SENEGALERIE©

Westafrikanische Kultur entdecken und erleben

Ousmane Sow
50733 Köln
Tel: 0172 – 98 22 772
Email: info@senegalerie.de
Web: www.senegalerie.de

Afrikanisches Trommeln als therapeutische Maßnahme

Entdecken – Erleben - Entwickeln - Lernen – Leben

Afrikanisches Trommeln ist...

- eine Sprache, mit der sich besonders Gefühle ausdrücken lassen
- eine Sprache, in der man unterschiedliche Charakteren und Verhaltensweisen erkennt
- Selbsterfahrung und eine Chance, das Bild von sich selbst zu stärken, zu erneuern und weiterzuentwickeln
- ein kreativer Prozess in der Gemeinschaft, der Kommunikation, Respekt und Toleranz untereinander fördert
- eine Brücke zwischen Kulturen und Lebensformen
- eine Möglichkeit, das Fremde zu erleben und in seiner Qualität zu erkennen

Die geistige und körperliche Auseinandersetzung mit der ursprünglichen Trommel ist eine Begegnung mit sich selbst und lässt die Umwelt erst einmal unwichtig erscheinen – es entsteht Raum zur geistigen, seelischen und körperlichen Genesung

Die Instrumente und ihre Wirkung

Zu den Trommeln aus Westafrika zählen in erster Linie die Djembé, Basstrommeln (Dundun, Sangbar und Kenkeni), Tama (Talking Drum), Krin (Schlitztrommel) und Boukarabou (afrikanische Congas).
Die tiefgreifenden und komplexen, miteinander verwobenen rhythmischen Bausteine sind nur durch eine Gruppe miteinander zu verbinden. Sie haben eine rituelle Funktion und sind heilend für den Geist, die Seele und den Körper. Afrikanisches Trommeln beeinflusst vegetative Körperfunktionen und Gefühlsausdrücke. Trauerzustände und Verlustängste werden transformiert. Trommeln wirkt energetisierend, durchblutet und aktiviert das Nervensystem und kann die Puls- und Atemfrequenz erhöhen bzw. ausgleichen. Außerdem regt es den Bewegungsapparat an und wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus. Die Wahrnehmung der Teilnehmer für sich selbst und die Gruppenmitglieder wird sensibilisiert, ein positiver Einfluss auf das Sozialverhalten entsteht.

Die Ziele meines Unterrichtes sind...

- Musikalische Bildung mit Spaß und Erfolgserlebnissen
- Abschalten von Alltagsstress und störenden Gedankenmustern
- Akzeptanz und Toleranz unterschiedlichster Verhaltensweisen in der Gruppe – positives Sozialverhalten untereinander
- kultureller Weitblick („über den Tellerrand schauen“)
- sinnvolle Kommunikation miteinander – aufeinander zugehen
- Sensibilität, Wahrnehmung und Achtsamkeit für sich selbst und andere entwickeln

- sich selbst erkennen und entwickeln
- Geduld, Ausdauer und Selbstvertrauen
- Erfolgserlebnisse erreichen durch Mut zur Selbstentfaltung
- Zulassen von Fehlern bzw. Herabsenken von Perfektionismus
- Anregung des Geistes und seiner Kreativität
- Veränderung starrer Verhaltensweisen
- Erkennen positiver Charaktereigenschaften und Minderung störender Einflüsse im Charakterbild
- Erweiterung von Perspektiven und Anschauungen durch Sich-bewusst-sein
- Verbesserung der menschlichen Beziehung – Konfliktlösung und -vermeidung

Vorteile für die Benutzung von westafrikanischen Instrumenten

- Es wird kein Strom benötigt
- bei der Konfrontation mit dem Ursprung musikalischer Instrumente und ihrer Anwendung sind keine besonderen musikalischen Kenntnisse nötig, da nicht nach Noten gespielt wird
- der Ursprung samt geschichtlichem Hintergrundwissen aller modernen Instrumente wird einem näher gebracht
- schneller Aufbau der Instrumente für den Unterricht in der Gruppe
- die Gefahr, ein Instrument durch hohen Krafteinsatz zu zerstören, ist sehr gering
- Kontakt mit Naturmaterialien

Die Inhalte und der Aufbau meines Unterrichtes beinhalten...

- das Kennenlernen des Lehrers und der Instrumente
- den ersten Kontakt mit dem zugeordneten bzw. freigewählten Instrument
- das Experimentieren mit Anschlagtechniken unter Anleitung
- das Folgen der Intuition von Händen und Ohren
- das Vergessen der Umwelt
- Förderung der Konzentration auf zunächst eine Begleitung (einen Baustein) im Rhythmus
- Annäherung des Ineinandergreifens von zwei Begleitungen (Bausteinen)
- Kennenlernen der Komplexität eines Rhythmus und der differenzierten Spieltechnik der Instrumente
- Förderung der geistigen Ausdauer im gespielten Rhythmus
- vorsichtige Einbringung von Störfaktoren durch Soloeinlagen des Lehrers
- Beobachten der Verhaltensweisen im Spiel – Erkennen der Charakteren
- Pause – Kommunikation nimmt ihren Lauf
- Vertiefung des Gelernten, Fortführung von Konzentration und Ausdauer
- Einbringung eines neuen Rhythmus und seine Begleitungen
- Wiederholung der ersten Sequenz – Förderung des Erinnerungsvermögens
- Beendigung der Unterrichtseinheit und Nachfrage nach dem Ergehen der Teilnehmer

Gruppenarbeit

Einzelarbeit

Unterricht mit Kindern

Kontakt: Ousmane Sow – 50733 Köln
Tel.: 0172 – 98 22 772
Mail: info@senegalerie.de - Web: www.senegalerie.de