

Workshop „Mit Rhythmus Blockaden lösen“ mit Yngo Gutmann, Trommelschule Leipzig

Menschen mit Depressionen sind oft in Gedankenspiralen gefangen. Diese blockieren sie psychisch und physisch. Musik kann passiv oder aktiv helfen diese Blockaden aufzulösen.

So war unsere Gruppe am 06.11.2019 in der Trommelschule von Yngo Gutmann zu Gast, um die Wirkung von Rhythmusinstrumenten auf unser Wohlbefinden auszuprobieren.

Zu Beginn gab Herr Gutmann eine kurze Einführung zu den Instrumenten, die er in seiner Schule verwendet. Dazu gehören afrikanische und lateinamerikanische Trommeln, Kleinpercussion und Boomwhackers.



In unserem Workshop ging es hauptsächlich darum, eine Trommel mit der Hand zu schlagen und nachzuspüren, was dabei in uns passiert.

So durften wir uns gleich jeder eine Trommel aussuchen und los ging es. Zuerst trommelten wir alle gemeinsam einen einfachen Rhythmus um ein Gefühl für das Anschlagen zu bekommen und unsere anfänglichen Hemmungen (...ich kann das nicht...) allmählich loszulassen.

Danach wurden der Rhythmus und das Tempo geändert und wir hatten die Möglichkeit, uns mit eigenem Rhythmus und Anschlagen auszuprobieren.

Als Jeder sich „warm“ getrommelt hatte, gab Herr Gutmann wieder Rhythmus und Tempo vor, welche wir in zwei Gruppen gleichzeitig zu einem Ganzen nachtrommelten.

