



# PRÄVENTION SUCHTKRANKHEIT RHYTHMUSTHERAPIE

Wer suchtkrank ist, hat *Sehn-sucht* nach einer totalen Veränderung von Lebensverhältnissen, die unglücklich machen. Die *Sucht* ist eine *Suche*. Nach Leben, nach Kreativität, nach Erfüllung, nach Gemeinschaft...

Musikerfahrungen in der Gruppe und Rauscherfahrungen sind ähnlich > rationales Denken tritt in den Hintergrund, emotionale psychische Vorgänge überwiegen. Der Gedankenablauf wird lockerer, das Zeitgefühl diffus. Tranceähnliche Zustände können sich in den Vordergrund schieben. In der Möglichkeit, Tranceerfahrungen auszulösen, begegnen sich Musikerfahrung und Rauschdrogen. Musikerfahrung allerdings ist beeinflussbar, ist ähnlich einer homöopathischen Therapie.

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

Das Simanschen 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.

Einer der Grundgedanken ist, zuerst die Musik *in sich selbst* zu entdecken und dann *mit* anderen zu teilen.

Der erste Schritt ist es, sich darauf 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.

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

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.

Musik gehört zum Menschsein dazu, die Entstehung unserer Kultur wäre ohne sie kaum denkbar. Musikmachen ist eine elementare Fähigkeit, älter als die Sprache.

In den Rhythmusseminaren werden die Grundelemente der Musik und ihre Wirkung auf Körper und Umfeld = Alltag spielerisch näher gebracht.

Die Instrumente sind so gewählt, dass sie für jeden spielbar sind.

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

Durch die Vernetzung von Sprache und Rhythmus entwickeln sie 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 Abbau von Aggressionen und dem Aufbau von Selbstwertgefühlen sowie das Entwickeln einer persönlichen Sicherheit in Ausdruck und Sozialverhalten.

Die Teilnehmer erleben verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten der Musik, aber auch, dass in allen Kulturen die Wurzeln der Musik die gleichen sind: Puls, Herzschlag und Atmung.

Im rhythmischen Lernen (Verbindung von Rhythmus und Körper) wird bewusst, wie Rhythmus unser Leben beeinflusst und umgibt.

Durch Stimmbildung und die Form der Spiele wird einerseits die Persönlichkeit gefördert und das soziale Lernen ermöglicht. Andererseits erleben die Teilnehmer einen ungezwungenen Zugang zur Musik = Rhythmus und Klang nach dem Konzept „MUSIK IN/MIT DIR“.

Tribuswinkel, 5.3.2020

Ruth Hannelore Siman

Rhythmuspädagogin und Rhythmustherapeutin