dumpa dumpa dumpa tacka summe ich in meinem Inneren, bis der Rhythmus aus meinem Verstand in meine Hände gewandert ist und diese wie von selbst über die Trommel tanzen. Meine Handflächen spüre ich schon längst nicht mehr, dabei halte ich die Hände ganz locker und federe von der Trommel hoch wie von einem Trampolin. Denn nur so entsteht der vollste Klang. Wie es wohl Helmut's Handflächen geht, denn er schlägt schon seit Stunden auf das Fell ein, als gälte es einen ganzen Stamm zusammenzutrommeln, und strahlt dabei über das ganze Gesicht. Langsam steigert die Workshop-Leiterin das Tempo, und die Gruppe geht mit. Vielleicht ist es aber auch die Gruppe selbst, welche die Geschwindigkeit erhöht. So genau ist das nicht feststellbar in dem Sog, der durch den gemeinsamen Takt entsteht.

### DEM RHYTHMUS AUF DER SPUR

Dumpa tacka dumpa tacka dumpa dumpa dump tacka tacka. Uff, was ist das denn?! Herbert neben mir hat plötzlich einen »Triller« am Ende der Phrase eingebaut. Nicht nur ich habe es gehört, auch die anderen Kursteilnehmer sind aus dem gleichmäßigen Trab, in den uns der Rhythmus gebracht hat, aufgefahren. Tatsächlich, einzig durch eine kleine Verzögerung hat er einen witzigen Extra-Kick in die Phrase hineingebracht. Ich höre ihm zu, während ich weiter brav mein dumpa tacka

trommele und überlege, ob ich mich auch trauen soll. Meine gleichmäßig schlagenden Hände zu einem Hüpfen zu bringen. Okay, probieren wir's. Dumpa dumpa und ... Mist! Eine Winzigkeit zu spät. Während die anderen wieder beim tiefen dumpa sind, hatsche ich mit einem höheren tacka hörbar hinten nach. Aber ich bin nicht die Einzige, auch Helmut setzt zu dem Triller an und fliegt genauso aus dem Rhythmus wie ich. Also noch mal. Während meine Hände weiter gleichmäßig den Rhythmus trommeln, den sie schon können, lausche ich auf Herbert's Triller und plötzlich, ohne dass ich weiß wie, hüpfen sie unaufgefordert und genau an der richtigen Stelle mit! Hurra!

### VOM MEISTER LERNEN

Afrikanische Trommler lernen ihre Rhythmen angeblich nur auf diese Weise – ohne Noten oder Erklärungen. Der Meister trommelt einen Rhythmus vor, und der Schüler klinkt sich ein und folgt ihm, bis er den Rhythmus beherrscht. »Das ist überhaupt das Beste, wenn man sein Hirn abschaltet«, sagt Elisabeth Musil, die zusammen mit ihrem Mann Herbert in Wien »Ur-Ton«-Trommel-Workshops leitet, »wenn die Kontrolle durch den Kopf aufhört, trommelt man am besten und kann sich dabei auch gut entspannen.«

Was vermutlich eines der Geheimnisse ist, warum sich Trommeln in unserer kopfgesteuerten Welt zunehmender Beliebtheit erfreut.

### SICH TRAUEN, LAUT ZU SEIN

Doch die Motive, warum sich Menschen in Gruppen zum Trommeln zusammenfinden, sind ganz verschieden: »Für die einen ist es eine tolle Freizeitbeschäftigung, für die anderen ein guter Ausgleich zur Arbeit, und die Dritten freuen sich über das Gemeinschaftserlebnis«, berichtet Elisabeth. Auch [REDACTED], die offene

