

Trommeln für Anfänger - Gemütliche musikalische Stunden in der Familie

Kinder lieben es gemeinsam mit ihren Eltern zu musizieren. Besonders schön, gerade in der dunklen Jahreszeit, ist der Klang der Trommel. Sie ist eines der ältesten Musikinstrumente der Menschheit. Trommeln baut Stress und Anspannung ab, zentriert (erdet), stimuliert die Reflexzonen an den Händen, spricht beide Hirnhälften an und bringt Energien wieder in den Fluss. Trommeln fördert den Sinn für Rhythmus, die Motorik und Musikalität.

Die ersten Trommelklänge

In der Mitte der Trommel befindet sich der tiefste Ton, der Bass, den ich nachfolgend B nenne. B bedeutet also mit der Hand in der Mitte der Trommel anschlagen.

Je weiter wir uns von der Mitte nach Außen bewegen, desto heller werden die Töne. Es sind die hohen Klänge. Ich nenne sie nachfolgend H. Das bedeutet, dass nun eine Hand in den äußeren Bereich der Trommel wandert und anschlägt.

Ein Strich – bedeutet Pause.

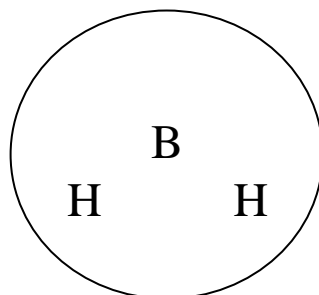
Getrommelt wird mit beiden Händen.

Beispiel: B – H – H

Wir beginnen bspw. mit der linken Hand in der Mitte, danach folgt ein Anschlag mit rechts im Außenbereich und dann mit links im Außenbereich. Nun gehen wir in die Wiederholung. Die rechte Hand beginnt nun....

Versuchen Sie ruhig mit dem Tempo und der Intensität (ganz sanft und etwas kräftiger anschlagen – laut, leise) zu variieren.

Verändern Sie den Anschlag in der Trommelmitte von einmal anschlagen auf zweimal anschlagen.



Nachfolgend einige Vorschläge für die ersten Klangexperimente

B - - H B -H-

H - BB HHB -

BHHB - HHBH

B - HH - BH-

BBHH -BH-

BHBH HBHH

Lassen Sie sich inspirieren. Variieren Sie mit dem Rhythmus und lassen Neues daraus entstehen. Probieren Sie andere Anschlagetechniken, z.B. mit einzelnen Fingern, mit der Handkante, mit der hohlen Hand, der flachen Hand.

Ich wünsche Ihnen viel Freude.

Spannend ist auch der Tamburin. Er läßt ein, sowohl Rhythmus mit den Schellen als auch mit der Trommel zu machen. Drehen Sie beim Handanschlag auf die Trommel die Hand hin und her (Vorderseite, Rückseite, einzelne Finger, ganze Hand). Die Schellen lassen sich mit dem Finger "anschlagen", sanft schütteln oder durch Auf- und Abbewegen des Tamburins zum klingen bringen. So entstehen auch schöne Klänge zum Tanzen. Ein Tuch um die Hüfte und los geht's.

Es macht auch riesigen Spaß, sich mit den Inhalten von verschiedenen Musik-Kompositionen zu beschäftigen, Musik einfach einmal zu fühlen und zu erkunden, was drückt sie aus. Was entstehen im Inneren für Bilder, für Phantasien, für Geschichten? Die Musik, das können klassische Werke sein, aber auch moderne.

Hier kann man bspw. Geschichten, die von Liebe, plätscherndem Wasser oder den geheimnisvoll raschelnden Blättern im Wind erzählen, entdecken und fühlen: Wie wirken sich hohe und tiefe Töne aus, welche Rolle spielt das Tempo (schnell und langsam)? Wie kann ich selbst etwas ausdrücken? Bspw. ein Gefühl, wie, "komm in meine Arme", ...durch ein Tor gehen, voll Freude etwas entdecken... kann man durch ein musikalisches Öffnen, sprich durch ansteigende, immer höher werdende Töne ausdrücken. Beständigkeit - ein "es soll immer so bleiben, dieser Augenblick ist soooo schöööön", kann ausgedrückt werden, indem bspw. ein Wort beim Gesang lang gezogen wird, d.h. hier befinden sich mehrere Noten auf einem Wort, die natürlich gern verziert werden dürfen.... Entdecken Sie diese wundervolle Klangwelten. Es lohnt sich :-)

Man kann auch sehr schnell aus den Klängen Entspannungsspiele machen. Legen Sie einfach eine Entspannungsmusik, klassische Musik oder sanfte lyrische Musik ein. Einer legt sich dann auf den Bauch und der Andere versucht intuitiv nach der gefühlten Musik mit den Fingern und den Händen auf dem Rücken der liegenden Person „Bilder zu malen.“ Das was entsteht, ist eine musikalische Entspannungsmassage am bekleideten Körper.....

Simone Radloff

- Entspannungscoach -