

Burnout – der Verlust von Rhythmus.....

Prophylaxe durch Trommeln, Rhythmus, Klang und Hören!
Kommen Sie recht – zeitig!

Laut Wikipedia wird Burn-Out als Syndrom aufgrund von „Stress am Arbeitsplatz, der nicht erfolgreich verarbeitet werden kann“ definiert.

Das Simansche Konzept „MUSIK IN/MIT DIR“ ist ein musikpädagogisches und rhythmustherapeutisches Konzept, basierend auf den Wurzeln der Musik = Rhythmus und Klang, und der besonderen Wahrnehmung des Körpers, der Füße, Hände und der Stimme.

Die hauptsächlich verwendeten Instrumente sind Trommeln, Perkussioninstrumente und der eigene Körper, - Instrumente, die für jeden spielbar sind.

Der erste Schritt ist es, sich einzulassen. Einzulassen auf die Schwingungen von Naturtrommeln, Schwingungen, die den körpereigenen Schwingungen ähnlich sind. Einzulassen auch auf die Stille, auf die Pausen zwischen den Tönen. Lauschen auf die Stille, eine unbedingte Voraussetzung, dass etwas Neues wachsen darf, wo gegenwärtig noch nichts ist, dass etwas „Un-erhörtes“ geschehen kann, wo sich anfangs nur unheimliche Stille ausbreitet. Dieses Einlassen auf die Stille, nichts zu tun, müssen viele erst wieder lernen.

Das gemeinsame Erleben von Rhythmus verbindet zu einer Gemeinschaft, in der Gleichklang und emotionale Übereinstimmung ohne Worte Geltung bekommen und erfahrbar werden.

Spezielle soziale Bedürfnisse werden durch das Gestalten von Rhythmus in der Gruppe gedeckt wie z.B. sich in geschütztem Rahmen zu bewegen, Bestätigung und Anerkennung zu erfahren, Struktur, Korrektur und Hilfe zu bekommen.

Der anschließende verbale Erfahrungsaustausch zeigt jedem einzelnen, dass er mit seinen Schwierigkeiten Rhythmus zu hören und zu gestalten nicht allein ist, dass die anderen ähnliche Probleme haben.

Anders als im Berufsleben besteht keine Notwendigkeit, jemanden etwas beweisen zu müssen.

Konfliktaustragung erfolgt auf nonverbaler Ebene, spielerisch, zwischen zwei Trommeln und deren Spielern. Durch Wahrnehmen und Spüren entwickelt sich innere Resonanz, der Spieler lernt bei sich zu bleiben, lernt die eigenen Grenzen und die des anderen zu erkennen und anzuerkennen.

Jeder Teilnehmer ist Teil eines Ensembles, Teil eines Teams, trägt Verantwortung für seine rhythmischen Schläge im Zusammenspiel aller. Dauerhafte Begegnungen und Wachstum werden möglich.

Jeder Teilnehmer lernt - ganz vorne zu spielen – ebenso wie sich zurückzunehmen. Durch rhythmisches Geben und Nehmen, Führen und Folgen entsteht Akzeptanz sich selbst und dem anderen gegenüber.

Mit ihrer Stimme finden die Teilnehmer *den Ton*, mit Trommeln und Percussions entdecken sie *Rhythmus*.

Durch die Vernetzung von Sprache und Rhythmus entwickeln die Teilnehmer Hören und Kreativität. In einer Vielzahl von Spielen werden Worte, Silben, Zahlen und Laute mit dem rhythmischen Lernprozess gekoppelt und bilden so eine teilweise starke Herausforderung.

Das gemeinsame Musizieren lässt eigene Grenzen erfahren und den Widerspruch von Wollen (Vorstellung oder Idee) und Tun (Ausführung) erleben.

So führt dieses Spiel durch mehrere Prozesse zum Aufbau von Selbstwertgefühlen sowie das Entwickeln einer persönlichen Sicherheit in Ausdruck und Sozialverhalten.

Die Teilnehmer finden einen ungezwungenen Zugang zur Musik = Rhythmus und Klang, nach dem Simanschen Konzept „MUSIK IN/MIT DIR“.

Was sie in der regelmäßigen wiederholenden Beschäftigung mit der Musik erfahren, wird sich im realen Leben fortsetzen.

Tribuswinkel, 9.3.2020

Ruth Hannelore Siman

Rhythmuspädagogin und Rhythmustherapeutin