Trommel-Abende im Musikraum Halbgasse in Wien leitet, hat diese Erfahrung gemacht. »Trommeln kann einen total verändern. Ich war menschenscheu, aber beim gemeinsamen Trommeln muss man einander ansehen, und dadurch habe ich es geschafft, mich zu öffnen. Viele Menschen trauen sich auch nicht, laut zu sein. Durch das Trommeln in der Gemeinschaft gewinnen sie an Selbstsicherheit und lernen, zu ihrem persönlichen Klang zu stehen und ihn einzubringen.« Ebenso verändert sich die ganze Gruppe durch gemeinsames Trommeln: Die gleiche Wellenlänge, auf die man durch den gemeinsamen Rhythmus im wahrsten Sinne des Wortes kommt, schafft ein starkes Gefühl von Gemeinschaft und Lebensfreude. Gerne erzählt Elisabeth Musil von dem Bürgermeister, der nach einer Trommelvorführung bedauernd zu ihr sagte: »Wenn wir das alle zusammen bei einer Gemeinderatsitzung tun würden, wären wir endlich mal einig!« Der Begriff »Gleichklang« erhält in diesem Kontext eine ganz eigene Bedeutung. Auch wirken Trommelrhythmen harmonisierend, ruhige Kinder gehen beim Trommeln beispielsweise aus sich heraus, während lebhaftere Kinder ruhiger werden, wie Elisabeth aus eigener Erfahrung berichtet.

### TROMMELRHYTHMUS HERZSCHLAG

Tatsache ist, dass Trommeln unter die Haut geht und ganz unterschiedliche – manchmal auch durchaus heftige – Reaktionen auslösen kann. »Trommeln bringt dich in deine eigene Mitte, und manchmal ist die Begegnung mit dem eigenen Wesenskern nicht einfach.«

Kein Wunder, ist doch der Trommelrhythmus etwas ganz Elementares, denn der Herzschlag der Mutter ist das Erste, was jeder Mensch im Mutterleib hört und spürt. ►►

**Ich war menschenscheu, aber beim gemeinsamen Trommeln muss man einander ansehen, und dadurch habe ich es geschafft, mich zu öffnen.**

Während einer neunmonatigen Schwangerschaft schlägt das Herz der Mutter etwa 27 Millionen Mal. Dieser Rhythmus beschützt und ist Ausdruck des Lebendigen. Der kanadische Psychiater Thomas Verny meint, das Baby »schläft beim Klang des Herzens ein, wacht damit auf, bewegt sich und ruht in seinem Rhythmus. Das stetige Bum-Bum versinnbildlicht schließlich für das Kind Ruhe, Sicherheit und Liebe.« Dem New Yorker Musikpsychologen Lee Salk gelang es 1960 zu zeigen, dass Neugeborene sich beruhigen, tiefer atmen, weniger schreien und schneller einschlafen, wenn man ihnen einen normalen, ruhigen Herzschlag auf Tonband vorspielt.

### ALLE KÖRPERZELLEN SCHWINGEN

Keine Frage, Trommeln löst etwas, und löst etwas aus. Auf jeden Fall bringen die Schläge

alle Körperzellen zum Schwingen. Die Trommeln von Calanda fallen mir ein. In der spanischen Stadt trommeln jedes Jahr Tausende Trommler 24 Stunden lang von Karfreitag Mittag bis Karsamstag Mittag, und es heißt, die Bewohner des Ortes spüren noch tagelang nachher den Rhythmus in ihren Körpern. Nach einigen Stunden Trommelschwingungen, nur unterbrochen von stündlichen kurzen Pausen zur Stärkung, ist auch mir etwas flau, und ich fühle mich wie auf einem Schiff. Vielleicht liegt es ja auch am speziellen Charakter meiner Ur-Ton-Trommel? Diese Trommeln sind in der Form ähnlich den westafrikanischen Djemben, doch werden sie von einem niederösterreichischen Trommelbauer nach dem goldenen Schnitt aus Harthölzern angefertigt und mit ganz unterschiedlichen Fellen gespannt. Herberts Trommel mit Zie-

genfell ist höher, der Klang meines Rothirschs auf Eschenholz ist ebenso warm wie der Ton seines Felles, und Brigittas Wildschwein dröhnt tief und erdig. Je nach Bespannung besitzt jede Trommel ihren eigenen Charakter und ist ein Unikat, einzigartig wie das Tier, das in ihr weiterlebt und von dem weiterhin etwas mit-schwingt, wenn die Trommel gespielt wird. Auch ist sie mindestens ebenso persönlich wie eine Füllfeder und bekommt im Laufe der Zeit die Signatur ihres Spielers.

### OPEN, BASS, SLAP ODER TIP

Vielfältig sind auch die Trommelrhythmen und können ganz unterschiedlich wirken. Manche sind wie Lieder, die einer bestimmten Melodie folgen. Doch natürlich macht es ebenso Spaß, Rhythmen zu improvisieren, die einem gerade im Moment in den Sinn

Die Trommel ist eines der ältesten Musikinstrumente. Früher wurde sie für die Übermittlung von Nachrichten, zur Kommunikation mit den geistigen Ebenen oder als Rhythmusbegleitung bei rituellen Tänzen eingesetzt. Heute wird aus den unterschiedlichsten Motivationen heraus getrommelt, immer häufiger auch zur Beruhigung. Denn Trommeln schenkt ebenso Kraft, Ausgeglichenheit, Harmonie und Entspannung.

kommen. Wird die Trommel in der Mitte angeschlagen, entsteht ein tiefer Ton, der »bass«. Schlägt man am Rand, ist der Ton heller, ein so genannter »open«. Der »slap« ist ein kurzer, fester Schlag am Rand, fast als wolle man jemanden watschen. Und als vierter komplettiert ein »tip« – ein fast lautloses Antippen der Trommel – die Technik. Gespielt wird nach dem Hand-to-Hand-Prinzip, das heißt, linke und rechte Hand schlagen immer abwechselnd. »Dadurch ist es auch eine wunderbare Übung zur Vernetzung der beiden Hirnhälften«, erklärt Elisabeth, »und aktiviert sowohl die logische linke Seite als auch die gefühlsstarke rechte.«

Ich versuche, meine Hände über die Trommel zu bewegen, als würde ich gleichmäßig gehen, was bei einfachen Rhythmen noch relativ leicht ist. Doch als Elisabeth der

Gruppe Rhythmen zeigt, die alle vier Schlagarten enthalten, ist es mit der Gleichmäßigkeit dahin. Von Gehen keine Rede, eher Stolpern. »Einfach im Rhythmus weiter-trommeln«, ermuntert sie, »die Gruppe holt dich zurück.« Und tatsächlich: Komme ich mit open und slap durcheinander, dann trommle ich einfach gleichmäßig weiter und lasse mich von der Gruppe wieder auf den richtigen Weg bringen. Perfektionismus wird hier kleingeschrieben, Trommeln soll vor allem Spaß machen, und ist die Gruppe dann im Fluss, stellt sich das Erfolgserlebnis ganz von alleine ein.

### RHYTHMUS MIT EIGENLEBEN

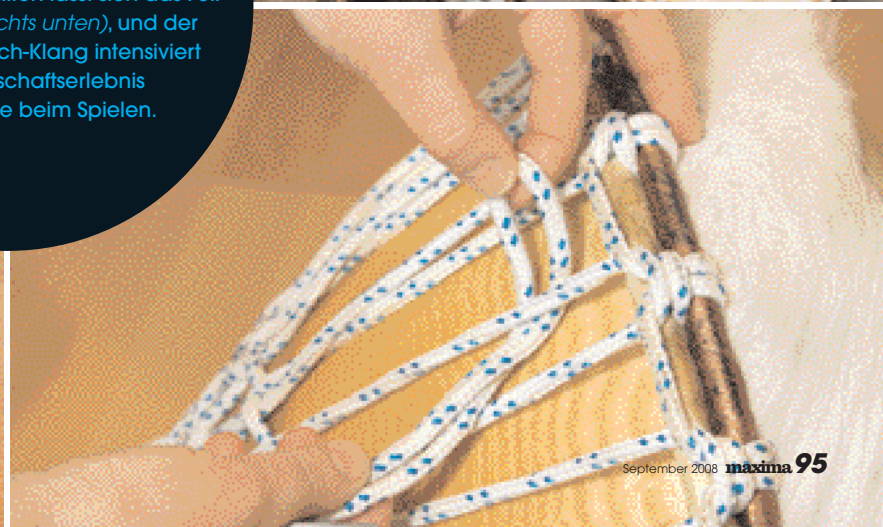
Aber nicht nur die Trommeln, auch die Rhythmen besitzen ein Eigenleben. Manche beruhigen, andere wiederum setzen ganz

viel Energie frei. Manche besitzen auch ihr eigenes Tempo – langsamer oder schneller gespielt entfalten sie nicht ihre Wirkungsweise. »Du findest deinen eigenen Rhythmus beim Trommeln«, ist Elisabeth überzeugt, »du musst einfach nur loslassen und es zulassen.«

Und so sitzen wir Anfänger stundenlang und lassen uns von den Trommelrhythmen (weg)tragen. Jeder von uns scheint mit seiner Trommel zu verschmelzen, unsere Hände bewegen sich völlig synchron. Aus den Augenwinkeln schiele ich zu Herbert, der neben mir sitzt. Seine rechte Hand schlägt in genau demselben Moment den bass wie meine, kein Sekundenbruchteil Unterschied. Und plötzlich habe ich das Gefühl, seine rechte Hand ist meine und meine ist seine. Uff!



Jede Trommel ist ein Unikat: Jeder Korpus und jedes Fell ist anders (l. u.), wodurch der Klang einzigartig wird. Schmückende Glückssymbole verleihen ihr zusätzlich Individualität (links oben). Mit geübten Handgriffen lässt sich das Fell nachspannen (rechts unten), und der gemeinsame Gleich-Klang intensiviert das Gemeinschaftserlebnis und die Freude beim Spielen.





Volle Konzentration und zugleich totales Loslassen – Trommeln erfordert beides. Vor allem soll es jedoch Spaß machen, weshalb Perfektionismus kleingeschrieben wird. Und verliert man einmal den Rhythmus, so holt einen die Gruppe wieder zurück. Ist die Gruppe dann im Fluss, stellt sich das Erfolgserlebnis ganz von allein ein.

Unmerklich wird der Rhythmus immer schneller, bis es uns Anfänger schließlich regelrecht aus der Kurve schmeißt. Lachend halten wir uns an unseren Trommeln fest, schnaufen nach Atem, begeistert ruft Brigitta ihrem Mann zu: »Da gemma regelmäßig Trommeln üben. Da gibt's jetzt nix mehr!« Innerlich stimme ich zu, auch wenn ich mittlerweile das Gefühl habe, dass statt meiner Hände nur noch zwei Palatschinken an meinen Armen hängen.

## TROMMELN MACHT SÜCHTIG

Nachtrag: 24 Stunden später ist das Palatschinken-Gefühl zwar vorbei, aber meine Hände scheinen ein neues Eigenleben entwickelt zu haben. Als Bruce Springsteen im Radio *So Far Away from You* singt, fangen sie wie von selbst an, den Rhythmus auf der Tischplatte mitzuklopfen. Seltsam, noch gestern fand ich solche Küchentischpercussions bei anderen Menschen äußerst nervig, aber ... wie war das noch gleich mit der Sucht? ■

*Einen beispielhaften Trommelbeat können Sie auf [www.maxima.at](http://www.maxima.at) hören.*

### **SCHNUPPERTROMMELN**

Haben Sie jetzt Lust bekommen, selbst die Faszination des Trommels zu erleben? Hier gibt es Infos und Schnupperkurse:

#### **Ur-Ton® Trommeln**

[www.trommel.at](http://www.trommel.at), unter »Partner« finden sich Kontakte zu Ur-Ton® Trommlern in ganz Österreich.

#### **Ur-Ton® Trommeln Wien**

Elisabeth und Herbert Musil  
[www.trommelfeuer.at](http://www.trommelfeuer.at)

#### **Musikraum Halbgasse**

Thomas Hiller, [www.trommeln.at](http://www.trommeln.at)  
**Trommelbauer**

Josef Wutzelhofer

Tel. 0650 4602683, [wujoe@gmx.at](mailto:wujoe@gmx.at)

#### **Weitere Trommelmöglichkeiten**

[www.trommle-lebe-sei.at](http://www.trommle-lebe-sei.at)

[www.mondin-trommel-klub.at](http://www.mondin-trommel-klub.at)

[www.drumparam.at](http://www.drumparam.at)

[www.tanz-trommeln.at](http://www.tanz-trommeln.at)

### **TROMMEL-WORKSHOP IN GAMBIA**

**27. 12. 2008–10. 1. 2009**

Eine Reise zur Musik, zur Kultur und zum Erlebnis Afrika!

Infos: [www.kulturbruecke.at](http://www.kulturbruecke.at)